

Bestseller de *THE NEW YORK TIMES*



«Por fin, un libro que mira la infidelidad con un lente fresco.
No solo es útil, ¡sino también realmente entretenido!»

—DIANE VON FÜRSTENBERG

 Planeta



Diseño de portada y fotografía: Adalis Martínez
Fotografía del autor: Karen Harms
Diseño de interiores: Mónica Alejandra Díaz Robles

Título original: *The State of Affairs*

© 2017, Esther Perel
Publicado por acuerdo con Harper, un sello de HarperCollins Publishers

Traducido por: César Galicia

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: marzo de 2019
ISBN: 978-607-07-5120-2

Primera edición impresa en México: marzo de 2019
ISBN: 978-607-07-5121-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeM-Pro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

CONTENIDO

Elogios que la crítica ha otorgado a <i>El dilema de la pareja</i>	11
Introducción	13

PARTE I: SENTANDO LAS BASES

Capítulo 1: Una nueva conversación sobre matrimonio e infidelidad	21
Capítulo 2: Definiendo la infidelidad: ¿chatear es engañar?	35
Capítulo 3: Los amoríos ya no son lo que eran	53

PARTE II: LAS CONSECUENCIAS

Capítulo 4: ¿Por qué duele tanto la traición?: una muerte por mil cortadas	71
Capítulo 5: La tiendita de los horrores: ¿hay infidelidades que duelen más que otras?	91
Capítulo 6: Celos: la chispa del Eros	107
Capítulo 7: Culpa o venganza: la navaja corta por ambos lados	123

Capítulo 8: ¿Decir o no decir?	
Las políticas del secreto y su revelación	141

PARTE III: SIGNIFICADOS Y MOTIVOS

Capítulo 9: Incluso las personas felices engañan:	
explorando los significados de los amoríos	163
Capítulo 10: Un antídoto a la muerte:	
el encanto de lo prohibido	183
Capítulo 11: ¿El sexo es solo sexo?	
La economía emocional del adulterio	201
Capítulo 12: ¿La madre de todas las traiciones?	
Los amoríos entre otras faltas maritales	225
Capítulo 13: El dilema de la amante:	
conversaciones con la Otra Mujer	243

PARTE IV: DESPUÉS DE LA INFIDELIDAD

Capítulo 14: La monogamia y sus desencantos.	
Repensando el matrimonio	263
Capítulo 15: Después de la tormenta:	
el legado de un amorío	287
Notas	309
Agradecimientos	321
Más comentarios de la crítica sobre	
<i>El dilema de la pareja</i>	325

ELOGIOS QUE LA CRÍTICA HA OTORGADO A *EL DILEMA* *DE LA PAREJA*:

«¡Lee este libro! Nos reta a movernos más allá de la corrección psicológica y a tener una mirada profunda hacia el corazón humano y hacia la cultura en la que vivimos. Es una seria, poderosa y valiente contribución, que redefine el campo de la terapia de pareja».

—Diana Fosha, doctora.

«En este generoso y conmovedor libro, Esther Perel nos guía a través de la devastación de los amoríos, ayudándonos a llegar al otro lado de ellos con sabiduría y compasión. Si un amorío es una cascada de miseria y juicio, Perel es una lámpara de consuelo y compasión».

—Eli J. Finkel, profesor de psicología en la Universidad de Northwestern y autor de *The All-Or-Nothing Marriage*.

«Perel va a donde pocos se atreven. Siempre honesta y siempre justa, en *El dilema de la pareja* nos guía a través de un viaje complicado, plagado de topes morales y emocionales, hacia un lugar en donde podemos entender mejor nuestras relaciones y a nosotros mismos».

—Simon Sinek, autor de los *bestsellers* del *New York Times*: *La clave es el por qué* y *Los líderes comen al final*.

«Esther Perel es conocida por desafiar las viejas y atrojadadas ideas sobre las relaciones. Si tú piensas que los amoríos son un tabú, que están más allá del perdón o que son la peor forma de traición, piensa otra vez. *El dilema de la pareja*, según Esther Perel, no es ni más ni menos que lo que tú y aquellos a quienes ames decidan hacer de él».

—Stan Tatkin, doctor en psicología, terapeuta familiar y de pareja, autor de *Conectados para el amor*.

INTRODUCCIÓN

Hay un simple acto de trasgresión que le puede arrebatar a una pareja su relación, su felicidad y su propia identidad: la infidelidad. No obstante, este acto extremadamente común es pobremente entendido.

Desde hace casi tres décadas he estado explorando las particularidades del amor y del deseo en parejas modernas como terapeuta, escritora, entrenadora y conferencista. Mi primer libro, *Inteligencia erótica: Claves para mantener la pasión en la pareja*,¹ exploró la naturaleza del deseo erótico en una relación a largo plazo e incluía solo un capítulo acerca de la infidelidad. Para mi sorpresa, cada vez que daba una plática o entrevista sobre mi libro, sin importar en qué lugar del mundo fuera, el tema de la infidelidad tomaba prioridad sobre los otros. Llegó a consumir mis horas de vigilia. Mientras que *Inteligencia erótica* exploró los dilemas del deseo dentro de relaciones comprometidas, *El dilema de la pareja* rastrea la trayectoria del deseo cuando se busca en otros lados.

Dicho lo anterior, este no es solo un libro acerca de infidelidad. Los amoríos tienen mucho que enseñarnos acerca de las relaciones —lo que esperamos, lo que creemos que queremos y lo que sentimos que

¹ Título original: *Mating in Captivity: Sex, Lies and Domestic Bliss*. Traducido al español por Editorial Diana, Ciudad de México, 2007.

merecemos—. Ofrecen una ventana única hacia nuestras actitudes personales y culturales acerca del amor, el deseo y el compromiso. Al examinar el amor ilícito desde múltiples ángulos, yo espero engancharte a ti, el lector, en una honesta, iluminada y provocativa exploración de las relaciones modernas en sus muchas variantes. Me gustaría estimular una conversación entre tú y tus personas amadas sobre temas como la fidelidad y la lealtad, el deseo y la nostalgia, los celos y la posesividad, la honestidad y el perdón. Te animo a cuestionarte a ti mismo, a hablar de lo que no se habla, a no tener miedo de retar la corrección sexual y emocional.

Mi papel como terapeuta es crear un espacio seguro donde la diversidad de experiencias pueda ser explorada con compasión. Como autora espero hacer lo mismo. En ese sentido, este no es un manual para superar la crisis de un amorío, aunque espero que pueda ayudar a aquellos de ustedes que estén en medio de uno, sea cual sea su papel. En vez de eso, mi meta es inducir una conversación más productiva sobre el tema: una que, a la larga, refuerce todas las relaciones al hacerlas más honestas y más resilientes.

Hoy en día, la conversación sobre amoríos tiende a ser divisiva, juiciosa y miope. Culturalmente, estamos más abiertos que nunca a hablar de sexo, pero la infidelidad se mantiene envuelta en una nube de culpa y secrecía. Espero que este libro ayude a levantar ese silencio e impulse una nueva forma de pensar y hablar sobre una de nuestras más antiguas maneras de ser. Mucho se ha escrito sobre prevención y recuperación, pero poco acerca de los significados y motivos de los amoríos. Incluso menos se ha dicho sobre lo que podemos aprender de ellos y cómo pueden orientar y transformar nuestras relaciones.

Algunas personas desestimarán esto y lo considerarán irrelevante. «Solo los hechos importan», me dicen. El avión ha caído, toma a los supervivientes y huye. Pero más y más personas vienen a mí porque quieren saber qué pasó, cómo chocó y si pudo haber sido prevenido. Quieren entenderlo, aprender de ello y volver a volar. Para todas estas personas, me gustaría empezar la conversación en donde normalmente termina y abordar algunas de las preguntas más inquietantes que despierta la infidelidad.

En las páginas que vienen exploraré los muchos rostros de los amoríos, atendiendo el dolor y la destrucción de la traición, a la vez que la emoción y el autodescubrimiento inherente a la trasgresión. Quiero analizar la tensión entre las vastas oportunidades de un amorío y el inminente peligro al que está inmediatamente conectado. ¿Y qué decir de la dualidad entre las liberadoras y empoderantes dimensiones del amor adúltero y el daño que puede infligir?

Quiero también incluir los círculos más amplios de la familia, la comunidad y la cultura. Espero enraizar la discusión de nuestras relaciones más personales en un contexto histórico y social más amplio.

Estoy planteando una forma distinta de discusión respecto a este asunto tan incendiario y estoy muy consciente de los riesgos que tomo. Las creencias acerca de la infidelidad corren profundamente en nuestra psique cultural y cuestionarlas, sin duda alguna, será percibido por algunos como una peligrosa irreverencia o como producto de una afectada brújula moral de mi parte. Si bien prefiero hacerme a un lado de la condenación frenética para darle lugar a una investigación más reflexiva, no apruebo la decepción ni tomo la traición a la ligera. En mi oficina me siento junto a la devastación todos los días. Entender la infidelidad no significa justificarla. Sin embargo, en los casos más extremos, vivir en la tierra del juicio simplemente no ayudará en nada.

Déjame contarte un poco acerca de cómo he recopilado la información para este libro. Esta no es una encuesta basada en evidencia científica, ni es un estudio sociológico basado en información recolectada de varios sitios web para personas buscando amoríos. Mi aproximación es, más bien, similar al de un antropólogo y un explorador. Hablo con las personas y escucho. El material crudo para este libro viene de mis sesiones de terapia, entrenamientos, conferencias alrededor del mundo, conversaciones informales y de las cientos de personas que me han mandado cartas o han dejado comentarios en mi sitio web, mi blog, mis pláticas de TED y mi página de Facebook.

En mi práctica psicoterapéutica me he enfocado, durante los últimos seis años, principalmente en parejas que lidian con la infidelidad. Con esas personas he explorado las profundidades del sujeto. Me reúno con parejas por separado, así como juntas, lo que me ha otorgado

una ventana inusual hacia la experiencia de una pareja infiel y no solo hacia el dolor de la traición. Soy afortunada de trabajar con personas alrededor del globo, lo que me ha ayudado a facilitar diferentes perspectivas culturales, pero estoy muy consciente de que mis pacientes —siendo que yo los elegí— no representan necesariamente una diversidad de grupos económicos y sociales.

Amoríos y secretos van de la mano, y este libro contiene muchos secretos. Con frecuencia es imposible contar el secreto de una persona sin traicionar el de otra. Algunos de los detalles que hacen particularmente conmovedora a una historia son exactamente los mismos que tuve que ocultar para mantener la confidencialidad. Cada persona en este libro ha sido cuidadosamente disfrazada para proteger su anonimato, pero he intentado preservar sus palabras exactas y la precisión emocional de cada escenario.

Finalmente, una nota de gratitud. Durante la investigación y escritura de este libro he sido inspirada y educada por numerosos pensadores, escritores y expertos. Pero un libro que sobresale de todos los demás es aquel al que le debo el título de este. El original *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment*² es un compendio de perspectivas sociológicas sobre la infidelidad que establece al sujeto como merecedor de investigación académica seria. Leyendo ensayo reflexivo tras ensayo reflexivo, me siento animada a profundizar en el tema del adulterio y sondear sus dimensiones psicológicas con un acercamiento incluyente y escalonado.

Queramos o no, las aventuras amorosas están aquí para quedarse. Y toda esa tinta derramada en aconsejarnos sobre cómo asegurar que nuestras relaciones sean «a prueba de amoríos» no ha logrado cambiar el número de hombres y mujeres que los cometen. La infidelidad ocurre en buenos matrimonios, en malos matrimonios e, incluso, cuando el adulterio es castigable con pena de muerte. Sucede en relaciones abiertas donde el sexo extramarital es cuidadosamente negociado de antemano. La libertad de irse o divorciarse no ha hecho a la infidelidad

² El título original de esta obra es *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. El libro cuyo título inspiró el de esta obra no cuenta con una traducción al español.

obsoleta. Después de inmiscuirme en el tema, he llegado a ver que no existe una verdad única o una tipología completa que describa este crisol de pasión y traición. La única cosa que puedo decir con certeza es que nada de lo que estoy a punto de contar ha sido inventado.

Esther Perel, ciudad de Nueva York, enero de 2017

Parte I

SENTANDO
LAS
BASES

UNA NUEVA CONVERSACIÓN SOBRE MATRIMONIO E INFIDELIDAD

Habría tomado mucho tiempo explicar la íntima alianza de contradicciones en la naturaleza humana que hace que el amor se vista, en ocasiones, como la desesperada forma de la traición. Y quizá no hay una posible explicación.

— Joseph Conrad, *Some Reminiscences*

En este momento, en todos los rincones del mundo, alguien está engañando o siendo engañado, pensando en tener un amorío, ofreciendo consejo a aquel que está en medio de uno o completando el triángulo como el amante secreto. Ningún aspecto de la vida de pareja provoca tanto miedo, chisme o fascinación como un amorío. El adulterio ha existido desde que el matrimonio fue inventado, así como el tabú en su contra. Ha sido legislado, debatido, politizado y satanizado a través de la historia. A pesar de su amplia denuncia, la infidelidad tiene una tenacidad que el matrimonio tan solo puede envidiar, tanto que es el único pecado que recibe dos mandamientos en la Biblia, uno por cometerlo y otro solamente por pensarlo.

En cada sociedad, en cada continente, en cada era, sin importar las faltas y las trabas, hombres y mujeres se han escapado de los límites del matrimonio. En casi cualquier lugar donde la gente se casa, la mono-

gamia es la norma oficial, y la infidelidad, la norma clandestina. ¿Qué hemos de hacer con este tabú ancestral —universalmente prohibido y, aun así, universalmente practicado—?

Durante los últimos seis años he estado teniendo esta conversación no solo entre el resguardo de los muros de mi práctica terapéutica, sino en aviones, en cenas, en conferencias, en salones de belleza, con colegas, con chicos que instalan el cable y, por supuesto, en redes sociales. He estado llevando mi propia encuesta abierta sobre los amoríos actuales desde Pittsburgh hasta Buenos Aires, de Delhi a París.

Alrededor del globo, las respuestas que obtengo cuando menciono «infidelidad» varían de una condenación amarga a la aceptación resignada, la compasión cautelosa o el completo entusiasmo. En Bulgaria, un grupo de mujeres parece ver las aventuras de sus esposos como desafortunadas pero inevitables. En París, el tema trae un escalofrío inmediato a la conversación durante la cena y noto cuántas personas han estado en los dos lados de la historia. En México, las mujeres ven con orgullo el aumento de infidelidades femeninas como una forma de rebelión social frente a una cultura chovinista que siempre ha hecho espacio a los hombres para que tengan «dos casas», *la casa grande y la casa chica* —una para la familia y otra para la amante—. La infidelidad puede ser universal pero la forma en que obtenemos significado de ella —cómo la definimos, la sufrimos y la hablamos— está ligada al tiempo y espacio particular en el que se desarrolla el drama.

Déjame preguntarte: cuando piensas en infidelidad, ¿cuáles son las primeras palabras, asociaciones e imágenes que llegan a tu mente? ¿Cambian si uso las palabras «amorío» o «romance»? ¿Qué hay de «encuentro» o «asunto» o «aventura» o «amante»? ¿Encuentras tus reacciones orientadas hacia desaprobación o a comprender? ¿Dónde caen tus condolencias: con la persona abandonada, con la infiel, con la amante, con los hijos? ¿Han cambiado tus respuestas por eventos en tu propia vida?

Las convicciones acerca de los amoríos extramaritales corren muy profundo en nuestra psique cultural. En Estados Unidos, donde vivo y trabajo, la conversación tiende a ser visceral, tendenciosa y polarizada.

«¿Infidelidad? Es un factor decisivo, —dice alguien—. Si engañas una vez, engañas siempre».

«Vamos, —responde alguien más—, la monogamia simplemente no es natural».

«¡Esas son tonterías! —contesta un tercero—. No somos gatos en celo, somos humanos. Crece de una vez».

En el mercado estadounidense, el adulterio es vendido con una mezcla de denuncia y excitación. Las portadas de revistas venden obscenidades mientras alaban la santidad. Como cultura, nos hemos abierto sexualmente hasta el punto de saturarnos, pero, cuando se trata de fidelidad sexual, incluso las mentes más liberales suelen mantenerse inflexibles. Curiosamente, nuestra desaprobación constante mantiene el vigor de la infidelidad bajo control, sin revelar qué tan extendida es. No podemos negar el hecho de que sucede, pero todos estamos de acuerdo en que no debería ocurrir. Los ciudadanos claman por disculpas públicas mientras observan los detalles despreciables. De los escalones más altos de las élites militares y políticas, hasta el hogar de nuestra vecina, la infidelidad habla de narcisismo, duplicidad, inmoralidad y perfidia. Bajo esta mirada, nunca puede ser una simple transgresión, una aventura sin significado o un genuino amor.

El discurso contemporáneo sobre el tema puede ser resumido de la siguiente manera: la infidelidad tiene que ser un síntoma de que la relación ha fallado. Si tienes todo lo que necesitas en casa, no debería haber razón para ir a otro lado. Los hombres son infieles debido al aburrimiento o el miedo a la intimidad; las mujeres engañan debido a la soledad y el hambre de intimidad. La pareja fiel es madura, comprometida, realista; aquella que engaña es egoísta, inmadura y carece de control. Los amoríos siempre son dañinos, no son de ayuda en un matrimonio ni pueden ser acogidos. La única manera de restaurar la confianza y la intimidad es a través de contar la verdad, arrepentirse y absolverse. Por último, el divorcio otorga más autorrespeto que el perdón.

El tono moralista de la conversación actual tiende a señalar el «problema» en parejas o individuos deficientes, evitando las grandes preguntas que podrían surgir de la observación del problema. La infi-

delidad dice mucho sobre el matrimonio —no solo de tu matrimonio, sino del matrimonio como institución—. También nos zambulle en la cultura actual del «lo merezco», donde tomamos nuestros privilegios como algo garantizado. ¿Realmente creemos que podemos atribuir la proliferación de la infidelidad a algunas manzanas podridas? Seguramente los millones de amantes renegados no pueden ser, todos, patológicos.

¿En contra o a favor?

Hay pocos términos neutrales para describir el adulterio. El oprobio moral ha sido, desde hace mucho tiempo, la principal herramienta para contener nuestros impulsos ingobernables, tanto que no tenemos palabras para hablar de ellos sin juicios. El lenguaje que tenemos a nuestra disposición guarda en su seno el tabú y el estigma que representa la infidelidad. Mientras que los poetas hablan de *amantes* y *aventureros*, el vocabulario preferido de la mayoría de las personas incluye *tramposos*, *mentirosos*, *traidores*, *adictos al sexo*, *libertinos*, *ninfomaniacas* y *mujerzuelas*. El léxico entero está organizando alrededor de un eje de malas conductas que no solo refleja nuestro juicio, sino que lo alimenta. El término mismo, «adulterio», es derivado del latín para «corrupción». Incluso mientras lucho para presentar una perspectiva más balanceada sobre el tema, estoy consciente del afectado lenguaje que estaré usando constantemente.

También entre terapeutas es raro el diálogo balanceado y sin sesgos. Los amoríos son abrumadoramente descritos en términos del daño causado, con enfoque tanto en la prevención como en la recuperación. Apoyándose en el lenguaje de la criminalización, los psicólogos clínicos constantemente etiquetan a la esposa o al esposo fiel como «la parte afectada» y al infiel como «la parte responsable». Generalmente, hay mucha preocupación por el traicionado, así como detallados consejos de reparación para que el infiel ayude a su pareja a superar el trauma.

La revelación de un amorío puede ser devastadora; no es sorpresa que la mayoría de las personas quiera tomar bandos. Cada vez que le digo a

alguien que estoy escribiendo un libro sobre infidelidad, la reacción inmediata es un «¿estás en contra o a favor?», como si solo hubiera dos opciones. Mi respuesta es «sí». Detrás de esta críptica contestación está mi deseo sincero de iniciar una conversación con más matices y menos juicios sobre la infidelidad y sus consiguientes dilemas. Las complejidades del amor y el deseo no se doblan ante simples categorizaciones del bien y del mal, víctima y victimario. Aclaro que no condenar tampoco significa condonar; existe un mundo de diferencia entre entender y justificar. Pero cuando reducimos la conversación a, simplemente, elaborar un juicio, nos quedamos sin conversación alguna.

Nos quedamos también sin lugar en la habitación para personas como Benjamín, un caballero apacible de 70 y pocos años, que se acercó a mí después de una plática en Los Ángeles para preguntar: «¿Todavía se le llama infidelidad cuando tu esposa ya no recuerda tu nombre?». «Mi esposa tiene Alzheimer —explicó—. Ha estado en un asilo desde hace tres años y la visito dos veces a la semana. Desde hace catorce meses he estado viendo a otra mujer. Su esposo se encuentra en el mismo piso. Encontramos mucho consuelo cuando estamos juntos». Puede que Benjamín sea uno de los «infieles» más amables que he conocido, pero de ninguna manera está solo. Muchas personas se preocupan profundamente por el bienestar de sus parejas incluso mientras les mienten, así como muchas de aquellas que han sido traicionadas continúan amando a quienes les mintieron y quieren encontrar una forma de seguir juntos.

Por todas esas personas, estoy comprometida a encontrar un acercamiento hacia la infidelidad que sea más compasivo y efectivo. Con frecuencia, las personas ven un amorío como un trauma del que no hay regreso y, en efecto, algunos amoríos le darán el tiro de gracia a una relación. Pero otros pueden inspirar el cambio que se necesitaba con desesperación. Las traiciones calan hasta los huesos, pero la herida puede ser sanada. Los amoríos pueden, incluso, convertirse en generadores de parejas.

Porque he creído que algún bien puede salir de la crisis de la infidelidad, constantemente me han preguntado: «¿Entonces, le recomendarías un amorío a una pareja en conflicto?». ¿Mi respuesta? Un montón

de personas tienen experiencias positivas y cambian su vida al tiempo que viven una enfermedad terminal. Pero no recomendaría tener un amorío más de lo que recomendaría enfermarse de cáncer.

¿La infidelidad te ha afectado?

Cuando me interesé por primera vez en el tema de la infidelidad, solía preguntarle a mi audiencia si alguien había experimentado un amorío. Naturalmente, ninguna mano se levantaba. No hay muchas personas que admitirían públicamente que fueron infieles o han sido engañadas.

Con esto en mente, cambié mi pregunta a «¿cuántos de ustedes han sido afectados por la infidelidad?». Las manos se levantaron de forma abrumadora y lo han seguido haciendo en cada audiencia a la que le he presentado esta cuestión. Una mujer vio al esposo de una amiga besar a una hermosa desconocida en el tren. Ahora, la pregunta sobre si debería o no decirle cuelga con pesadez sobre su amistad. Una adolescente descubrió que la doble vida de su padre tenía los mismos años de existir que ella misma. Una madre no puede comprender por qué su hijo se quedó con «esa libertina», como se refiere a su nuera, quien ya no es bienvenida en las cenas de domingo. Los ecos de los secretos y las mentiras resuenan a lo largo de generaciones, dejando amores no correspondidos y corazones rotos a su paso. La infidelidad no es meramente una historia de dos o tres; abarca redes enteras.

Puede que los infieles no levanten la mano en público, pero me cuentan sus historias en privado. Las personas me apartan en fiestas o visitan mi oficina para depositar secretos y sospechas, deseos transgresores y amores prohibidos.

La mayoría de estas historias son mucho más banales que aquellas que llegan a los periódicos: no hay bebés, no hay infecciones de transmisión sexual, no hay un ex amante extorsionando por dinero (supongo que esas parejas van con abogados, no con terapeutas). Desde luego, me he cruzado con mi tanda de narcisistas, omnívoros sexuales y personas irresponsables, egoístas y vengativas. He visto actos extremos de mentira, donde parejas inocentes fueron cegadas por el descubrimiento de

segundas familias, cuentas de banco encubiertas, promiscuidad descuidada y elaborados esquemas de duplicidad. Me he sentado con hombres y mujeres que me mienten con absoluto descaro durante toda la terapia. Pero con más frecuencia lo que veo son un montón de hombres y mujeres comprometidos entre sí, con valores e historias compartidas —valores que frecuentemente incluyen la monogamia—, cuyas historias se despliegan a lo largo de una trayectoria más humilde y más humana. Soledad, años de carencia sexual, resentimiento, arrepentimiento, negligencia marital, juventud perdida, necesidad de atención, demasiado que beber: estos son los componentes de la infidelidad del día a día. Muchas de estas personas están en conflicto profundo por su comportamiento y vienen conmigo buscando ayuda.

Los motivos para ser infiel varían ampliamente, así como las reacciones y los posibles resultados. Algunos amoríos son actos de resistencia. Otros suceden cuando no ofrecemos resistencia alguna. Puede que una persona cruce la frontera por un simple encuentro, mientras que alguna otra está buscando emigrar. Algunas infidelidades son pequeñas rebeliones encendidas por un sentimiento de tedio, un deseo de novedad o la necesidad de saber que uno mantiene el poder. Otras revelan un sentimiento nunca antes conocido —una abrumadora sensación de amor que no puede ser negada—. Paradójicamente, muchas personas van fuera de sus matrimonios para preservarlos. Cuando las relaciones se vuelven abusivas, la transgresión puede ser una fuerza generadora. Desviarse puede hacer sonar una alarma que alerte la urgente necesidad de poner atención o puede ser la sentencia de muerte que le otorgue a una relación su último respiro. Los amoríos son un acto de traición y también son una expresión de anhelo y pérdida.

Por lo tanto, abordo el tema de la infidelidad desde múltiples perspectivas. Intento apreciar y empatizar con el punto de vista de ambas partes: lo que le hizo a una y lo que significó para la otra. También considero, y a veces trabajo, con las otras partes involucradas: el amante, los hijos, los amigos. Un amorío es una historia que es experimentada por dos (o más) personas de formas completamente diferentes, de ahí que se convierta en muchas historias y necesitemos un marco

que pueda contener estos relatos diferenciados y contradictorios. Los discursos de «o uno u otro» no invitan al entendimiento o la reconciliación. Mirar la infidelidad simplemente en términos de daños no es solo reduccionista sino también inútil. Por otro lado, menospreciar el daño y solo glorificar la propensión humana a la exploración es igual de reduccionista e igual de inútil. Un acercamiento del estilo «ambos a la vez» puede ser mucho más apropiado para la mayoría de los casos. Necesitamos una narrativa que sirva como puente para ayudar a personas reales a navegar la experiencia multifacética de la infidelidad —los motivos, los significados y las consecuencias—. Siempre habrá quien insista en que intentar entender los engaños es darles más dignidad de la que merecen. Pero tal es el trabajo de esta terapeuta.

En un día cualquiera, mi primer paciente es Rupert, un hombre de treinta y seis años de edad que siguió a su esposa a Nueva York desde el Reino Unido. Él sabe que ella ha estado teniendo un amorío, pero ha decidido no confrontarla. «Tengo un matrimonio que reconstruir y una familia que salvar —dice—. Mi atención está en nosotros. Entiendo que se enamore de alguien más, pero lo que me sigo preguntando es: ¿puede volver a enamorarse de mí?».

Luego están Delia y Russel —novios de la universidad que se conectaron a través de LinkedIn mucho después de que cada quien se fue a construir su respectiva familia—. Como dice Delia: «No podíamos pasar nuestras vidas enteras preguntándonos lo que pudo haber sido». Ahora han encontrado la respuesta, pero viene con un dilema moral. «Los dos hemos tomado suficiente terapia como para saber que los amoríos rara vez se pueden sostener —me dice Russel—. Pero creo que Delia y yo somos diferentes. Esto no es un arrebato. Esta es una historia de amor de toda la vida que fue interrumpida. ¿Debería de tirar la oportunidad de estar con la mujer de mi vida y negar mis sentimientos por preservar un matrimonio que nunca ha sido tan bueno?».

Farrah y Jude, una pareja de mujeres lesbianas en sus treinta, han estado juntas por seis años. Jude está intentando entender por qué Farrah tuvo un amorío secreto *después* de que acordaran abrir su relación. «Teníamos un arreglo donde estaba bien dormir con otras mu-

jeros, siempre y cuando nos dijéramos —cuenta Jude—. Pensé que ser abiertas nos protegería, pero mintió de todas maneras. ¿Qué más puedo hacer?». Ni una relación abierta es garantía contra la decepción.

Durante mi pausa para almorzar, leo correos electrónicos. Uno viene de Barbara, una mujer de sesenta y ocho años de Minnesota que recientemente enviudó: «En medio de mi proceso de duelo, descubrí evidencia de un amorío de larga duración de mi esposo. Ahora estoy lidiando con preguntas que nunca esperé, como: ¿debería decirle a mi hija? Y, peor aún, mi esposo era altamente respetado en nuestra comunidad y sigo siendo invitada a homenajes a él, a los que van todos mis amigos. Me siento en un gran aprieto —parte de mí quiere dejar su legado intacto y parte de mí ansía decir la verdad—». En nuestros intercambios por correo discutimos el poder que un descubrimiento tiene para cambiar la percepción de una vida entera. ¿Cómo es que una llega a reconstruir una vida y una identidad después de la pérdida doble que traen la traición y la viudez?

El mensaje de Susie está lleno de enojo justo, por parte de su madre: «Ella fue una santa que se mantuvo junto a mi padre hasta que la muerte los separó, a pesar del amorío prolongado de él». Me pregunto si ella alguna vez ha considerado contar la historia de otra forma. ¿Qué tal que su padre sinceramente amó a otra mujer pero se quedó y se sacrificó a sí mismo por su familia?

Adam, un joven terapeuta, me manda un mensaje en Facebook, después de asistir a una de mis sesiones de entrenamiento. «Siempre había pensado que los infieles eran malvivientes —escribe—. Deberían tener al menos la decencia de respetar lo suficiente a las personas con las que se casaron como para no hacer cosas a sus espaldas. Y, aun así, sentado en esa discusión, de repente tuve una revelación. El cuarto en el que estábamos era seguro, cómodo y yo seguía moviéndome en la silla como si el cojín en el que estaba sentado fuera carbón caliente anunciándome una verdad. Siempre había querido ignorar el hecho de que mis dos padres estaban casados cuando se conocieron; de hecho, mi padre aconsejaba a mi madre mientras ella intentaba dejar a su abusivo esposo. Su amorío fue lo que me hizo existir en esta tierra. Treinta y cuatro años atrás, el adulterio fue el acto que le permitió a

mis padres encontrar a la persona con quien querían pasar el resto de sus vidas». La forma en que Adam veía todo en blanco y negro fue sacudida, tanto personal como profesionalmente.

Mi última sesión del día es con Lily, una publicista de treinta y siete años que ha lanzado ultimátums por más de una década, esperando a que su amante se divorcie de su esposa. Él ha tenido dos hijos más desde que su amorío comenzó y Lily empieza a sentir a su fertilidad disminuyendo día con día. «Congelé mis óvulos el mes pasado —me confía—, pero no quiero contarle a él eso, necesito toda la ventaja que pueda obtener». Ella desentraña su ambivalencia sesión tras sesión: una semana está convencida de que él solo está jugando con ella; la siguiente, se agarra de cualquier atisbo de esperanza que le diga que, en efecto, ella es el amor de su vida.

En medio de una cena, recibo un mensaje a mi celular de «emergencia». Jackson está teniendo una crisis emocional y necesita hablar de inmediato. Su esposa acaba de descubrir que faltaban muchas pastillas del bote de Viagra y lo acaba de echar de la casa. «Para ser honesto —dice—, me siento terrible de haberle mentado, pero no podía soportar ver el disgusto en su rostro cada vez que intentaba compartirle mis necesidades sexuales». Las fantasías de Jackson eran muy coloridas, pero su esposa no las encontraba eróticas y se lo hizo saber repetidamente. Después de años de rechazo, llevó su abanico de fantasías a otro lugar. «Debí de haber sido honesto —dice—, pero había demasiadas cosas en riesgo. Mis necesidades sexuales eran importantes, pero no tan importantes como para no ver a mis hijos cada día durante el desayuno».

Mientras escucho las historias de todas estas personas, me encuentro a mí misma sintiéndome impactada, juiciosa, cuidadora, protectora, curiosa, excitada y apagada, a veces, todo en una hora. He llorado con ellos, he ganado y perdido la esperanza, me he identificado con todas las personas involucradas. Porque diario veo la devastación que este acto puede causar, también veo cuán inadecuada es mucha de la conversación que se tiene sobre el tema actualmente.

Una ventana hacia el corazón humano

Los amoríos tienen mucho que enseñarnos sobre las relaciones. Abren la puerta para una examinación profunda sobre los valores, la naturaleza humana y el poder del eros. Nos obligan a lidiar con algunas de nuestras preguntas más inquietantes: ¿qué orilla a las personas fuera de los límites que ellas mismas trabajaron tanto por establecer? ¿Por qué la traición sexual duele *tanto*? ¿Un amorío siempre es egoísta y débil, o puede ser en algunos casos entendible, aceptable e, incluso, un acto de audacia y coraje? Y, sin importar si conocíamos este drama o no, ¿qué podemos sacar de la emoción de la infidelidad para darle vida a nuestras relaciones?

¿Un amor secreto siempre debe ser revelado? ¿La pasión tiene fecha de caducidad? ¿Existen satisfacciones que un matrimonio, incluso cuando es bueno, nunca podrá proveer? ¿Cómo negociamos con el elusivo balance que existe entre nuestras necesidades emocionales y nuestros deseos eróticos? ¿La monogamia ya no es vigente? ¿Qué es la fidelidad? ¿Podemos amar a más de una persona a la vez?

Para mí, estas conversaciones son parte integral de cualquier relación comprometida y adulta. Para la mayoría de las parejas, desafortunadamente, la crisis de un amorío es la primera vez que hablan sobre esto. La catástrofe tiene la capacidad de impulsarnos hacia la esencia de las cosas. Te animo a no esperarte hasta la tormenta, sino a abordar estas ideas en un clima más tranquilo. Hablar en una atmósfera de confianza sobre lo que nos empuja fuera de nuestros límites y sobre el miedo a la pérdida que lo acompaña puede promover la intimidad y el compromiso. Nuestros deseos, incluso los más ilícitos, son una característica de nuestra humanidad.

Aunque es tentador reducir los amoríos a sexo y mentiras, prefiero usar la infidelidad como un portal hacia el complejo paisaje de las relaciones y los límites que dibujamos para mantenerlas juntas. La infidelidad nos lleva cara a cara con las fuerzas volátiles y opuestas de la pasión: la tentación, la lujuria, la urgencia, el amor y su imposibilidad, el alivio, el aprisionamiento, la culpa, el corazón roto, el pecado, la vigilancia, la locura de la sospecha, el impulso asesino de estar a mano, el

trágico desenlace. Considérate advertido: abordar estos temas requiere la voluntad de descender hacia un laberinto de fuerzas irracionales. El amor es complicado; la infidelidad lo es más. Pero también es una ventana, como ninguna otra, hacia las grietas del corazón humano.

La nueva culpa

Divorcio. En todos los encendidos debates sobre la infidelidad, dentro y fuera del internet, esa palabra aparece una y otra vez. Si estás pensando en tener un amorío, divórciate. Si eres tan infeliz como para engañar, eres lo suficientemente infeliz como para irte. Y si tu pareja tiene un amorío, llama a tu abogado de inmediato.

Jessica, una mujer de Brooklyn en sus treinta y pocos años, con un hijo de dos, me contactó una semana después de que descubrió que su esposo desde hace cuatro años, Julián, había estado teniendo un amorío con una compañera de trabajo. «Encontré una cuenta secreta de Facebook con mensajes hacia esta mujer». Como hija de la era digital, llevó su problema al internet. «Todo lo que leí me hizo sentir horrible —explica—. Era como recibir malos consejos de una revista para mujeres. *¡Sigue adelante y no mires atrás! ¡Lo hizo una vez y lo hará otra vez! ¡Sácalo a la calle!*».

«Ninguno de los sitios web en los que busqué abordaba el hecho de que seguía sintiendo fuertes emociones hacia este hombre —dice—. Teníamos toda una vida planeada juntos y es el padre de mi hijo. Estoy unida a su familia, y ellos han sido un tremendo apoyo para mí durante la semana pasada. Todos estos artículos y escritoras, sin mencionar a mis propios padres, me han dicho que él es una basura y que mis sentimientos por él están equivocados. ¡Mi papá incluso llegó tan lejos como para sugerir que tenía síndrome de Estocolmo! Me siento juzgada, como si fuera una de “esas mujeres” que dejan que sus esposos se salgan con la suya».

Jessica es una mujer económicamente independiente y con opciones, a diferencia de muchas de las mujeres que no tienen recursos para afrontar los privilegios patriarcales de sus esposos. Y, precisamente porque vive con diferentes derechos, nuestra cultura demanda que

haga ejercicio de ellos. Mientras la escucho, mi mente regresa a un taller que recientemente impartí a un grupo de mujeres en un pueblo de Marruecos. Cuando les expliqué a ellas que hoy, en Estados Unidos, mujeres como Jessica son animadas a defenderse e irse, una joven mujer se rió. «*Mais*, madame, si todas dejáramos a los esposos que cazan faldas, ¡Marruecos entero estaría divorciado!».

Alguna vez fue el divorcio el que cargó el estigma. Ahora, elegir quedarse cuando puedes irte es la nueva vergüenza. Hillary Clinton es la prueba. Muchas mujeres que, por lo demás, la admiran, nunca se han podido reconciliar con su decisión de quedarse con su esposo cuando tuvo el poder para irse. «¿Dónde está su autorrespeto?».

Ciertamente, hay ocasiones en las que el divorcio es inevitable, sabio o simplemente la mejor salida para todos los involucrados. ¿Pero es la única elección correcta? El riesgo es que en la agonía del dolor y la humillación, nos apresuremos a mezclar nuestras reacciones hacia el amorío con nuestras emociones respecto al resto de la relación. La historia se reescribe, los puentes se queman junto a las fotos de la boda, los hijos reparten su vida entre dos hogares.

Jessica no está lista para sacar a su esposo a la calle: «Las personas cometen errores. Yo tampoco soy una santa; si bien no he estado acosándome por ahí, tampoco tengo las mejores habilidades para afrontar mis emociones —me apago o bebo demasiado cuando las cosas salen mal o estoy estresada—. Si no permitiéramos que nuestras parejas se tropezaran, todos seríamos miserables y estaríamos solos». Está lista para darle a Julián una segunda oportunidad.

La prisa por divorciarse no deja lugar ni para el error ni para la fragilidad humana. Tampoco permite espacio para la reparación, la resiliencia o la recuperación. Y no da permiso a personas como Jessica y Julián, quienes quieren aprender de lo que ocurrió y crecer. Me dicen: «Los dos queremos que las cosas funcionen. Desde que esto comenzó, hemos tenido las conversaciones más increíbles. Han sido productivas y desde el alma, como si no hubiéramos hablado en años». Pero entonces preguntan: «¿De verdad tuvimos que haber pasado por un amorío solo para ser honestos el uno con el otro?». Escucho esto seguido y comparto su arrepentimiento. Pero he aquí una de las verdades no ha-

bladas sobre las relaciones: para muchas parejas, nada menos extremo tiene el poder suficiente de obtener la atención de sus compañeros y sacudir un sistema obsoleto.

En última instancia, el problema con la conversación juiciosa, altamente tendenciosa y represiva sobre la infidelidad es que impide cualquier posibilidad para un entendimiento más profundo y, por lo tanto, para la esperanza y la sanación —juntas o por separado—. La victimización hace más frágiles a los matrimonios. Por supuesto, cuando Julián engaña a Jessica mientras ella está en casa cambiándole los pañales a su bebé, es útil para ella estar en contacto con su enojo, una respuesta apropiada ante el desfiguramiento de su relación. Pero cuanto más hablo con aquellos afectados por la infidelidad —quien engañó y quien fue engañado, los amantes, los hijos— siento la necesidad de una mirada hacia la vida y el amor que evite culpabilizar. No tenemos nada que ganar con sentimientos amargos, vengativos y divisivos. Prueba de ello es la mujer que conocí cuya indignación era tan intensa que le contó sobre la mala conducta sexual de su esposo a su hijo de cinco años «pues su hijo debía saber por qué mami está llorando».

Aunque la infidelidad se ha convertido en uno de los principales motivos para el divorcio, un amplio número de parejas se quedarán juntas a pesar de ella. Pero ¿por cuánto tiempo y bajo qué condiciones? ¿Tendrán la oportunidad de emerger más fuertes como resultado? ¿O enterrarán el amorío debajo de una montaña de culpa y desconfianza? La forma en que metabolicen el amorío moldeará el futuro de su relación y su vida.

Hoy, en occidente, la mayoría de nosotros vamos a tener dos o tres matrimonios o relaciones significativas a largo plazo. Y algunos de nosotros lo vamos a hacer con la misma persona. Con frecuencia, cuando una pareja viene conmigo tras las secuelas de un amorío, le digo esto: su primer matrimonio se acabó. ¿Les gustaría crear un segundo juntos?