



Universidad del Aconcagua
Repositorio Institucional

Afrontamiento de la pareja ante la infidelidad

AUTOR/ES

MANZUR, SILVINA

DIRECTOR

PIRACÉS, ARTURO

TIPO DE TRABAJO

TESINA

TITULO AL QUE ACCEDE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

AÑO

2016

Universidad del Aconcagua



Facultad de Psicología

TESINA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

*“Afrontamiento de la pareja
ante la infidelidad”*

Alumna: Silvina Manzur

Director: Arturo Piracés

Febrero 2016

Hoja de Evaluación

Tribunal:

➤ Presidente:

➤ Vocal:

➤ Vocal:

➤ Profesor Invitado: Lic. Arturo Piracés

➤ Nota:

Resumen

Los objetivos centrales del presente trabajo consistieron, por un lado, en conocer aún más y describir acerca de la infidelidad en el marco de la pareja monogámica, propia de nuestra cultura occidental y por otro lado, el interés principal de dicha tesina está puesta en identificar y analizar los recursos y capacidades de la pareja para afrontar la infidelidad y desde allí investigar si es posible tanto la reconstrucción como el fortalecimiento de la pareja.

La primera parte está abocada al desarrollo del Marco Teórico a partir de un recorrido bibliográfico por distintos autores. Comenzamos desarrollando algunos conceptos centrales que nos permiten reflexionar acerca de la pareja humana.

A continuación se aborda el concepto de infidelidad, teniendo en cuenta los distintos tipos, mitos y también posibles causas que propician la misma. También se desarrollan las diferenciaciones genéricas con respecto a la infidelidad, su relación con los estereotipos de género y se describe nuestro contexto sociocultural actual, el posmodernismo.

Por último, se desarrollan conceptos como afrontamiento, para conocer los factores salutogénicos y así los recursos que facilitarían la reconstrucción y fortalecimiento de la pareja.

La segunda y última parte de este trabajo consiste en la práctica realizada, en donde se utilizó una metodología con un enfoque mixto, con un diseño exploratorio secuencial

Abstract

The main objectives of this study consisted, on the one hand, to know and describe further about infidelity in the context of monogamous, own partner of our Western culture and on the other hand, the main interest of this thesis is put on identifying and analyze the resources and capacity of the couple to face infidelity and from there to investigate whether it is possible both rebuilding and strengthening partner.

The first part is doomed to develop the theoretical framework based on a literature tour of different authors. We started developing some core concepts that allow us to reflect on the human couple.

Then the concept of infidelity addressed, taking into account the different types, myths and possible causes that promote it. Generic differentiations are also carried over to infidelity, his relationship with gender stereotypes and our current sociocultural context described, postmodernism.

Finally, concepts such as coping develop, to learn the salutogenic factors and resources that would facilitate the reconstruction and strengthening of the couple.

The second and final part of this work is done in practice, where a methodology was used with a mixed approach, with a sequential exploratory design

Agradecimiento

En primer lugar quiero agradecer a mi familia, a mis padres principalmente, porque si hoy esto es posible es en gran medida gracias a ellos que siempre confiaron en mi, que en cada decisión que tomé me apoyaron y estuvieron conmigo, me orientaron cada vez que se hizo difícil el camino y hacen de mi una mejor persona día a día, lo cual permite el poder ser día a día también una mejor profesional.

Gracias a mi amor, Colo, que soportó mi mal humor, mis nervios, mis salidas resignadas para estudiar, mis enojos, mis alegrías, mis logros...por estar, por ponerme tu hombro y no dejarme jamás caer, siempre orgulloso de mi...gracias por tu amor y por crecer a mi lado.

A mis amigas de la vida y de la facultad por haberme acompañado, ayudado y haber compartido momentos buenos y difíciles a mi lado.

Gracias a las personas que accedieron a formar parte de mi muestra, dedicándome su tiempo, para que yo lograra realizar mi trabajo de investigación,

Y finalmente, a mi director Arturo, por su tiempo, su espacio, por ser mi guía en este camino, acompañándome desde su conocimiento, apoyando mis ideas... GRACIAS!.

Título.....	2
Hoja de evaluación.....	3
Resumen.....	4
Agradecimientos.....	6
Índice.....	7
<u>PARTE I: MARCO TEÓRICO</u>	11
<u>CAPITULO I: PAREJA</u>	12
1- Introducción.....	13
2- Mujeres y hombres a lo largo de la historia.....	13
2.1- Adán y Eva.....	13
2.2- Los Cavernícolas.....	14
2.3- Los Judíos	15
2.4- La Grecia Misógina	16
2.5- Los Romanos	16
2.6- La Edad Media.....	17
2.7- La Ilustración.....	18
2.8- La Revolución Industrial.....	18
2.9- Época Moderna.....	19
3- ¿Qué pasa en la actualidad?	20
4- Pareja	22
5- Variables intervinientes	23
<u>CAPITULO II: INFIDELIDAD</u>	30

1- Introducción.....	31
2- La Infidelidad a lo largo del tiempo	31
3- Definiciones conceptuales del termino infidelidad	34
4- Mitos en torno a la infidelidad	35
5- Tipos de infidelidad	41
6- Posibles causas de infidelidad	52
7- Infidelidad según el género.....	52
8- Infidelidad y postmodernidad.....	63

CAPITULO III: AFRONTAMIENTO 68

1- Introducción.....	69
2- Un poco de historia	69
3- Concepto de Afrontamiento.....	70
4- Estrategias y Estilos de afrontamiento.....	72
5- Valoración Cognitiva	74
6- Categorización del Afrontamiento: Dos enfoques	75
7- Dimensiones del afrontamiento	76
8- Afrontamiento y Recursos.....	78
9- Efectividad del Afrontamiento	80
10- Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman.....	81

11- Afrontamiento diádico (Dyadic Coping)	81
12- Afrontamiento e infidelidad.....	83
<u>PARTE II: METODOLOGIA</u>	85
<u>CAPITULO IV: ASPECTOS METODOLOGICOS</u>	86
1- Introducción.....	87
2- Objetivos.....	87
3- Método.....	87
3.1- Diseño Utilizado	87
3.2- Tipo de Muestra	88
4- Instrumentos	89
4.1- Entrevista en Profundidad	89
4.2- Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos.....	92
5- Procedimientos.....	98
<u>CAPITULO V: PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS</u>	99
1- Introducción.....	100

2- Análisis de Entrevista.....	100
3- Inventario de Respuesta de afrontamiento.....	101
3.1- Resultados (tablas y gráficos).....	101
4- Discusión de resultados.....	107
<u>CAITULO VI: CONCLUSIONES...</u>	108
1- Conclusiones.....	109
2- Propuestas	115
Bibliografía.....	116
Anexos.....	120

PARTE I:

MARCO TEORICO

CAPITULO I

“PAREJA”

1- Introducción

En el presente capítulo se abordarán algunos conceptos que nos permitan lograr un mayor acercamiento para reflexionar acerca de la pareja humana.

Comenzamos con un recorrido histórico, mostrando los cambios producidos en la pareja hasta la actualidad. Siguiendo con diferentes definiciones de pareja y aquellas variables que influyen en su formación y mantenimiento.

Nuestro objetivo, en dicho capítulo, es desarrollar algunos conceptos centrales en el estudio de las relaciones de pareja humana para poder ir acercándonos y conociendo el escenario en el cual la infidelidad se desarrolla.

2- Mujeres y hombres a lo largo de la historia

Las parejas de la actualidad no son las mismas que hace miles años ni mucho menos las mismas que serán el día de mañana. Diversos son los factores que influyen en la pareja modificando modos de vincularse como así también los roles de cada uno.

A continuación hare un breve recorrido histórico desde la creación del hombre y la mujer según los relatos bíblicos hasta la actualidad, para lograr comprender y comparar el marco histórico y sociocultural de la pareja humana a lo largo del tiempo.

2.1- Adán y Eva

Como ya sabemos (según los relatos bíblicos), Dios creó al hombre a su imagen y semejanza, Dios es hombre y no mujer. Pero el hombre estaba demasiado solo, por lo que tomó una costilla de él, y dio vida a la mujer. Es importante destacar que en los relatos bíblicos no se habla de superioridad de ninguno de los dos seres humanos sobre el otro. Adán y Eva se respetaban mutuamente y respetaban a todos los animales que habitaban en el paraíso. Ahora bien, como todos conocemos, había una prohibición para ellos, la manzana roja del árbol más hermoso. Eva, no pudo con la tentación, e influyó a Adán, por lo que ambos, comieron de la manzana. De ahí en más por desobedecer a Dios, fueron castigados para siempre. La mujer va a parir a sus hijos con dolor y el hombre deberá ganar el pan con el sudor de su frente. Muchos sostienen este castigo es poco equitativo, ya que el parto solo dura un momento, pero el trabajar para sustentar la familia dura toda la vida. Por lo cual la pena más pesada fue para el hombre, en ese momento, ya que hoy la mujer además de parir a sus hijos trabaja para sustentar la familia a la par del hombre.

En este relato, podemos ver la primera lección de psicología diferencial de los sexos, el hombre fue considerado más sumiso, más fácil de manejar y hasta más confiable, a quien la mujer podía manejar sin dificultad. Por otro lado la mujer también era débil y fácil de manipular pero por fuentes externas a la pareja. Por lo visto quizás hay cosas que no cambian.

Adán y Eva tuvieron dos hijos, Caín y Abel, quienes al crecer un día se pelearon por un plato de lentejas y uno de ellos dio muerte al otro. Ya en esta época el valor de la vida del hombre era relativo. Aquí los hombres además de ganar el pan con el sudor de su frente deberían luchar para defender sus propiedades y lo que querían como suyo, como así también conseguir la mejor mujer para reproducirse. En pocas palabras, la cosa iba poniéndose más difícil para el hombre.

2.2- Los cavernícolas

Pasaremos del mundo bíblico a las reconstrucciones hipotéticas basadas en lo encontrado en las excavaciones, La Era Cavernícola, quienes parece que seguían al pie de la letra los mandatos bíblicos. El hombre era cazador, encargado de sostener

a la familia y la mujer criaba a sus hijos, las funciones de cada uno eran rígidas, inflexibles, lo cual a lo largo del tiempo cambio en su totalidad.

Tiempo después, con la invención del arado se introdujo un cambio importante en las costumbres de hombres y mujeres, ya que aunque el hombre seguía cazando y ganándose el pan con el sudor de su frente, también podía dedicarse a labrar la tierra y obtener productos que podían ser almacenados por periodos de tiempo más extensos. Además la agricultura era una actividad menos peligrosa que la caza, donde el hombre ponía en riesgo su vida. Lo cual supuso la primera liberación del hombre. Es frecuente que cuando uno de los sexos se libera la situación del otro empeore, esto ha sucedido histórica y actualmente se refleja en las parejas muy estructuradas.

Frente a esta situación, además de encargarse del cuidado de los hijos, las mujeres recolectaban frutos, esto les permitió sociabilizar con otras mujeres lo que desarrollo mucho más su habla a diferencia de los hombres. La función principal del hombre era proteger a la familia, lo cual llevo a la monogamia, ya que es más fácil defender a su hembra y a sus pocas crías que a un montón de hembras debiluchas, por lo que de esta manera el hombre satisfacía sus necesidades sexuales y no tenía que arriesgase innecesariamente. Las mujeres también adoptaron la monogamia como una forma de protección, lo cual considero que muchas sostienen hasta la actualidad.

2.3- Los judíos

En la sociedad judía, los hombres eran los representantes públicos de la familia y la mujer se encargaba solo de la crianza de los hijos. Para ellos las mujeres, eran seres malvados, lo cual estaba sujeto a los relatos bíblicos en donde Eva era quien había llevado a Adán por el camino del pecado.

Además de ser consideradas malvadas, el acto sexual era fuente de impureza, de todos modos los hombres tenían relaciones sexuales diariamente lo cual, luego negaban.

Las mujeres al ser seres malignos no podían asistir a determinadas ceremonias religiosas.

2.4- La Grecia misógina

Es importante tener claro que antes de la llegada de Jesucristo surgieron dos grandes civilizaciones: Grecia y Roma, dos grandes exponentes para nuestro desarrollo posterior. Ambas civilizaciones machistas y misóginas, los hombres se consideraban como seres muy superiores a la mujer.

Según las teorías feministas y sistemáticas lecturas de la revisión de la literatura, tanto dioses griegos como los héroes griegos, y en menor medida los filósofos, eran malvados con las mujeres, las raptaban y las obligaban a mantener sexo además de golpearlas y convertirlas en esclavas.

Los hombres griegos consideraban a las mujeres como individuos con poca cabeza, débiles, inestables, torpes, etc. Pero más allá de esto, tanto hombres, dioses, héroes y filósofos se peleaban por tenerlas. Por lo cual, las mujeres no eran, ni son un poco lo que ellos sostenían, y que quizás ni creían. Las mujeres siempre han tenido mucha cabeza para los negocios, lo cual se está demostrado en el siglo XXI donde grandes empresas y fortunas son manejadas por mujeres. Las mujeres se han desempeñado con éxito en diversos ámbitos, arte, pintura, literatura como así también trabajos que requieren fuerza física, la mujer poco a poco supero en algunos aspectos al hombre.

2.5- Los romanos

Los romanos, eran machistas, consideraban al hombre superior a las mujeres en tres aspectos principales: la organización pública, el matrimonio y la familia. Solo los hombres podían ser ciudadanos, las mujeres eran excluidas de los oficios civiles.

En época aparece claro el concepto de “cabeza de familia”, ocupada obviamente por el hombre. Lo importante era las relaciones de dominación en lo íntimo y privado, es decir con su mujer, hijos y esclavos. La mujer debía renunciar a todo lo suyo y adaptarse a la vida que el marido le ofrecía.

El poder se heredaba de padres a hijos varones, las hijas no disfrutaban de independencia económica y eran castigadas por el jefe de familia si gastaban dinero que no era autorizado por el.

La mujer romana se ve limitada en el acceso a la educación y a la política, por el contrario la mujer griega tiene más libertades, puede salir sola, sin compañía de un esclavo, puede divorciarse cuando lo desee, siempre y cuando perteneciera a la alta sociedad. Los hombres mantenían su rol dominante, mientras las mujeres debían obedecer y no sentir pasión ni placer y mucho menos amor, así tampoco desviar al hombre de los deberes cívicos con su seducción.

Por último es importante destacar que esta época obviamente la patria potestad la tenía el padre, y en caso de que este falleciera, pasaba al pariente varón más próximo, ya que las mujeres no tenían derecho alguno sobre sus hijos.

2.6- La Edad Media

En la época medieval, los hombres aun mantenían su lugar de amo y señor de las propiedades y mujeres, quienes seguían siendo seres contaminados, perversos y peligrosos por su facilidad de generar pasiones en los hombres que ellos no podían controlar, por lo que muchas fueron tildadas de brujas o locas, con la diferencia que a las brujas se las mataba y a las que consideraban locas se las recluía en lugares alejados para que no despertaran pasiones de nadie.

A la vez es curioso, que se considerara peligrosa a la mujer por su sexualidad. En esta época las mujeres se las ingeniaban, porque más allá de su marido o mejor dicho propietario, mantenían relaciones con otros hombres, hasta puede que hayan quedado embarazadas de ellos, lo cual no podía comprobarse ya que en aquellas épocas no existían las pruebas de ADN. Es decir, acá ya existía el eterno temor a la infidelidad y a criar hijos de otro.

El matrimonio de los nobles feudales era convenido y llevado a cabo por el rey que les otorgaba a los recién casados beneficios materiales.

Con la influencia de la iglesia el matrimonio adquirió otra entidad, más legitimado por esta institución, paso a considerarse un sacramento que debía respetarse, llevarse a cabo dentro de la iglesia, impartía un carácter monógamo a la relación y su disolución no era posible.

2.7- La ilustración

Es importante destacar que años antes el cristianismo supuso el primer acercamiento al feminismo, ya que consideraba la igualdad entre el hombre y la mujer en contraposición al judaísmo, por lo cual la ilustración retoma desde una perspectiva laica el concepto de igualdad, lo cual se consideró el segundo gran momento feminista de la historia.

La mujer era considerada una ciudadana, se empezaron a discutir los roles tradiciones, de ambos, lo cual abrió un largo camino de liberación de la mujer. La sexualidad, y todo lo relacionado, era fuertemente vedado y castigado, como el adulterio, las prostitutas, los homosexuales y existía una fuerte disciplina sexual.

2.8- La revolución industrial

Este periodo se vio influido por tres conceptos que surgieron de la revolución: libertad, igualdad y fraternidad. Que se vieron reflejados en pensamientos, corrientes, ideas, modos de funcionamiento, etc.

El camino hacia la igualdad comenzó a hacerse cada vez más grande a partir del ingreso de la mujer al mercado laboral. Ya no eran consideradas propiedad de los hombres pero de una o de otra manera estaban bajo su mando. Pero incorporarse al trabajo y lograr una independencia económica podría llevarlas hacia la libertad tan deseada.

Las mujeres se incorporaban a las fábricas, los arados empezaban a morir, por lo cual se convertían en fuerza productiva activa, aunque fuese una cantidad mucho menor a los hombres.

También se modifican concepciones respecto a la religión ortodoxa, esto, más los cambios pronunciados anteriormente conllevan indefectiblemente al divorcio como un hecho legítimo.

El divorcio adoptado en 1792 por los revolucionarios, suprimido en el 1816 y restablecido en 1884, podía tener las siguientes causas:

- Por consentimiento mutuo
- Por incompatibilidad de caracteres
- Otros motivos como enfermedad, condenas penales, abandono, desajuste de costumbres, maltrato o crímenes.

Tanto el hombre como la mujer tenían el mismo derecho para plantearlo, el que fuese igualitario favorecía su aumento y popularidad.

La mujer sigue con ciertos tapujos respecto de su imagen, de su cuerpo, se tapa, se viste con sensualidad pero sin mostrar excesivamente conservando así su lugar de señora. Esto genera por otro lado en los hombres una doble moral porque se ven seducidos por sus necesidades sexuales en las prostitutas.

En esta época en relación al adulterio habían varias disparidades sobre todo en función del género, pues la mujer adúltera era castigada hasta con cárcel en cambio con el hombre los castigos eran menores y más subjetivos.

2.9- Época moderna

La polémica en relación a la posición de la mujer seguía existiendo, los filósofos eran los pioneros en sostener que la mujer debía mantener esa posición inferior a los hombres.

Stuar Mill fue quien no apoyaba esta inferioridad, proponía una igualdad entre los géneros y fue quien propuso por primera vez que ellas votaran.

A fines del siglo XIX, cambia la concepción de la pareja en relación al lugar que ocupa el hombre y la mujer. Esta última más intelectualizada, capacitada y el hombre más atento y cuidadoso con ella.

La sexualidad se desculpabiliza, se empieza a llamar las cosas por su nombre, se habla de “sexo”, “coito”, “vagina”, “pene”. Ahora el objetivo del matrimonio no solo es la procreación sin también formar una pareja amorosa, sexualmente desarrollada.

Durante los años 60 se separa sexualidad, el amor y el matrimonio. Las parejas prefieren probar antes de casarse, toma más importancia el placer que el amor. Hay una revolución sexual de los jóvenes contra las costumbres, normas familiares, como así también las leyes del gobierno y de la iglesia.

Aparecen los hippies con su lema “amor y paz”, el placer antes prohibido ahora se vuelve una obligación. Ahora además de hacer el amor con todas las personas que se quisiera, se debía sentir placer, tanto hombres como mujeres.

3- Actualidad

Como podemos ver los cambios económicos, sociales y culturales han generado transformaciones en la pareja a lo largo del tiempo

La esclavitud de la mujer, el lugar de jefe de familia ocupado exclusivamente por el hombre, las relaciones asimétricas en todos aspectos, ya no existen. Hoy la mujer ocupa un lugar tan importante como el del hombre, poseen los mismos derechos, obligaciones y libertades. Los hombres ya no son los únicos que se preocupan por cortejar a la ama de casa que los espera.

La crianza de los hijos, las tareas hogareñas, el trabajar fuera de casa, es tarea de ambos. La mujer es económicamente independiente lo cual le permite cierta libertad como así también asumir compromisos, hasta en casos convertirse en el “jefe de familia”. Luego de una lucha constante por sus derechos logra día a día insertarse cada vez más en el mercado laboral.

Hoy es frecuente ver matrimonios conformados por ambos integrantes que estudian o trabajan lo cual genera que las tareas no sean exclusivamente femeninas o masculinas.

Me parece importante citar a Helen Fischer, antropóloga, bióloga y directora del departamento de investigación de la

universidad de Rutgers, en New Jersey (Estados Unidos), quien ha dedicado su vida a analizar el comportamiento humano como así también la neurobiología del amor. A partir de sus teorías podemos además pensar las diferencias entre hombres y mujeres desde otro lugar, ya que básicamente, no somos diferentes solamente desde el aspecto físico, sino también biológica y neurológicamente, aspecto que también es interesante considerar.

Desde algunas corrientes las diferencias están dadas por los genes, por lo innato las hormonas, lo biológico y lo anatómico, las mujeres tenían “instinto maternal” y eran sumisas, los hombres agresivos y dominantes, pero esto con el paso del tiempo tampoco fue tan exacto ni estanco, porque luego estudios han demostrado que hay sociedades donde es exactamente al revés, y es ahí donde comenzó a cuestionarse la relevancia de los factores biológicos o innatos, y comienza a jugar una papel preponderante el aprendizaje. Todo el comportamiento es básicamente aprendido.

Desde mi interés al investigar me parece importante aportar diversas concepciones y teorías acerca de la pareja, describiendo características, vínculos y diferencias que podrían ser causantes de infidelidades, también tendré en cuenta principalmente las entrevistas realizadas, las cuales nos dan un reflejo actual y certero de las posiciones dadas en la actualidad.

Es una realidad que las uniones formales por civil o iglesia, cada vez son menos vistas, y a mayor edad, esto puede deberse a que se ha puesto de moda el estar soltero. La soltería hoy en día es considerada cada vez más un estilo de vida. Un artículo del Diario los Andes refiere a esta situación, la Lic. Gómez y el Lic Venturini dan su postura frente a este tema ligado a la ruptura de normas, mandatos, valores tradicionales y predeterminados por la sociedad, como así también la anhelada libertad, un poco vinculada al egoísmo e individualismo, propios de los tiempos modernos en los que nos vemos insertos.

La sociedad en la que vivimos no incita a tomar compromisos, obligaciones, un ejemplo de esto es la paternidad postergada que es frecuente en varias parejas.

Las parejas tradicionales se ven poco, los medios de comunicación han tomado un papel fundamental, miles de

personas se conocen y mantienen relaciones por años vía chat o mail sin haberse visto ni una sola vez, hasta en ocasiones se casan sin haber pasado dos días juntos.

Pero, más allá de los medios y formas, mujeres y hombres se buscan, se encuentran y finalmente se unen. A partir de ese momento entran en juego elementos ajenos al amor: apoyo, comprensión, complicidad, comunicación, convivencia como así también malos entendidos, celos, discusiones, agotamiento de la rutina, etc., dos personas diferentes que comparten una vida en un espacio reducido pueden encontrarse fácilmente instalados en la incompreensión.

4- Pareja

Ya vimos en apartados anteriores como la mujer y el hombre han teniendo diferentes roles y maneras de desempeñarse en la sociedad, lo cual junto a factores relacionado con la cultura y el contextos han llevado a que también hayan diferencias entre estos en la manera en que conciben y abordan el establecimiento de un vínculo de pareja. Ahora veremos algunas definiciones de pareja en función de diferentes autores.

Según la Real Academia Española una pareja es un conjunto de personas o cosas que mantienen entre si algún tipo de relación o semejanza. El término también se utiliza para nombrar a alguno de los integrantes de la pareja en relación con la otra. Por su naturaleza conforman el antecedente de todo grupo humano. En ella se cumplen funciones psicológicas, biológicas y sociales que favorecen la existencia y la continuidad de la especie humana. Este es un concepto objetivo y neutral del significado de la pareja, el cual es un concepto muy abarcativo que se ve influenciado por una amplia variedad de aspectos.

Según Mario Zumaya, en su libro Pareja o Matrimonio, nos dice que una pareja puede definirse como una relación entre dos personas, hetero u homosexuales, unidas por el erotismo y el placer en sentido amplio, esto es, el placer derivado del estar juntos, compartir, afrontar y solucionar dificultades, conflictos y problemas del vivir como par. El objetivo primordial de la pareja consiste en declarar públicamente, que dos personas se han

comprometido en una relación mutua y exclusiva para lo bueno y para lo malo que han de mantener.

Desde la Psicología Sistémica se considera a la pareja como un sistema, como una totalidad, que involucra dos personas, con sus atributos y características, unidas entre sí por una atracción mutua, que les posibilita la construcción de una modalidad de interacciones recurrentes que los identifica

5- Variables que intervienen en el funcionamiento de la pareja

Dentro de una pareja existen diversos elementos que influyen y regulan de cierta manera su funcionamiento. En función de las entrevistas realizadas, tomaremos el amor, la comunicación, la sexualidad y el compromiso como variables fundamentales en la creación y funcionamiento de la pareja.

Amor

El amor en todas sus formas: plenitud, abandono, traición, celos, etc. Y en todas sus manifestaciones desde el romanticismo a la pasión o la sexualidad, es un tema central y recurrente en la literatura y en el arte en general. Para los efectos del tema pareja, se trata como la emoción que dará inicio a la creación de la misma y más tarde a la formación de la familia.

El considerar al amor como la piedra angular de la relación de pareja y del matrimonio, es una construcción bastante reciente. Como vimos anteriormente, en otras épocas históricas el matrimonio se fundó en consideraciones de tipo económico, de poder u otras, y era la familia la que determinaba “quien se casaba y con quien”.

“.. Para un modo de vida basado en el estar junto en interacciones recurrentes en el plano de la sensualidad en que surge el lenguaje, se requería de una emoción fundadora particular, sin la cual ese modo de vida en la convivencia no sería posible. Tal emoción es el amor. El amor es la emoción que constituye el dominio de acciones en que nuestras interacciones

recurrentes con otro hacen al otro un legítimo otro en la convivencia” (Maturana; 1990:20-21).

El amor y el desamor marcan la historia de la pareja y la mayoría de las veces designa un compromiso entre dos personas cuya relación es electiva y selectiva y que hace que el otro se perciba como alguien especial y deseable.

El amor presente en la relación de pareja es lo que hace diferente de otros sistemas de relación social. Su presencia o ausencia contribuye a determinar la naturaleza de la relación. Anticipa una felicidad permanente junto al otro, que lleva a construirse en pareja. La presencia del otro es garantía de alegría, seguridad y satisfacciones y de todo esto nace el deseo de exclusividad.

Aunque ambas experiencias se definen como amor, hay diferencias entre la vivencia inicial del enamoramiento y el amor como emoción permanente. En la relación de pareja, a medida que pasa el tiempo la intimidad comienza a perder su carácter mágico, pero ello no significa que el amor desaparezca. El amor como trasfondo de la relación, permite que a partir de dos personas se constituya un nuevo organismo social, una pareja con disposición a compartir la vida con otro como un legítimo otro, confirmándolo y aceptándolo en la relación.

En definitiva, el amor es un sentimiento, que como trasfondo de la relación permite la unión de dos personas formando así un nuevo sistema social que lo diferencia de los demás, haciendo más llevaderas las dificultades y desafíos que ello implica.

Cuando algún miembro de la pareja es infiel, no necesariamente hablamos de que el amor se haya terminado. Es importante tener en cuenta los diversos factores que influyen en la misma, ya que cuando pasan los años, la rutina aparece, las preocupaciones reinan, el amor pasa a un segundo plano, pero no quiere decir que no este.

Un vez que el amor termino, es imposible afrontar una infidelidad sana y exitosamente, ya que este el pilar fundamental en la reconstrucción de la pareja.

Comunicación

La comunicación es el factor que comienza y mantiene las relaciones humanas, es el medio por el cual se transmite información en torno a la percepción del otro, los sentimientos, pensamientos y actitudes enriqueciéndose así la relación y confianza como parte de la comunicación.

Obviamente esto es así si la comunicación es positiva ya que si es confusa piensan, principalmente los hombres (en función de las entrevistas realizadas), que hay desconfianza; por otra parte, principalmente las mujeres asumen cosas que en realidad no suceden (malinterpretar) y que el otro no le quiere. Lo que hacen es buscar solución momentánea a la situación en la que estén, tanto hombres como mujeres sintiendo frustración e inseguridad, por el contrario cuando la comunicación es clara, piensan que hay confianza, seguridad, lo que mejora la convivencia y la relación en sí.

En la ciudad de México se realizó un estudio en donde participaron 76 hombres, 11 mujeres seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental, de la Ciudad de Merida, con una edad promedio de 35 a 56 años. De estos, el 88.2% son casados y el 11.8% en unión libre. A esta muestra se le aplicó el inventario de estilos de comunicación en la pareja de la psicóloga social Ruth Nina Estrella, cuyo formato evalúa cuatro variantes de estilos al comunicarse:

- ✓ Comunicados positivo que se refiere a un estilo abierto, en donde la persona requiere escuchar al otro y trata de comprenderlo. Generalmente, entre los cónyuges al darse un intercambio de información e ideas, se expresan de manera amable, educada y afectuosa.

- ✓ Comunicador negativo que incluye conductas calificadas como conflictivas, rebuscadas y confusas que afectan a la comunicación. Se puede presentar este estilo ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación de pareja produciendo que la comunicación sea inadecuada.

- ✓ Comunicador reservado- reflexivo, en el que la persona no es expresiva al comunicarse, es posible que se adapte este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el objeto de evitar involucrarse en la relación.

- ✓ Comunicador violento, que se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación de pareja. Este patrón, reafirma el modelo de agresión verbal-físico de Stets y Pirog-Good (1987), el cual indica que los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto de un estado de agresión verbal a uno físico. Las investigaciones sobre los estilos de comunicación y la satisfacción marital señalan correlaciones significativas entre los estilos de comunicación positivos y una buena calidad en la relación

Los resultados obtenidos mostraron que la muestra estudiada considera que uno de los estilos de comunicación más importantes tanto en las personas mismas como en la pareja es el comunicador positivo, sobre todo cuando los cónyuges hacen uso de expresiones de cariño, comprensión, dulzura y afecto como formas de complacer y ser sociable con la pareja.

Finalmente, es indudable que la satisfacción marital va a estar influenciada por diferentes factores individuales y sociales-culturales que influyen de manera significativa sobre su evolución, tal como lo demuestran estos hallazgos, en donde la comunicación juega un importante papel en la percepción de la relación, dado que en la medida que la pareja utilice estilos de comunicación positivos, disminuye la percepción del conflicto y aumenta la satisfacción marital, por lo que en el momento de afrontar un conflicto como lo es la infidelidad debemos considerar este elemento.

Compromiso

La relación de pareja significa además, lealtad. Se trata, justamente de una relación entre leales, prometidos. Si una relación es, sobre todo, una obligación es que ha dejado de lado la libertad, por lo tanto la fidelidad es una opción que se elige libremente, voluntariamente, pero no como un seguro de vida siempre fijo y regular, sino como algo dependiente de los cambios que con los años experimenta toda relación.

Ruth Nina Estrella define el compromiso como un componente de naturaleza personal que se genera en un contexto de pareja, donde según el significado y la percepción de cada uno de los integrantes sobre el compromiso, podrá sostenerse tal pareja, es un elemento que refleja su construcción y convivencia.

Un compromiso de pareja fuerte y mutuo se sustenta en que ambas partes de la misma muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro, los cuales serán reforzados a su vez por sentimientos, vínculos y estructuras estables. El proceso de compromiso usualmente es gradual, pero a su vez, está acompañado por puntos en la relación de marcado aumento o disminución del compromiso. Por su parte Robert Stenbers, psicólogo estadounidense, planteo que las relaciones amorosas podían cambiar con el tiempo y que, en concreto, la trayectoria temporal de cada componente podría ser diferente.

En las primeras etapas de la relación, el componente pasión tendría el lugar más importante, para luego declinar de manera muy significativa. En contraste los componentes de intimidad y compromiso partirían de un nivel inferior de manera marcada durante los primeros años. Un cambio básico en el transcurso de los últimos siglos es que la actualidad se ve de manera positiva al deseo, al afecto o espontaneidad, como razones válidas para comprometerse uno mismo a la relación, por encima del tradicional deber u obligación de hacerlo.

De igual forma, el matrimonio se ha hecho más “libre” en la elección de pareja, libre también en la decisión de casarse y en las razones personales para hacerlo. Asimismo el matrimonio ya no se piensa solamente como una “forma matrimonial” que fija la complementariedad de los papeles en la gerencia de la casa, sino también y sobre todo como “lazo conyugal” y relación personal entre el hombre y la mujer, este lazo conyugal valorizara más la

existencia matrimonial y se hará notar por el comportamiento de uno respecto del otro y esa relación.

Sexualidad

La Real Academia española hace referencia a la sexualidad como al “conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo” o como acto “apetito sexual, propensión al placer carnal”.

Para la organización mundial de la salud, la sexualidad humana abarca tanto las relaciones sexuales, como el erotismo, la intimidad y el placer. La sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

En los últimos años, se dejó de lado el tabú sobre la sexualidad. En la actualidad es un tema de interés común, estamos llenos de información sobre el tema y hasta han surgido debates controversiales alrededor de esto que han puesto de relevancia aspectos hoy tenidos en cuenta como el aborto, la homosexualidad, educación sexual, métodos anticonceptivos, etc.

La sexualidad ocupa un lugar muy importante en las parejas y sobre todo en su desarrollo. En las entrevistas este tema toma relevancia, ya que tantos hombres y mujeres recalcan su papel fundamental.

En algunos casos, la sexualidad está acompañada de amor, y otras situaciones no, solo es un encuentro sexual que propicia placer, lo cual es cada vez más común, sobre todo en personas jóvenes. En la mayoría de los casos esta situación es consensuada, lo cual puede ir de la mano con la liberación y apertura de la mujer en la sociedad, el cambio de roles como así también la sexualidad como moneda diaria lo cual ha ido generando mayor naturalización del libertinaje.

Por otro lado gran sector de la sociedad conserva la idea de matrimonio y así es que luego de convivir o transcurrir un noviazgo deciden emprenderse en esta travesía del matrimonio y asumir la responsabilidad de formar una familia o en su defecto muchas otras parejas, deciden solo ser ellos dos y no tener hijos.

Es importante tener en cuenta que en las realidades de cada pareja entra en juego el aspecto subjetivo y psicológico de cada uno de los participantes de la misma, más allá de los mandatos, las modas o lo esperado o no por la sociedad en la que nos encontramos insertos. En la intimidad, cada pareja decide lo que es más conveniente o lo que necesitan ambos para sí mismos.

CAPITULO

II

“INFIDELIDAD”

1- Introducción

En el capítulo anterior desarrollamos temas referidos a la pareja humana y en el presente capítulo abordaremos temas que son indispensables para la comprensión de la infidelidad.

La infidelidad es un tema recurrente y una problemática que se presenta a nivel mundial.

Es frecuente en nuestro medio tomar como opción más fácil frente a la infidelidad, la separación de la pareja, pensando de esta manera que reemplazara lo conflictivo por lo feliz y triunfal, lo cual no es tan acertado ya que, así se dé la separación los conflictos continúan y en ocasiones destruyen aún más los vínculos afectivos, el equilibrio y la estabilidad emocional, haciéndose por eso indispensable vislumbrar y especificar las estrategias y herramientas necesarias para el mantenimiento de la relación.

2- La infidelidad a lo largo del tiempo

La concepción de infidelidad a lo largo de la historia ha sido muy cambiante. Según los relatos bíblicos la práctica del Matrimonio Monogámico se fue abriendo poco a poco. La mayoría de los hombres podían permitirse solamente una mujer. El matrimonio monogámico aparece como la realidad normal y moral. Tal era la importancia del concepto de matrimonio que prevaleció en el mundo bíblico y que llegó a convertirse en elemento de referencia para expresar la relación de Dios y su pueblo.

Los israelitas suponen y exaltan la fidelidad matrimonial y la vida familiar armoniosa, como el camino correcto a seguir. Al mismo tiempo, los sabios condenan el adulterio tanto por parte del hombre como de la mujer. Y no pierden oportunidad de exhortar el amor dentro de la familia, que en el caso de los hijos se manifiesta como corrección en el tiempo conveniente, para que aprendan a vivir como “temerosos de Dios”.

Los antiguos hebreos relacionaron el adulterio con el pecado, la actitud frente al adulterio era como de transgresión moral tanto para hombres como para mujeres. De todos modos, este código moral no impidió que existieran los engaños. El mandamiento “no desearas a la mujer de tu prójimo” no fue cumplido a rajatabla a lo largo de la historia.

En Grecia los hombres imponían las reglas, por ejemplo Demostenes (orador relevante de la historia e importante político ateniense), hizo su propia clasificación: “a las amantes las mantenemos por puro placer, a las concubinas (esclavas) para la atención diaria de nuestra personas y a las esposas para que nos proporcionen hijos legítimos y sean nuestras amas de casa”

En Atenas, Pericles, rey sin corona de la edad de oro, dejó a su esposa y riquezas por Astasia, la escritora de sus discursos. Al mudarse con su profesora y amante creyó alcanzar la llama de sus deseos, sin embargo terminó siendo presa fácil de sus enemigos.

En la antigua china, “la gran mujer de la casa manejaba todos los problemas internos y rara vez, creía conveniente hacer que el hombre interviniera. Según Osvaldo Quijada, “La mujer se preocupaba por rendimiento del hombre hasta el punto que si el marido comenzaba a trabajar con desgano, comprendía que había llegado el momento de buscarle una nueva y más joven esposa”. Al ubicarla, le pedía a él, que fuese a solicitarla como segunda esposa o iba ella misma. Tal actitud no constituía un sacrificio. La nueva esposa o concubina, estaba obligada a trabajar bajo la autoridad absoluta de la más antigua.

En la Edad Media Europea, en los últimos años del siglo XII se introdujo el amor cortés, código de comportamiento que defendía las relaciones entre enamorados de la nobleza. Este amor defendía la base de que el matrimonio era un contrato civil, un

puro trámite, fuera de él se podían tener amantes a los que se amaba realmente, esto no suponía infidelidad para el matrimonio y hasta era más fuerte el compromiso y amor entre amantes que entre marido y mujer.

Los occidentales, mientras más desarrollada sea la sociedad, más se equiparan las cifras de infieles entre los varones y las mujeres, aunque no nos olvidemos que las leyes siempre castigan con más rigor la conducta infiel de la mujer, y aun hoy existe una doble vara para juzgar a los hombres y a las mujeres.

La figura del adulterio siempre cumplió un rol social de control sobre ellas. Desde el punto de vista evolutivo, se explica que la infidelidad femenina estaba más prohibida porque el varón tenía que asegurarse que ese hijo fuera suyo. Por esa razón, los hombres sentirían más celos por un engaño sexual y las mujeres por un engaño amoroso, donde este en juego el componente emocional. Las mujeres temían al abandono emocional y financiero, porque durante siglos, necesito del varón para cuidar de su prole.

Las estadísticas se abstienen en decir que el hombre sigue siendo más infiel. Aunque desde la biología se sostiene que la predisposición de los varones a la infidelidad está determinada por las hormonas. El deseo sexual está relacionado con los niveles de testosteronas y esta hormona se encuentra en una proporción once veces mayores en los varones. Pero, más allá de las estadísticas, en la actualidad las mujeres no se quedan atrás.

Todo lo nombrado nos refleja claramente que la infidelidad es algo que, por decirlo de alguna manera, en la mayoría de los casos no tiene en cuenta educación, religión, edad o clase social.

Me parece importante nombrar como ejemplo la comunidad de los Mosuo, situada en el suroeste de china, donde no practican el matrimonio, las familias están dominadas por las mujeres con sus hijos y viven sin ninguna preocupación sobre quiénes son sus padres biológicos. La mujer puede tener los amantes que quiera, sin ser estigmatizada, porque todos los hijos pertenecen a la comunidad y si se adoptan, adquieren el nombre de la línea materna. Su cultura es totalmente diferente a la nuestra, es una comunidad de flexibilidad absoluta. Durante el día, los hombres

colaboran con las familias que hayan ayudado a crear, pero el sexo nocturno es un asunto privado. Así y todo, también hay parejas exclusivamente monógamas y los hombres pueden formar nuevas familias. Conviven ambas formas.

Cuando se empezó a estudiar este particular sistema familiar, programas televisivos hablaban de ellos como una “sociedad promiscua”. Cuando en realidad, lo que los investigadores encontraron en esta comunidad eran familias donde sus miembros convivían en armonía.

En esta comunidad no existe la infidelidad, ya que nadie está comprometido con nadie. Las personas disfrutan y son libres en su sexualidad como así también en su estilo de vida en general.

En conclusión hay que reconocer que la infidelidad matrimonial es uno de los dramas conyugales más graves que afectan en nuestro tiempo a la institución matrimonial. La infidelidad dentro del marco del matrimonio es una de las principales causas de divorcio. En este trabajo investigaremos todo lo contrario, es decir, como las parejas utilizan diferentes herramientas y recursos frente a la infidelidad en pos de reconstruir el vínculo marital.

3- Definiciones conceptuales del termino Infidelidad

Antes de continuar con la exposición del tema se hace necesario definir la palabra infidelidad, y lo haremos de acuerdo a los siguientes autores:

Del latín Infidelitas, “Falta de fidelidad: infidelidad conyugal”. Fidelidad, “exactitud en cumplir con sus compromisos. Constancia en el afecto. Obligación reciproca de los cónyuges de uno cometer adulterio”. Adulterio, “violación de la fe conyugal. Falsificación, fraude”. Diccionario Larousse.

“La infidelidad es el mantenimiento de relaciones sexuales por parte de uno de los integrantes de la pareja con terceras personas extrañas a la misma, en la ignorancia o con la oposición del otro”. (William Strocker, 1976).

Si damos una vuelta más a la definición de W.Stocker, e incluimos otros aspectos de la relación además de lo sexual, podemos definir la infidelidad en términos de Roberto Rosenzvaig, psicólogo clínico, especialista en parejas.

“La infidelidad conyugal es una forma de transgresión que implica la ruptura del compromiso asumido frente al cónyuge en el plano afectivo y sexual. Es infiel, quien consciente de sus actos, viola la palabra o los compromisos asumidos en un contrato formal o informal, es así que la acción de ser infiel aparece como intrínsecamente negativa, porque cuando ejerce ataca más a un ideal que a una norma social”.

Rosenzvaig sostiene que se puede ser infiel de diferentes maneras, los actos de infidelidad pueden distribuirse en un continuo que fluye entre la pura fantasía, que no trasciende más allá de la proyección mental de un acto deseado, o en un juego que involucra a dos personas en algunos intercambios emocionales, pero que jamás se consuma a nivel corporal; o en el otro extremo en un franco y explícito intercambio sexual.

Según el autor, la infidelidad acata un ideal de constancia vital y amorosa que toda pareja posee, que no tiene nada que ver con la parálisis afectiva. Dependerá más bien de una adecuada síntesis entre estabilidad y cambio en las recurrentes interacciones conyugales.

La capacidad de cambio permitirá a cada uno y a la pareja adaptarse a las modificaciones de la vida en común, mientras que la capacidad para la estabilidad permitirá desarrollar y adquirir conductas equilibradas y armónicas que aseguran la posibilidad de lograr un contexto familiar sólido y un proyecto común perdurable.

La infidelidad resulta destructiva para la pareja, ya que destruye el núcleo de la relación, que es la confianza mutua, lo cual genera consecuencias imprevistas sobre la continuidad afectiva y sexual de la relación.

4- Mitos en torno a la infidelidad

Luego de citar las diferentes concepciones en relación a la infidelidad, me parece importante tener en cuenta los mitos en relación a la misma.

Según Frank Pittman (1994) hay siete mitos sobre la infidelidad. Los tomaremos en cuenta a la hora de visualizar cuales influyen en las decisiones tomadas por la pareja.

Primer mito: Todos somos infieles

Quienes pasan la vida de aventura en aventura, suponen que todos lo hacen, y que es normal, mientras que aquellos que no lo hacen suponen que el sexo extramatrimonial es una conducta poco común.

Según encuestas recientes sobre la frecuencia de casos de infidelidad, demuestra que la mitad es infiel y la otra mitad, no lo es.

Tradicionalmente, los hombres han sido más infieles que las mujeres, pero, en la actualidad se han igualado.

Es importante tener en cuenta que muchos infieles han tenido una sola aventura. Algunas infidelidades ocurren en los últimos años de un matrimonio agonizante. Cabe destacar que matrimonios buenos, constantes e intactos son menos infieles.

La fidelidad sigue siendo la norma, en el sentido que la mayoría de los cónyuges son infieles la mayor parte del tiempo. En otras palabras, la monogamia sigue siendo el ideal, aunque no siempre se alcance.

Segundo mito: Las aventuras le hacen bien al individuo y pueden llegar a revivir el matrimonio

Algunas parejas, sostienen que la infidelidad puede reavivar el matrimonio cuando es aburrido. La idea tal vez provenga de la creencia de que el matrimonio es tedioso en sí mismo. Sumergidos en la universalidad de sus propias experiencias conyugales, suponen que la fidelidad produciría resentimiento en quienes quisieran ser infieles, al verse imposibilitados o privados de tener

aventuras amorosas generaría rencor dentro del matrimonio. En consecuencia, si las personas se sintieran en libertad de ser infieles, el matrimonio no es provocaría tanta ira.

Básicamente, lo real, es que la infidelidad es peligrosa para las personas y los matrimonio. Causa daño. Si bien el matrimonio puede recuperarse de ella, es a costa de arduos esfuerzos, luego de un sufrimiento importante. La pareja debe estar consolidada y debe saber implementar estrategias de afrontamiento de la situación óptimas y enriquecedoras.

Tercer mito: El infiel no ama al engañado

Las aventuras obedecen a razones muy ricas y variadas. La mayoría se relaciona más con el estado propio, del que es infiel, que con el engañado. Aun así alguien no amara a su cónyuge, la infidelidad es una forma compleja e indirecta de hacérselo saber y un modo muy eficaz de resolver problemas en el matrimonio. Los sentimientos entre cónyuges son complicados desde un principio. Los matrimonio de largo tiempo presentan un grado de complejidad emocional muy elevado, por lo que resulta absurdo reducir esta complejidad a una cuestión tan adolescente como lo es la ausencia- presencia de amor.

La fidelidad se relaciona más con una cuestión de opciones que con las emociones en el matrimonio; con cuestiones que tienen que ver con el abandono del compromiso matrimonial, al sistema de valores del cónyuge que opta, al sentirse casado o no, y al influjo de esto sobre la conducta

Cuarto mito: El compañero de aventura debe ser más sexy que el/la cónyuge

No se eligen compañeros por que sean los triunfadores en una competencia sexual objetiva. Su elección obedece a toda clase de razones extrañas y por lo común, no sexuales. Suele ser más neurótica en ocasiones que la propia elección de pareja.

Según Pittamn no hay patrones comunes a la elección del amante. Tal vez la diferencia con el cónyuge sea una razón repetida, no así la superioridad respecto a este.

La mayoría de las veces, no se buscan alternativas al matrimonio, sino, un suplemento. Algún amigo que proporcione lo que no se halla en casa. De allí que muchas relaciones son con amigos de ambos o bien allegados de la familia; porque en esta búsqueda se comienza a sexualizar la amistad y se le confiere un significado muy diferente del original. Lo sexual entonces, no fue el propósito de la relación.

Quinto mito: La infidelidad es provocada o es culpa del engañado: demuestra que este le fallo al infiel de alguna forma y esto hizo necesaria la aventura extramatrimonial

La insatisfacción conyugal puede hacer que el otro tenga una aventura. Hasta por definición, las aventuras requieren de la ausencia física del engañado. Sucede que algunas personas se esfuerzan para que el otro tenga una aventura y casi nunca lo logran. Es un acto difícil de imponer.

La satisfacción conyugal puede o no ser un acto conjunto, pero las decisiones sobre el manejo de una situación intolerable son evidentemente individuales.

La relación entre la aventura y sus causas es desconcertante. Puede ocurrir a menudo que la existencia de un problema conyugal se decida una vez iniciada la aventura. Tal decisión produce un resultado conveniente: el engañado no puede afirmarse en una posición de superioridad moral. Pero la imputación de la aventura a problemas conyugales transfiere al engaño transfiere al engañado la responsabilidad de poner fin al adulterio.

Por lo común las aventuras cesas cuando el secreto sale a la luz, pero en ocasiones continúan sucediendo a pesar de los esfuerzos por ponerle fin. Eso demuestra que tiene independencia respecto al matrimonio.

Sexto mito: Cuando se descubre una infidelidad del cónyuge, lo mejor es fingir ignorancia; así se evitara una crisis

Las aventuras son complejas y tienen cierto valor de mensaje. Un mensaje puede ser que el traidor quiera salir del matrimonio pero no quiere asumir la responsabilidad de su postura, entonces ofende al cónyuge para que lo amenace con el divorcio.

Ignorar las aventuras pone a las personas en situación de no tener que admitir la existencia de problemas y por lo tanto no hacer nada para resolverlos. Si la aventura termina, la relación sexual, emocional e íntima será entre marido y mujer. Algunas personas se esfuerzan por guardar exactamente la distancia correcta en la relación marital.

Una aventura amorosa puede servirles de ayuda. Por ellos, la resolución de los problemas puede producir un estado de proximidad excesiva no deseada. El temor de poner al descubierto la aventura no reside en que el cónyuge se marche, sino en que se quede y tienda a aproximarse más de lo deseado

Séptimo mito: Si hay una aventura, el matrimonio debe terminar en divorcio.

Es indudable que una infidelidad genera una crisis conyugal y después de una crisis, el matrimonio puede mejorar o empeorar. Por común que se lo vea, el adulterio es una ofensa grave contra el matrimonio. Pero en algunos casos, dice Pittman, la persona engañada es tan perfeccionista o romántica que le cuesta vivir en un matrimonio defectuoso, y por haber encontrado un defecto en su mundo “perfecto” sufrirá eternamente, se quede el cónyuge infiel y dolorosa, sino por romper la perfección creada por el engañado.

Según Pittman no es claro el nexo entre la felicidad conyugal y el divorcio por una infidelidad. La decisión de divorciarse parece relacionarse más con aquellas parejas que no hacen terapia.

Además de la clasificación de Pittman existen diferentes clasificaciones que surgen de la mitología popular, los cuales citaremos a continuación:

Primer mito: “La infidelidad tiene que con el sexo”.

Cuando se descubre una aventura sexual, los que observan dicen: “¿qué le vio a ella?” o “¿Qué le vio a el?”. El sexo podría ser mejor en casa y unir fuerzas y dedicar tiempo a construir un sexo saludable que se obtiene de diferente manera, adulterando el ideal.

Ser bonita, apuesto o sensual no suele ser lo más importante. Las parejas de las aventuras no suelen escogerse porque sean más bonitas, apuestos o sexy. Suelen escogerse por diversos tipos de razones extrañas y no sexuales. Generalmente, la otra mujer o el otro hombre en una relación adúltera satisfacen necesidades que no satisface el cónyuge en el matrimonio.

En fin, el sexo puede no estar involucrado en algunos amoríos. La relación podría ser meramente un vínculo emocional.

Segundo mito: “La infidelidad tiene que ver con el carácter”

Hay evidencia psicológica creciente de que el comportamiento adúltero en los padres afecta dramáticamente a los hijos cuando llegan a la adultez. Así como el divorcio en una familia influye en la probabilidad de que los niños adultos consideren el divorcio como algo común. De todos modos esto es relativo, ya que cada persona le da un significado diferente a cada vivencia.

Tercer mito: “La infidelidad es terapéutica”

Algunos libros de psicología y revistas para mujeres que circulan en nuestra cultura promueven aventuras extramaritales como positivas. Este mito de que una aventura puede reavivar un

matrimonio aburrido en todos los casos no funciona de esa manera.

Cuarto mito: “La infidelidad es inofensiva”

La infidelidad en la mayoría de los casos no es inofensiva. A lo largo de los años se han desarrollado diferentes eufemismos para disculpar o suavizar la percepción del adulterio. El sexo prohibido puede ser una adicción que puede y suele tener consecuencias devastadoras para una persona y una familia. La infidelidad hace pedazos la confianza, la intimidad y la autoestima. Las parejas deben utilizar todos los recursos y herramientas para reconstruir la relación.

Quinto mito: “La infidelidad tiene que terminar en divorcio”

Es bajo el porcentaje de parejas que permanecen juntas una vez descubierta la infidelidad. Tal vez nada pueda destruir un matrimonio más rápidamente que la infidelidad marital.

La buena noticia es que no tiene que ser así. No es fácil y requiere un proceso de encuentro en donde ambas partes estén dispuestas a perdonar y utilizar todos los medios y fortalezas para seguir unidos.

5- Tipos de infidelidad

En este apartado mencionaremos aquellas conductas que pueden ser consideradas dentro de una infidelidad. Insistimos que esta clasificación dependerá de los parámetros que la pareja acepte como permitidos o no, independientemente de que nosotros como profesionales tengamos una idea formada acerca de lo que la infidelidad incluye.

Para ellos citaremos algunos autores que servirán de referencia en las consideraciones aquí planteadas, que además

han realizado merecidos estudios e investigaciones clínicas específicas sobre este tema.

Los psicólogos David M. Buss (psicólogo social estadounidense) y Todd K. Schackelford (codirector del laboratorio de psicología evolutiva de la universidad de Oakland), marcan una diferencia entre dos tipos posibles de infidelidades: la infidelidad sexual y la infidelidad emocional

La infidelidad sexual que ocurre cuando un individuo tiene una involucración sexual fuera de su relación primaria, con o sin el consentimiento de su pareja.

La infidelidad emocional que ocurre cuando una persona con pareja emplea su tiempo, atención, romanticismo y expresiones de afecto con una persona que no es su pareja primaria.

El psiquiatra y terapeuta familiar Frank Pittman a partir de su experiencia en consultorio escuchando una y otra historia de infidelidad, advirtió que las aventuras podían encasillarse en cuatro tipos.

Infidelidad accidental

La cual hace referencia a actos sexuales no premeditados y poco comunes que “simplemente suceden”, generalmente suceden sin saber muy bien porque. No quiere decir que ocurran en forma involuntaria, solo consiste en un dejarse ir sin tener en cuenta las consecuencias que el acto puede acarrear. La pasión o el amor no son las principales causas de encuentro, sino una fuerte atracción que las circunstancias concretaron.

Los infieles accidentales saben que hacen algo irregular, por lo tanto sus emociones principales son la culpa y la angustia. No quieren abandonar su matrimonio ni amenazarlo, ni provocar con su accionar la disolución del mismo. En general, en su matrimonio no existen razones reales por las cuales justificar una relación extra. La sensación de traición es muy intensa y hasta dolorosa.

Entre algunas de las razones u ocasiones favorecedoras que pueden inducir a llevar a cabo una infidelidad accidental podemos mencionar:

Matrimonios con escasa o nula experiencia sexual, la torpeza sexual que suele afectar la excitación y llegar a provocar frustración sexual.

La proximidad y la disponibilidad en las relaciones de trabajo o amistosas.

La soledad ocasional por viajes de trabajo, congresos, etc.

La curiosidad de las personas, la expectativa por descubrir lo que los demás experimentan y hasta donde son capaces de llegar. La preocupación de que debe haber algo mejor que lo ya conocido.

La cortesía, en casos como el no poder rehusar el ofrecimiento de alguien a mantener una relación sexual, o en momentos en que una persona ayuda a otra en situaciones traumáticas o tristes en la vida de una de ellas.

Personas que se han percibido como poco atractivas sexualmente y que aprovechando un golpe de suerte, se sienten afortunados o halagados frente a una proposición.

El gregarismo, en el cual, en su mayoría hombres, imitan a sus compañeros o por el simple hecho de que “todos lo hacen”.

El hecho de tener un mal día, un estado temporario de necesidad, soledad o aislamiento donde las personas pueden estar más vulnerables.

Las conquistas

Las conquistas se caracterizan por un amplio campo de acción sexual y sin preocupación por el género; necesitan cambiar constantemente de pareja sexual, como un modo de protegerse del compromiso con un solo compañero. Dicha actividad parece estar motivado por el miedo al sexo opuesto (las mujeres son, quienes a través de su sexualidad, tienen el poder de definir la sexualidad de los hombres) y al deseo excesivo de los goces sexuales.

Los conquistadores manejan su miedo a través de la creencia de que la mujer es lo opuesto, incluso hasta menos importante que los hombres y existen básicamente para ser objetos de ellos, principalmente en el plano del sexo. En este sentido, se

encuentran obsesionados por el género. Los conquistadores son personas que necesitan cambiar constantemente de compañero sexual para, de esta manera, protegerse de mantener un compromiso con una sola pareja.

Según Pittman los conquistadores no pueden creer en la monogamia y la fidelidad conyugal, ni siquiera en negociar un arreglo matrimonial. Otra característica del conquistador es que suele llevarse bien con toda su familia, menos con su mujer. Es común que exijan a sus esposas resaltar sus atractivos sexuales, que parezca sensual ante otros hombres, pero sin serlo ni con ellos ni con él. No necesita ser hostil con su madre, pues quizás fue adorado y mimado por ella. En cuanto a su padre, es probable que se haya evadido de su propia familia, ya sea por abandono, retracción o cortejo con otras mujeres.

Para el conquistador su actividad es absolutamente normal, no sienten culpa ya que se auto justifican diciendo que su actividad es exclusivamente sexual; se creen admirados y envidiados.

Cuando la conquistadora es una mujer, un grupo pequeño pero creciente, utilizan el sexo como instrumento para ejercer poder sobre los hombres a través de sucesivas seducciones hostiles. Por lo general, estas mujeres ven en los hombres conquistadores a quienes está dispuesta a derrotar.

Según Pittman, es probable que estas mujeres, en su infancia, hayan sido víctimas de abusos sexuales masculinos en los cuales ellas eran consideradas solo un objeto y donde el acto sexual fue percibido como la explotación, degradación y agresión. En su experiencia profesional. Muchas mujeres habían tenido un padre conquistador, un novio o marido que las humillo con sus infidelidades.

Tanto hombres como mujeres conquistadoras es difícil que abandonen este funcionamiento, ya que cambiar de pareja no es una opción duradera ya que constantemente buscan evadirse del control por parte del otro.

Las conquistas amorosas son, verdaderas conductas adictivas, que difícilmente pueden ser modificadas.

Aventuras Románticas

Las aventuras románticas hacen referencia a los estados de enamoramiento alocados, en donde las personas se olvidan de las responsabilidades del matrimonio y la familia.

En estas aventuras la energía emocional esta puesta en el romance. La emoción que las mueve es el “amor”, creando la ausencia de cualquier otra emoción necesaria para sobrevivir. Estas personas están enamoradas del estado de enamoramiento, su seguridad no está puesta en el hecho de amar y ser amados sino en la embriaguez emocional y aturdida de enamorarse.

El enamoramiento tiene más relación con el romance que con el amor.

En los matrimonios basados exclusivamente en el romance, no hay amistad, ni asociación, ni compañía, ni verdadero amor, ni comparten la vida y el mundo; solo hay una intensa preocupación recíproca. La desaparición del romance puede producir la muerte de esto matrimonios.

Arreglos matrimoniales.

Los arreglos matrimoniales son diversos y permiten, en cierto modo, lograr la estabilidad de la pareja con el agregado de los que Pittman denomina “auxiliar conyugal”

El arreglo matrimonial requiere de la intervención de una tercera o cuarta personas que sirva para estabilizar la relación que, puede ser intensa para uno e insulsa para el otro.

La infidelidad no resuelve ningún problema conyugal, pero tener una aventura poder ser útil para evitar la solución de algún conflicto, dejándolo a un lado. Son personas que prefieren estabilizar su matrimonio en su estado imperfecto antes que resolver los problemas a los que atribuyen su infelicidad conyugal.

Volviendo al término utilizado por Pittman, esta tercera persona cumplirá la función de “auxiliar conyugal”, alguien dispuesto a complicar su vida para impedir que esta pareja se

separe. Estos auxiliares harán de amantes o amigos eróticos, o de salvadores cuando las luchas conyugales sean insostenibles por el momento y requieran refugio. Esta aventura auxiliar quizás ayude a mantener distante al esposo que así lo desea o cerca al otro que quiere arrimarse.

Las razones por las que estos matrimonios permanecen unidos pueden ser varias: amor a los hijos; créditos económicos (el divorcio puede ser mucho más difícil de sobrellevar); por ser conveniente para la vida social que llevan o ventajoso para la profesión; o simplemente para complacer a la familia. También incluimos el temor a la soledad y la creencia de que no encontrarán otro compañero que los acepte y comprenda.

Existen diferentes tipos de arreglos matrimoniales que pueden concretarse entre quienes desean sostener un matrimonio desdichado. La desdicha marital no se encubre en absoluto, y por lo común, tampoco la relación extramatrimonial, si bien puede mantenerse en secreto la identidad del compañero de aventuras.

A continuación mencionaremos algunos de los arreglos matrimoniales postulados por Pittman:

✓ La separación permanente.

Los hombres en “trámite de divorcio” suelen enredarse constantemente con mujeres a la pesca de maridos. Estos hombres están cansados pero separados, no están comprometidos, pero tampoco divorciados. Este estado les permite prevenir un segundo matrimonio, mientras mantienen a su nueva compañera con la expectativa.

La esposa de estos hombres puede frenar el curso de divorcio si desapruueba a nueva relación o si aún tiene esperanzas de volver a estar juntos. El compañero de aventura, que nunca pierde las esperanzas de que el divorcio se concrete, es un personaje decisivo pero intercambiable, ya que el compromiso no existe.

✓ El triángulo permanente

Existen personas que no quieren ni estar casadas, ni separadas, ni divorciadas. Solo quieren ejercer el control sin caer en las redes de nadie, y que todo sea lo más estable posible. Si están casados, pueden creer que no alca alcanzaran el nivel de distanciamiento deseado con otra persona.

La finalidad de un triángulo permanente con un amante fijo es estabilizar el matrimonio, protegerlo de la intimidad y proporcionar un escondite seguro para un semi conquistador que andaría vagando por todos lados, o para un semi romántico que podría enamorarse. Además, de esta manera y sin sacrificar su comodidad, no llegan a construir una interdependencia con una sola mujer.

Es común que el cónyuge esté al tanto de la relación extramatrimonial, aunque no suele ser discutido abiertamente que podría producir una intimidad excesiva.

✓ Salir de compras

Muchas personas deciden incluirse y declararse “cónyuges desdichados” y se ponen en campaña para buscar una pareja más adecuada. Pero nunca logran encontrarla, y que a todos les encuentra algún defecto, y a pesar de no hallar a alguien, continúan casados con otro imperfecto, sin esfuerzos por mejorar la situación conyugal, dada su evidente carácter temporario: esperan encontrar al “príncipe azul”. De esta manera, a pesar de ser desdichados, pueden sentirse abrumados con la idea de quedarse sin pareja y por eso retienen a un próximo compañero.

El cónyuge de estas personas se encuentra en una situación de impotencia, al no poder lograr que su pareja preste atención a la posibilidad de mejorar el matrimonio que ha rechazado sin abandonarlo.

✓ Los enfermos psiquiátricos o crisis del cuidador

Hace referencia a aquellas personas que eligen seguir unidas a otras muy dañadas, entre estos: maniaco depresivo con violentos cambios de carácter, esquizofrénico, depresivo, alcohólicos,

drogadictos, etc. Estas personas lógicamente necesitan cuidados y es probable que este sea un servicio prestado como parte del contrato matrimonial. Esta situación requiere del hiperfuncionamiento del cónyuge cuidador.

Pueden generarse diversas situaciones, por un lado que este hiperfuncionamiento genere una impotencia tal del “miembro enfermo” de la pareja, que este no necesite funcionar en absoluto y así se pierde la posibilidad de ejercer una relación de igualdad. Por otro lado, en matrimonios con discapacitados físicos, estos pueden necesitar ayuda en algunas áreas, pero logran ser partícipes competentes en otras áreas.

✓ Amor importado

Hace referencia a aquellos matrimonios que pueden parecer exitosos, en donde crían sus hijos, funcionan bien económica y socialmente, incluso sexualmente. Pero es muy probable que en la intimidad no todo sea color de rosas y padecen de una gran pobreza emocional lo que lo lleva a mantener una aventura.

Los demás pueden pensar que son una pareja hermosa, mientras que los cónyuges evitan hablar de sus vidas privadas. Quizás por esta situación se sienten solos, y si uno de ellos no quiere mantener un acercamiento con el otro, puede ser que le proporcione al cónyuge la oportunidad de tener una aventura.

✓ Cordura importada

Existen matrimonios propensos a las peleas fuertes, con conductas violentas, que cuidan de que todo sea intenso, excitante y mantenga el grado de inestabilidad necesario para asegurar de que nadie tendrá tiempo de salir de esta situación. Entre tanta complejidad, idas y vueltas, los esposos pueden necesitar un refugio emocional.

Las personas comprometidas en este tipo de circunstancias suelen necesitar un público, alguien que les preste mucha atención y a quien puedan vapulear. Pero también necesitan buscar en otro

lado la tranquilidad y sensatez que no pueden lograr en su matrimonio.

La relación conyugal alocada puede ser el resultado de una aventura romántica ilógica que termina en un matrimonio de segundas nupcias, y el ex cónyuge puede ser la persona que otorgue cordura no bien se lo pidan.

✓ Sexo importado

Lo mismo puede ocurrir cuando la pareja conyugal no funciona adecuadamente en el aspecto sexual. Los cónyuges asexuales pueden inducir al cónyuge todavía sexual, que lo busque fuera de casa. O puede ocurrir también que esta dificultad sea tomada por el cónyuge sexual, como excusa de su infidelidad, responsabilizando a su esposo por la acción cometida.

✓ Las aventuras vengativas

En ocasiones, la crisis generada por el descubrimiento de una infidelidad se puede resolver hasta que no se imponga un castigo a tal acción. De esta manera, el cónyuge enfurecido se entremezcla en una aventura con el propósito de vengar y torturar al otro, pagándole de la misma manera. La aventura vengativa seguramente no es suficiente para calmar la ira del vengador, y entonces el compañero de aventura puede pasar a ser su nuevo blanco.

La persona elegida para el acto vengativo, puede quedar atrapado entre las peleas de matrimonios ajenos y será objeto de las iras de ambos cónyuges.

Los arreglos pueden ser emprendimientos o ideas de ambos cónyuges, en forma cooperativa, puede ser armado por ambos hasta que termina o puede no dar muy buenos resultados, como ocurre frecuentemente.

✓ La lucha por el poder

Cualquiera de los cónyuges puede amenazar con emprender una aventura si fuera necesario, para ganar una lucha por el poder. Puede resultar suficiente la amenaza de infidelidad, sin necesidad de concretarse.

Los conquistadores por lo general usan sus aventuras para ganar, por ello es que prefieren no mantenerlas en secreto y responsabilizar a sus parejas por lo que hicieron. La cuestión es dañarse y ofenderse de manera que queden atrapados en la comparación de los compromisos que cada uno tiene con la relación. De esta manera uno logra someter al otro. Este interjuego logra mostrar a cada jugador su situación de interdependencia.

✓ Teatro de guerrilla

En estos casos, las parejas son capaces de armar un escenario de peleas en público. Los espectadores no percatan la situación como una producción teatral, quizás tampoco los participantes sean conscientes de ello. El espectáculo se centra en el galanteo y la seducción, crea pelea entre la pareja y puede ser que se distancien por un tiempo. Uno de los miembros puede encontrar pareja nueva, el otro deberá terminar con esa unión y seducir nuevamente a su cónyuge para volver al matrimonio. Algunas personas no logran apreciar a sus parejas si no es a partir de un rival, ganar al cónyuge les produce más placer que tenerlo.

✓ Los amantes celosos

El cónyuge galanteador encuentra a alguien con quien coquetear. Si recibe respuesta, el otro cónyuge interviene y arma un escándalo. Este último lleva al galanteador a rastras a su casa, o si el peleador sale perdido, el galanteador lo salva. Pero siempre ambos regresan a casa como si nada hubiera ocurrido.

✓ Los coqueteos

En estos casos puede haber un cónyuge que necesite confirmación acerca de sus propios atractivos y para ellos salga a

buscar alguien desconocido que le responda. Esta persona puede quedarse solo con la respuesta o puede acceder a lo que se le ofrezca. En ambas opciones puede encontrar la seguridad que buscaba.

✓ Los terapeutas sexuales

Cuando las relaciones sexuales en casa no son muy buenas, los cónyuges pueden buscar ayuda afuera. Unos buscan a profesionales, otros a instructores sexuales, o consejos de sus amigos, etc. Ciertas parejas pueden sentirse tan torpes sexualmente que necesitan de alguien externo que les dé instrucciones de cómo hacerlo.

✓ El intercambio de parejas

Los aficionados sexuales que han hecho del sexo su deporte favorito, llevan su curiosidad y riesgo al límite e intentan explorar los goces sexuales en todas sus formas. Estas personas superan todo temor o ira por el sexo opuesto. La actitud desafiante y lo prohibido es lo que les genera mayor placer. El juego de los aficionados se basa en la libertad sexual y a veces quieren que sus parejas e incluso sus hijos participen de este tipo de actividades.

Algunos cónyuges frente a este pedido, sienten que no pueden tolerarlo y huyen despavoridos. Todo indica que en este caso el aficionado sexual debería buscarse alguien que comparta sus intereses. Pero puede haber casos excepcionales de parejas que gustan del intercambio entre tres o cuatro personas, hasta de un grupo inclusive.

En el libro “Mentiras Privadas”, Pittman sostiene que las únicas aventuras útiles para la pareja, son los arreglos matrimoniales que permiten sobrevivir en una relación muy defectuosa, la cual nadie quiere recomponer. Las aventuras que dan resultado implican un mínimo de confusión y ocultamiento. Si el objetivo de uno de los cónyuges es poner distancia en el

matrimonio, generalmente se teme hablar literalmente y con sinceridad sobre la infidelidad, porque aquí entrarían en el terreno de lo más íntimo del ser infiel.

6- Posibles causas de infidelidad

La pareja es un mundo muy complejo, donde no solo cada persona debe adaptarse a su compañero y a su gran diversidad sociocultural, individual, afectiva, etc., sino también a los cambios y problemas a los cuales se ven enfrentados en la vida cotidiana, muchos de ellos generadores de crisis, como por ejemplo las dificultades económicas, la crianza de los hijos, las necesidades individuales de realización, las familias parentales de cada uno, los roles desempeñados en diferentes áreas, entre otros, que crean tensión y desequilibrio dentro del sistema.

Constantemente se debe generar un cambio y una nueva adaptación a las exigencias de la relación y con ello obtener la homeostasis o equilibrio para poder sobrevivir, sin embargo esto no es tan fácil de conseguir ya que existe cierta resistencia al cambio por parte de las parejas, llevando esto en algunas ocasiones a la ruptura de la diada, y muchas veces dando paso a las triadas o relaciones paralelas.

Nelly Rojas (1994), nos propone algunas posibles causas de infidelidad que pueden generar que algún miembro de la pareja se comprometa afectiva y sexualmente con una tercera persona, estas son:

- Problemas en la comunicación
- La forma de dar y recibir afecto
- Dificultades en la manera de erotizar el vínculo
- Disfunción sexual
- Rasgos de personalidad de uno de los miembros de la pareja, que lo lleva periódicamente a buscar una relación paralela (por ejemplo inseguridad, miedo al compromiso, etc.)

- Insatisfacción profunda en las necesidades y expectativas de los individuos que conforman el vínculo
- Las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja: des idealización, nacimiento de los hijos, la adolescencia y su partida.
- El deseo de movilizar la relación pareja estable.
- La rutina y monotonía
- Los medios de comunicación
- La curiosidad

Como vemos son muchos los elementos que influyen dentro de la pareja, los cuales conllevan al desequilibrio del vínculo afectivo y que si no se logran manejar adecuadamente por ambos miembros, se puede presentar fácilmente la infidelidad y la separación de los cónyuges.

Es importante tener en cuenta los efectos que provoca la infidelidad. Las reacciones frente a esta noticia pueden variar de acuerdo a las circunstancias que rodean el hecho. Entre estas circunstancias podemos encontrar: la situación por la que atraviesa la pareja, las condiciones de la relación extramatrimonial y del amante, el grado de proximidad de la tercera persona involucrada tanto con la pareja como con el cónyuge infiel, etc. Pero podría decirse que el denominador común a estas situaciones es la sensación de engaño o estafa.

Después de las diferentes reacciones emocionales que el hecho de la infidelidad puede acarrear, cólera, ira, agresión, violencia, en general adviene la angustia y la depresión. Pero, la furia inicial puede ceder y ser remplazada por reproches interminables y acusaciones al resto de la familia y ante ella. Otras veces, la opción real de perder al otro reactiva el deseo de luchar por la recuperación de la relación, pero continuar juntos no siempre significa olvidar.

Si después de una infidelidad, el matrimonio decide continuar unido, ambas partes deben cooperar en la reconstrucción de la relación. Según la Licenciada Lucia Salinero, en un artículo sobre “infidelidad femenina”, expresa que en la pareja tiene que

producirse una verdadera reparación y un perdón sincero, de lo contrario, las personas pueden pasarse la vida cobrando “factura” al otro, castigando al infiel en forma indefinida. Y esto no hace más que agravar el daño psicológico y las relaciones familiares.

Volviendo a las causas de infidelidad, en las entrevistas tomadas, salen a la luz algunos de estos ítems nombrados anteriormente, resaltando de manera significativa la rutina y monotonía. De todos modos, hombres y mujeres coincidían que la infidelidad es multidimensional en donde intervienen diversos factores como la falta de comunicación, la insatisfacción sexual, el distanciamiento emocional, etc.

Entre los múltiples factores asociados a la infidelidad podemos decir que el sexo, es una consideración importante que interactúa con otros factores contextuales para impactar los orígenes de la infidelidad por lo tanto, vemos que las causas y vivencias de una infidelidad no son las mismas para hombres y para mujeres.

Los motivos que llevan a los varones a ser infieles son muchos y variados, entre los más frecuentes además del simple deseo de tener sexo, están los motivos relacionados con la búsqueda de aventuras, la necesidad de afirmarse como machos, levantar la autoestima y sentirse validados por sus conquistas, no dejar pasar oportunidades de disfrutar sexualmente, etcétera. Mientras que para las mujeres que son infieles la principal justificación suele ser el amor, las mujeres suelen buscar en una relación extramatrimonial contención y cariño y raramente una aventura pasajera.

7- Infidelidad según el género

En el Consejo Nacional de la Mujer han realizado una diferenciación entre sexo y género de la siguiente manera:

“el termino sexo remite a las diferencias anatomofisiológicas entre varón y mujer, macho y hembra en la especie humana y genero de una persona es, esencialmente una construcción social no- natural que varía de un grupo a otro y de una época a otra. Se

construye mediante procesos sociales de comunicación y a través de manejos de poder, y es transmitido a través de formas sutiles, durante los procesos de crianza y educación". (2002:10)

Así podemos observar como en nuestra cultura se atribuyen características del género femenino como la sensibilidad, la dulzura, una mayor capacidad para la crianza de los hijos, de los ancianos, etc. y las características propias del género masculino son la agresividad, una mayor capacidad para el manejo de lo público, los negocios y la política, la fuerza.

Sabemos entonces, que género y sexo no se refieren a lo mismo, pero es común identificarlos y considerar como naturales cuestiones que son producto de la cultura. Es habitual escuchar afirmaciones tales como "el lugar natural de la mujer es la familia" o "el lugar natural del hombre es la calle".

El término "genero" de origen inglés "gender", no se corresponde exactamente con nuestro "genero" en español, el que se refiere a una categoría gramatical vinculada al sexo masculino, a las clase, especie o tipo de cosas, por ejemplo, un género musical o una tela; en ingles refiere directamente a la construcción social que se atribuye a lo masculino y lo femenino.

El sistema de género incluye características "femeninas" o "masculinas" que son adquiridas mediante complejos procesos individuales y sociales, que nos indica que es ser hombre o que es ser mujer dentro del grupo cultural en el que interactuamos, con actitudes, roles y expectativas que son esperables en nosotros según nuestro sexo biológico.

Sostenemos que el concepto de genero refiere a todo lo que en cualquier sociedad se "aprende" sobre qué es lo femenino y que es ser masculino, y como deben comportarse de acuerdo con esa identidad. Desempeñar roles distintos en la sociedad y sus diferencias de género son moldeadas por factores ideológicos, religiosos, históricos, económicos y culturales. Por lo tanto, el significado y la consecuencia de ser mujer o ser hombre con sus roles y las relaciones de poder que se establecen no derivan de la naturaleza del sexo sino de normas e interpretaciones culturales.

Frank Pittman refiere algunos rasgos característicos esperados socialmente, según el sexo, del siguiente modo:

“Apenas nacidos, los vestimos de celeste o rosa y les damos un trato rudo y físico o delicado y emocional. A los varones se les enseña a ser activos, asertivos, antiintelectuales, parcos en hablar, arriesgados, etc. A las niñas se les enseña a ser pasivas, serviciales, rectadas, emocionales abnegadas, etc.” (1994:88)

Son estos esquemas genéricos lo que se colocaran en el marco de la identidad de género, es decir la “sensación que cada uno tenga que ser mujer u hombre” y el rol de género que se expresara a través de todo “lo que los sujetos hagan y digan poniendo de manifiesto la sensación de “ser mujer u hombre” para sí mismos y para los demás”.

Es importante tener en claro que las prescripciones genéricas, son construcciones sociales convalidadas por el consenso y hacen referencia a las distinciones que efectúa el observador en el universo de los seres humanos, diferenciándolos como femenino y masculino.

Maturana nos dice:

“Las diferencias de género (masculino- femenino) son solo formas particulares de vivir, redes particulares de conversaciones, y es por esto que los distintos valores que nuestra cultura patriarcal confiere gracias a las diferencias de género no tienen fundamento biológico. En otras palabras, las diferencias sexuales de un hombre y mujer son biológicas, pero como las vivimos es un fenómeno cultural” (1994:13)

Habitualmente la infidelidad se asocia más con el género masculino que con el femenino. Teóricos basados en la psicología evolutiva apuntan que los hombres por naturaleza tienden a buscar más variedad sexual (en sus fantasías, en el sexo premarital y extramarital) que las mujeres, ya que de esta manera aseguran su reproducción genética, sosteniendo así que el varón es infiel por naturaleza.

Hoy estamos lejos de aquellos tiempos, el sexo se ha divorciado hace mucho de la procreación, si bien algunas personas tienen sexo solo para procrear lo cierto es que muchas otras (la mayoría), solo mantienen relaciones sexuales por placer y no con intenciones de perpetuar la especie, como nos lo marca la perspectiva biológica y evolutiva; y si bien esto puede ser cierto en

un sentido, también es verdad que la aceptación social y la permisividad que ciertas sociedades tienen con respecto a la infidelidad del varón generan un continuo de práctica y aceptación de la misma.

Es una realidad que desde el punto de vista social, el hombre tiene más libertades de salir y de entrar en un mundo mucho más variado de aventuras sexuales, ya que la cultura patriarcal le auspicia y mantiene esa posición, es decir que el varón tiene una facilitación social para las infidelidades y los engaños que las mujeres no tienen, la imagen del varón infiel suele ser mejor tolerada y en muchos casos valorada, a diferencia de la mujer infiel que suele con frecuencia ser condenada o mal vista. Puede ser que el hombre, en general viva las infidelidades de una manera diferente a las mujeres, para la mayoría de ellas el amor y el sexo están estrechamente relacionados, en cambio para la mayoría de los varones esto no es necesariamente así.

Este trabajo no está enfocado en quien es más infiel, aunque es importante destacar que la mujer también es infiel y mucho más frecuentemente de lo que imaginamos. Ahora la mujer se ha decidido a buscar afuera lo que por alguna razón no encuentra en casa. Durante siglos las necesidades de las mujeres han sido ignoradas, sin embargo en el mundo occidental las mujeres hemos cambiado, somos dueñas de nuestra propia vida y hemos decidido experimentar lo que deseamos, incluido el placer sexual.

Estudios recientes, sobre todo de la psicología evolucionista que estudia las conductas humanas heredadas a través de millones de años de evolución en este mundo, los seres humanos tendemos a lo que se llama “monogamia en serie”, pero no a la exclusividad sexual. Esto quiere decir que eso de la pareja para toda la vida es, según esta teoría, una utopía.

Los sociobiólogos, piensan que de acuerdo con las ventajas genéticas que presenta la poligamia (un varón con varias mujeres) y además porque tantas sociedades la permiten, el varón sería básicamente un constructor de harenes. Sin embargo, en la vasta mayoría de las sociedades donde la poligamia es permitida (84% de todas las sociedades humanas conocidas), solo cerca de un 5% a 10% de los varones tienen actualmente varias mujeres

simultáneamente. Así, aunque la poligamia es muy aceptada en términos de discurso, no lo es en la práctica como conducta real.

Helen Fischer nos dice que la unión en la pareja es la marca registrada del animal humano; sin embargo, no parece que esta unión este consustancialmente ligada a la estabilidad sexual, como si esta no fuese la conducta “naturalmente evolutiva” de la especie humana, y que la fidelidad de la pareja solo se afirma en la decisión mutua y consciente de mantenerla.

Se supone entonces que la aparente naturalidad con que varones y mujeres entran en relaciones extramaritales, se apoyaría en su biología, que de acuerdo con la psicología de la evolución, no los han capacitado para mantener la constancia amorosa.

Si bien en occidente no existe la poligamia como un hecho cultural y socialmente reconocido, la infidelidad se nos aparece como la máscara social de la multiplicidad sexual. Pero esta naturalidad, según lo plantea el investigador Robert Wright, no es necesariamente inmodificable, el cree que la psicología de la evolución, a diferencia de las anteriores visiones de la naturaleza humana –centradas en los genes-, ilumina la tremenda flexibilidad de la mente humana y el poderoso rol del ambiente al modelar el comportamiento. En particular la psicología de la evolución muestra cuan negativo para el sostenimiento de la monogamia es el actual ambiente social, que estima a través de los medios de comunicación masiva la exaltación del deseo de posesión y la multiplicidad sexual.

Según David Buss, de la Universidad de Michigan y Robert Wright, autor del libro *The Moral Animal* la infidelidad está inscripta genéticamente en nuestro código instintivo, o sea, la naturaleza nos doto de un *gen de la infidelidad*, como una garantía de supervivencia para los humanos. Así el varón busca tener el mayor número posible de relaciones con el mayor número posible de mujeres, como una forma de garantizar que tendrá el mayor número de hijos. De acuerdo a estos teóricos la pareja para toda la vida es una utopía. Estamos preparados para relaciones estables, monógamas, pero de una duración limitada, para luego cerrar ese vínculo y más adelante iniciar otro.

Según otra teoría las mujeres son infieles por naturaleza. Un estudio realizado por los profesores Steven Gangestad, Randy Thornhill y Christine Garver de los departamentos de psicología y biología de la Universidad de nuevo México, las mujeres son sexualmente más activas, pocos días antes, durante y después de su periodo de ovulación, mostrando diferentes tipos de conductas provocativas. Sin embargo, el problema no radica en que las mujeres se muestran más sexuales durante “esos días”, sino que el deseo, el apetito y el mayor interés sexual que experimentan de pronto, se da hacia quienes no son sus parejas.

Monogamia y fidelidad no son sinónimos, ni la primera implica la segunda, ni viceversa. Por el contrario, un vasto examen antropológico arroja el resultado de que la infidelidad y el adulterio pueden ser considerados un hecho universal de la cultura, independientemente de su nivel de desarrollo y de su frecuencia estadística.

Las ideas de los psicólogos evolucionistas parecían demostrar que la fidelidad es contra biológica y contracultural. Sin embargo, también es cierto que como parte de nuestro desarrollo moral y ético, somos potencialmente capaces de revertir conscientemente estas determinaciones biológicas a partir del desarrollo de valores y elecciones específicamente humanas.

Los seres humanos optamos por la monogamia en nuestra evolución como especie, pero también por las monogamias secuenciales, a través de las separaciones, los divorcios y los nuevos matrimonios.

El Psicólogo Roberto Rosenzvaig, psicoterapeuta individual y de pareja ha realizado y participado de diversas investigaciones en donde parece una contradicción entre el deseo de las personas de mantenerse fieles, con respecto a sus conductas; es decir, entre el 70 y el 90 por ciento de las personas, independientemente de la edad, estiman como muy importante la fidelidad para el sostenimiento de la pareja, pero las conductas no son siempre tan coherentes con la expresión de deseo. Por lo que podría suponerse que alrededor del 60 por ciento de los hombres casados han sido infieles, mientras que solo el 40 por ciento de las mujeres han mantenido relaciones extramatrimoniales.

Aproximadamente 1.000 de las 1.154 sociedades humanas pasadas o presentes que han sido estudiadas, le permiten al varón tener más de una esposa, y aunque no se lleve a cabo esta poligamia en sentido estricto, los varones podrían complementar estas tendencias indirectamente a través del sexo casual, o de la frecuentación de prostitutas, que como es conocido son solicitadas principalmente por varones con pareja, casados o no. En este caso la infidelidad esconde el deseo inconsciente de la multiplicidad.

Existe una clara relación entre la practica abierta y legal de la poligamia con respecto a la posición jerárquica de las mujeres y varones. En los países islámicos, donde la situación de la mujer es subordinada e interiorizada – tanto que se limita en el desempeño de ciertas funciones y se les prohíben taxativamente otras-, los varones podrían tener hasta siete esposas, como el Corán lo permite, y si no las tienen es por razones básicamente económicas, ya que son ellos los que deben sustentar la economía familiar, y no depender del trabajo femenino.

Es importante destacar que la infidelidad femenina por su parte, está creciendo de manera significativa y suele ser mucho más fácil ocultar, pues, es menos obvia; sin embargo en ellas puede existir un involucramiento emocional más intenso que en la del varón. Por otra parte, a nivel social las mujeres tampoco cuentan con facilidades para tener sexo rápido o anónimo como los varones, tales como prostíbulos, saunas, etcétera, esto es así porque tampoco hay una gran demanda de estos servicios, lo mismo ocurre con la pornografía, si bien cada vez más mujeres la consumen, todavía los varones siguen siendo los principales clientes de este tipo de productos y servicios. Así observamos que la mujer todavía tiene ciertas restricciones y si bien se le abrieron las puertas del placer sexual, todavía esta confiada en disfrutar del adentro de una pareja estable o de un matrimonio

La cultura es un poderoso instrumento que va modelando la personalidad de los sujetos, sus formas de comportamiento, sus maneras de razonar y sus escalas de valores. A través de la socialización, vamos internalizando formas de actuar, sentir, valorar, de acuerdo con lo que socialmente se consideran atributos de la femineidad y masculinidad. Esta construcción social de la identidad, que se desarrolla en un primer momento dentro de la

familia, se continúa en los distintos ámbitos de la sociedad a lo largo del tiempo. Sobre esta base de diferenciación de roles y funciones asignados y esperados se estructuran estereotipos que constituyen modelos aceptados socialmente.

Es así, que cuando hablamos de estereotipos de género nos referimos a los mapas, que dicen *como ser hombres y como ser mujeres*. Surgiendo estos de una polarización de las diferencias, oscureciendo matices propios de la diversidad y complejidad que reina en los vínculos de los seres humanos. De esta manera, se definen el lugar del hombre desde su socialización, orientado a un rol instrumental, al logro de metas, a ser independientes, a actuar y decidir, a valerse por sí mismos en el mundo extrafamiliar o público, espacio por otra parte altamente valorado socialmente al habersele dado mayor estatus que perpetua la desigualdad de poderes.

Frank Pittman(1994) nos dice que en nuestra cultura las diferencias extremas del sexo opuesto tiene una doble consecuencia; por un lado nos inhabilita para el matrimonio, ya que este para funcionar necesita de una importante dosis de igualdad entre sus miembros, y por otro lado, nos prepara de un modo muy eficaz para las conductas de cortejo y por ende, para las relaciones extramatrimoniales, ya que estas últimas poseen numerosos elementos en común. Es peligroso exagerar los estereotipos masculinos y femeninos ya que influyen en las relaciones conyugales e inciden en la aparición de la infidelidad. Las diferenciaciones genéricas extremas inflexibilizan a las relaciones de pareja y las toman más propensas a las crisis, entre ellas a la crisis por infidelidad.

También se puede notar como otra de las consecuencias de estas diferenciaciones genéricas extremas son los diferentes códigos de sinceridad que rigen para el hombre y la mujer, en donde también contribuyen a incrementar dichas diferenciaciones, aumentan la distancia entre los géneros, y ayudan a inflexibilizar las relaciones de pareja.

Frank Pittman en su libro “Mentiras Privadas” (1994), hace referencia de estos códigos de sinceridad que se manejan para los miembros de un mismo género o para tratar con un representante del sexo “opuesto”.

Plantea que por regla general, amigos varones, socios comerciales y compañeros de equipo deportivo se tratan mutuamente con sinceridad, sus tratos son limpios, acordes y sinceros; los que tratan con otros hombres en forma poco honorable, simplemente no son caballeros y dejan de ser socialmente aceptables.

Las convenciones del honor masculino giran en torno del sentimiento de que las extrañas por excelencia son las mujeres, y de que los varones deben coligarse para protegerse de ellas.

Las mujeres también dan a los hombres un trato distinto al que se dan entre sí. Estas logran amistades maravillosamente francas con congéneres, cosa que les resulta muy difícil a los hombres. Entre ellos, en cambio, encontramos que por numerosas que sean las actividades físicas compartidas, la homofobia masculina impide alcanzar una gran intimidad y participación emocional. La proximidad emocional entre los hombres les aterra, porque no es viril y hasta podría suscitar sospechas de homosexualidad.

El ideal masculino exige a los hombres mantenerse a distancia tanto de mujeres como de hombres, lo que logran cumplir con dicho ideal, se convierten en personas muy solitarias. Cuando empiezan a ser sinceros y a revelar sus secretos más íntimos, lo que revelan es su sentido de masculinidad imperfecta, su incapacidad para vivir a la altura del ideal masculino.

Las relaciones entre muchachos y muchachas son ejercicios de engaño, a algunos les va bien con el juego y siguen practicándolo cuando adultos. Los adolescentes intercambian rumores, mitos y fantasías sobre la naturaleza del sexo “opuesto”. Pueden ser bastante francos con los miembros de su propio sexo en su exploración de esas criaturas extrañas, pero es posible que reciban poca información de la especie enemiga.

A los niños de corta edad se les enseña a ser reservados y distantes. A veces se los castiga a edades asombrosamente tempranas por manifestar emociones “impropias de un varón”. Se les enseña a callar sus emociones y a ser sinceros con otros hombres, pero también se les enseña que la sinceridad con las mujeres no es buena ni deseable. Hasta hay un código de honor

masculino según el cual el hombre que está al tanto de las infidelidades de otro, no deba contárselas a su esposa, pues esta podría divulgar el conocimiento prohibido.

Siguiendo con dicho autor, también sostiene que existen indicadores que hacen pensar en la posibilidad de que las niñas pequeñas les enseñen a ser insinceras con los varoncitos. Las niñas impúberes tienen a identificarse con el poder maternal sobre los niños y se convierten en defensoras de las reglas. Después en la pubertad, advierten que deben comportarse de una manera femenina o de sumisa pasividad, si esperan ser aceptadas por los varones.

Entre los hombres son comunes las anécdotas de infidelidad y deseo hacia otras mujeres que no son sus esposas, lo cual pasa a ser un secreto del grupo. Con las mujeres mayormente pasa todo lo contrario, por un lado, ocurre que no son sinceras entre sí, por lo cual la infidelidad de una u otra nunca llega a saberse en el grupo. Por otro lado, quien cuenta su infidelidad debe tener en claro que su testimonio será de público conocimiento.

8- Infidelidad y Postmodernismo

En los últimos tiempos, han existido cambios muy importantes, pero lo cierto es que continuamos viviendo en una sociedad patriarcal, en la cual el adulterio parece surgir como una distinción que continúa reafirmando, la vieja noción de desigualdad “natural” o “biológica” entre los géneros.

Considero que es importante no solo enfocarnos en la vida en pareja, y en su realidad como totalidad, sino también comprender el contexto en el cual las interacciones de la pareja tienen lugar y adquieren sentido luego de una infidelidad. El objetivo es aproximarse a los valores vigentes de nuestra cultura, como una forma de introducirnos en la comprensión del medio en el cual la infidelidad alcanza un significado absolutamente particular y único.

Como hemos visto, la infidelidad existe hace millones de años, pero la era Postmoderna produjo una serie de cambios que parecen facilitar la aparición de este tipo de problemática.

Según Enrique Rojas, médico psiquiatra, en su libro “El Hombre Light” dice que vivimos en una sociedad que está enferma. De esta sociedad emerge el hombre light, un sujeto que lleva una bandera tetralogía nihilista (corriente filosófica que argumenta que el mundo, no posee de manera realmente objetiva ningún significado, propósito, verdad comprensible o valor esencial superior): hedonismo, consumismo, permisividad, relatividad. Todo esto enhebrado por el materialismo, un individuo así se parece mucho a los denominados productos light, un hombre sin sustancia, sin contenido, cegado por el dinero, el poder, el éxito ilimitado y sin restricciones.

Hoy asistimos a una “idolatría del sexo”, donde a través de los medios de comunicación, el cine y el teatro nos muestran sexo en todas partes, sin afectividad, ni amor, en la que se encuentran valores como la conquista, la búsqueda del placer y disfrute sin restricciones. Se busca engañar y convencer al otro de que sexo y amor es lo mismo, desde el punto de vista material y deshumanizado.

En la era postmoderna, en el hombre encontramos placer sin alegría, ya que no posee un proyecto de vida de acuerdo a ciertas metas como el amor. El trabajo o la cultura. Hoy nos encontramos con que la forma suprema de placer es la sexual, hay que supeditar todo al sexo, se pretende lo inmediato, la satisfacción rápida y sin problemas.

En la actualidad el individualismo es protagonista y así este hombre postmoderno se encuentra con la dificultad de establecer un vínculo conyugal estable. Sabemos que el ser humano para formar una pareja necesita perder cierto grado de individualismo, para ganarlo en pertenencia.

Pensamos que la infidelidad aparece asociada como un modo de expresión del hedonismo y del “placer sin límites”, lo que hoy es valorado desde nuestra cultura. Rojas hace referencia a un *“aluvión de rupturas conyugales de occidente”*, en el cual ha ido

emergiendo un nuevo modelo humano, basado en dichas características, el hedonismo y la permisividad.

La ausencia de compromiso, la superficialidad de las relaciones y el individualismo conducen a una sensación de vacío muy intensa. Se busca con desesperación algo o alguien que prometa llenar ese vacío, pero esta búsqueda parte de una ausencia de compromiso inicial, ya que el hombre posmoderno busca fundamentalmente desarrollar su propia independencia afectiva y vivir solo. Se genera de esta manera una contradicción en el deseo de encontrar una relación intensa que llene ese vacío vincular, pero que a la vez no implique intimidad, compromiso resolviéndose tal contradicción a través de la infidelidad.

Otros autores destacados que hacen referencia al postmodernismo son Obiols y Obiols que sostienen que la posmodernidad propone a la adolescencia como modelo social, y a partir de esto se “adolescentiza” a la sociedad misma.

En la actualidad nos encontramos con que los adolescentes ocupan un gran espacio, ya que por los medios de comunicación son considerados un público importante y las empresa generan toda clase de productos para ellos. La adultez, en cambio como periodo evolutivo, parece en muchos casos obviados y luego el pasaje directo a la vejez, representa todo lo indeseable, lo que nadie quiere ver, oír, ni asumir en forma personal.

En esta postmodernidad, no se encuentran la brecha generacional, la confrontación con los padres, ya los jóvenes no esperan el momento de vestirse como sus padres, son los padres los que tratan de vestirse como ellos. Se produce así una época en la cual las responsabilidades se postergan mientras se disfrutan de comodidades, como una prolongación de lo bueno de la infancia con la libertad de los adultos, un estado casi ideal. Desde esta perspectiva la persona puede ser infiel ligándose sexualmente a personas mucho más jóvenes que ella, como una forma de aliviar la angustia a causa de la vejez y la proximidad a la muerte. De esta manera se niega el paso del tiempo y todos los aspectos demasiados temidos como para hacerse cargo de ellos.

La infidelidad así, parece encarnar todos los valores vigentes en nuestro modelo cultural. La monogamia con madurez emocional

y compromiso en un proyecto vital compartido significa algo no muy deseado en este particular contexto.

Existe un elemento muy importante en esta época postmoderna que determino algunos cambios, especialmente en el trato que socialmente se le ha dado y se le da al tema de la infidelidad y este es “la revolución de los medios de comunicación”.

Según el filósofo y sociólogo francés, Gilles Lipovetsky, en su libro “El crepúsculo del deber”, afirma que la promoción de estos valores hedonistas junto con la llegada de los movimientos de liberación sexual ha transformado la moral sexual tradicional.

En esta era postmoderna, la sexualidad se autonomiza de la moral y adquiere legitimidad en sí misma en tanto instrumento de felicidad y equilibrio individual.

El autor nos dice que la fidelidad en nuestros días ha perdido noción de incondicionalidad, lo que se valora no es la fidelidad en sí, sino la fidelidad durante el tiempo que se ama al otro. El imaginario de la fidelidad es tan idealista como realista; idealista porque seguimos creyendo a pesar de todo en un ideal que triunfe sobre el desgaste y la rutina del tiempo y realista porque el esfuerzo requerido no tiende ya lo eterno.

Esto no significa que la fidelidad haya dejado de ser un ideal, según Lipovetsky, en Francia, el 80% de los jóvenes estiman que la fidelidad es esencial, pero al mismo tiempo el autor reconoce que esto no se condice con los hechos, ya que las prácticas son mucho menos angelicales. La fidelidad se valora debido a que responde a esta civilización ansiosa, y viene a introducir continuidad allí donde hay más que confusión, agitación e interrogantes.

La fidelidad sigue siendo un valor, deseado por todos pero solo alcanzado por algunos. El ideal de fidelidad traduce también el deseo de escapar al proceso individualista de nuestra época; la obsesión del individuo narcisista es el déficit relacional, la soledad, la incomprensión. El hombre postmoderno, idealiza la fidelidad, él ansia, pero no desde un proyecto vital compartido por la pareja, la persigue como un modo de estabilizarse y satisfacer

su individualismo, es por ello que suelen ir de una pareja a otra que prometa completar y satisfacer el propio narcisismo.

Los vertiginosos cambios sociales ocurridos en la postmodernidad fomentan y facilitan de algún modo la infidelidad, en especial la llegada de internet en donde Facebook, WhatsApp, Instagram, etc., son los principales medios de comunicación. Los mismos facilitan encontrar a cualquier persona en cualquier parte del mundo. En las entrevistas realizadas, dos de las cuatro mujeres entrevistadas habían sido infieles con ex parejas que contactaron a través de internet. Lo cual demuestra el papel fundamental que cumplen los medios de comunicación en relación a la infidelidad.

CAPITULO

III

“AFRONTAMIENTO”

1- Introducción

A lo largo del capítulo anterior, observamos como la infidelidad es un hecho que ocurre en la pareja a lo largo del ciclo vital.

Una vez conocida la infidelidad, sostenemos que la misma constituye una crisis en donde se entretajan entre los miembros de la pareja diversas interacciones, modificando la organización y la estructura.

Cuando sucede dicho acontecimiento desestabilizador, pueden suceder dos opciones. Por un lado que la pareja se modifique y adopte diferentes modalidades de funcionamiento llegando a la desvinculación de pareja o separación de la misma o que se trabaje hacia la reconstrucción de la pareja utilizando estrategias de afrontamiento que permitan el crecimiento y fortalecimiento de la misma.

En este capítulo vamos a abordar la temática en relación al concepto de estilos y estrategias de afrontamiento en general, y la influencia de estas variables en el funcionamiento de la pareja cuando hay infidelidad.

Cuando escuchamos el termino estilos de afrontamiento rápidamente podemos pensar en diferentes maneras en que las personas hacemos frente e intentamos solucionar los problemas que se nos presentan en la vida cotidiana haciendo uso de nuestros recursos personales, pudiendo entonces ser en este sentido múltiples y variados dependiendo de cada uno.

A continuación veremos su definición y concepto específico, investigaciones, factores intervinientes, factores reparadores, uno de los inventarios para su evaluación y un poco más de este concepto tan estudiado.

2- Un poco de Historia

El termino afrontamiento hunde sus raíces en el psicoanálisis, ya que desde esta línea, tendría equivalente a los

mecanismos de defensa. En el año 1.960, este concepto comenzó a adquirir un significado técnico para algunos investigadores. Siguiendo lo postulado por Hann (1.965), manifiesta que “las conductas de afrontamiento difieren de las conductas defensivas. Las conductas defensivas son rígidas, obligatorias y deforman la realidad; mientras que las conductas de afrontamiento son flexibles, tienen un objetivo y están orientadas a la realidad”

La categoría “Coping” o “Afrontamiento”, no fue incluida en los Psychological Abstracts hasta 1.967. Luego se agregaron, algunas categorías relacionadas como, estilos de afrontamiento, recursos de afrontamiento, etc. en respuesta a la gran cantidad de investigaciones que habían aparecido en tópicos relacionados al afrontamiento.

Para un gran número de investigaciones en el 1.960 y el 1.970, el trabajo sobre las defensas adaptativas los llevo a un interés independiente en el estudio de estrategias conscientes, utilizadas por los individuos, tropezando con situaciones estresantes o desconcertantes. Estas estrategias fueron posteriormente conceptualizadas como “afrontamiento”.

3- Concepto de Afrontamiento

Existen muchas definiciones del término afrontamiento, ya que es un concepto que se ha empleado en diferentes sentidos.

Afrontamiento es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una situación determinada; por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación, que no explícita que sea solo en una situación de crisis o conflicto.

Otros autores como Lazarus y Folkman lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Si las

demandas provienen del exterior (ya sea del medio familiar, del círculo de amigos o desde las responsabilidades laborales) o desde el interior (cuando aparece un conflicto emocional o las expectativas se han hecho imposibles de alcanzar) es indiferente a la hora de hacerle frente, ya que el objetivo del proceso de afrontamiento es suavizar o atenuar el impacto de dichas demandas.

Holahan, Moos y Shaefer consideran al afrontamiento como “un proceso cambiante, en el que el individuo, en determinadas momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirven para resolver el problema, todo ellos a medida que va cambiando su relación con el entorno”.

El afrontamiento es un factor estabilizador que puede ayudar a los individuos a mantener la adaptación psicosocial y comprende los esfuerzos cognitivos y conductuales para reducir o eliminar el malestar emocional asociado a ellas, es decir: los procesos de afrontamiento son importantísimos a la hora de hacer frente a situaciones como la infidelidad del cónyuge.

Cuando sobrevienen adversidades, la flexibilidad que se logre involucra un dinámico movimiento de intercambio entre los recursos personales, recursos sociales y los esfuerzos de afrontamiento. Los dos primeros comprometen estrategias de afrontamiento más efectivas.

El afrontamiento podría entenderse, entonces como el poder de movilizar todos los recursos personales para adaptarse a las circunstancias cambiantes y poder alcanzar así un nivel adecuado de bienestar.

Cohen & Lazarus (1979; en Zeider, M y Saklofke, D. 1996) establecen que el afrontamiento se centra en 5 tareas principales.

1. Reducir las condiciones ambientales dañinas e incrementar las posibilidades de recuperación.
2. Tolerar o ajustarse a los eventos o realidades negativas.
3. Mantener una auto imagen positiva.
4. Mantener un equilibrio emocional y disminuir el estrés emocional.
5. Mantener una relación satisfactoria con el ambiente.

4- Estrategias y estilos de afrontamiento

La utilización de determinada estrategia de afrontamiento va a depender, como se dijo anteriormente, de la situación en sí, la evaluación cognitiva y el control percibido, las emociones y/o la actividad fisiológica. La tendencia a sobregeneralizar su uso se convierte en estilos de afrontamiento o formas características y relativamente estables que las personas utilizan para enfrentarse a las situaciones estresantes.

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.. Es posible describir estos estilos tanto por el comportamiento como por los hábitos cognitivos.

El equipo de Matheny (Matheny y colaboradores, 1986; en Rice, P. 1998) estableció una categorización de las estrategias de afrontamiento agrupándolas en dos categorías denominadas estrategias de afrontamiento combativo y preventivo.

El afrontamiento combativo es aquel puesto en marcha ante un estímulo estresante. Su objetivo es suprimir o finalizar tal estímulo que provoca malestar y displacer. Los investigadores establecieron 5 tipos generales de estrategias de afrontamiento combativo:

- Vigilancia de los estímulos estresantes y síntomas
- Recursos de organización
- Atacar los estímulos estresantes: para lo cual se hace uso de la solución de problemas, asertividad y desensibilización.

- Tolerar los estímulos estresantes; mediante la reestructuración cognitiva, negación o centrarse en la sensación.
- Reducir la activación: mediante la relajación, catarsis, automedicación o auto revelación.

Por otro lado, el afrontamiento preventivo tiene un carácter proactivo. Ya que lo que busca es evitar que aparezcan los estímulos estresantes. Es actuar anticipadamente a la aparición de ese estímulo aversivo, de modo tal que lógicamente también evitamos sus consecuencias. Las establecidas por Matheny y sus colaboradores, fueron las cuatro siguientes:

- Evitación de los estímulos estresantes por medio de la implementación de adaptaciones en la vida.
- Adaptación de los niveles de exigencia.
- Modificación de los patrones de conducta que provocan estrés.
- Desarrollo de los recursos de afrontamiento, anteriormente mencionados; sociales, físicos y personales.

Adams, Hayes, Hopson sugirieron que el afrontamiento puede categorizarse como proactivo o reactivo.

Las proactivas tienen un carácter anticipatorio al estrés y sus estímulos, en cambio, la persona reactiva, solo reacciona una vez que los estímulos han aparecido. Se correlaciona con determinados estilos y hábitos cognitivos. El sujeto proactivo tendrá características de tipo reflexivas y por el contrario los reactivos, de tipo impulsivo.

Otro aspecto a considerar del concepto de afrontamiento es el temporal, el tener en cuenta si se implementan las estrategias antes, durante o después de la aparición del evento estresor.

Beehr y Mc Grath (1996) distinguen 5 situaciones que crean un particular contexto temporal:

- Afrontamiento Preventivo: se ponen en marcha antes que los estímulos o eventos estresantes ocurran.
- Afrontamiento Anticipatorio: se realiza antes que ocurra la situación estresante pero anticipadamente pronto sabiendo que va a ocurrir.
- Afrontamiento Dinámico: es el que se da mientras se está dando la situación pero anticipadamente pronto sabiendo que va a ocurrir.

- Afrontamiento Dinámico: es el que se da mientras se está dando la situación estresante.
- Afrontamiento Reactivo: se da después que se ha dado el evento o estímulo estresor.
- Afrontamiento Residual: es aquello que se pone en marcha luego de tener experiencia en utilizar estas estrategias se vincula con el carácter anticipatorio.

5- Valoración Cognitiva

Desde los modelos cognitivos de la emoción, se entiende que no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino que el factor que desencadena la emoción es la interpretación que el individuo hace de tales situaciones. Dentro de los modelos cognitivos, el modelo de valoración cognitiva ha alcanzado una relevancia sobresaliente. (Martín Díaz, Jiménez Sánchez y Fernández Abascal -2004).

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina o por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Debemos entender que no es una situación específica de estrés lo que pone en marcha determinadas estrategias de afrontamiento, sino más bien el cómo esta personas percibe y siente que le ha afectado esta situación. Con esto introducimos el concepto de subjetividad, lo que produce que algunas situaciones o eventos sean catalogados de diferentes maneras (positivos, negativos, estresantes o no), según cada persona. Esto llevado al plano de las parejas, nos da el indicio, que también dentro de ese núcleo diádico dependerá de cada integrante en particular que es lo considerado como conflictivo o estresante, y esto también depende de las creencias y modos de vincularse, a veces sanos a veces no.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o inadaptativas, las adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las inadaptativas reducen el estrés a corto plazo pero sirven para erosionar la salud a largo plazo.

Es importante hacer mención al modelo de Lazarus, para quien las reacciones emocionales y la aparición del estrés, están mediadas por lo que él denomina *Valoración Cognitiva*.

El proceso de Valoración Cognitiva consta de la valoración primaria, que es la valoración o evaluación de las consecuencias que tiene la situación para el sujeto. Si como resultado de este proceso obtiene que la situación sea de amenaza, se continúa hacia una evaluación de los recursos de que dispone el sujeto para evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación. Este último proceso se denomina valoración secundaria. Entonces la valoración secundaria se refiere a la Capacidad de Afrontamiento, siendo este un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se manifiesta amenazante.

Teniendo en cuenta este aspecto de la valoración por un lado con su carácter subjetivo, y la cantidad de situaciones por las que puede pasar un sujeto, es que debemos entender el concepto de afrontamiento como un concepto cambiante, como dijimos previamente, pero por sobre todas las cosas debe tender a ser adaptativo. Lógicamente esto va a depender de como instrumente estas estrategias el sujeto, y no podemos dejar de lado, el aspecto vinculado a la adquisición de estas estrategias, que hará en gran medida que estas luego resulten ser exitosas o no. Las personas tienden a utilizar aquellas estrategias que más dominan y que fueron aprendidas o encontradas fortuitamente en situaciones que las precisaban.

Todas las personas cuando las aplican lo hacen pensando que va a ser algo positivo ante esa situación y eso de alguna manera, las hace adaptativas porque le permiten al sujeto salir en mayor o menor medida airoso de determinada situación valorada como estresante o amenazante.

6- Categorización del Afrontamiento: **Dos Enfoques.**

La mayoría de los investigadores han utilizado uno de los dos enfoques principales para categorizar el afrontamiento:

- El primer enfoque enfatiza el foco del afrontamiento: una orientación personal y una actividad en respuesta a un estresor. Un individuo puede acercarse al problema y realizar esfuerzos

activos para resolverlo, tratar de evitar el problema y enfocarse en manejar las emociones asociadas con él, preferentemente.

- Un enfoque alternativo, enfatiza el método de afrontamiento que la gente emplea, esto es, si supone una respuesta a un esfuerzo primariamente cognitivo o conductual (Moos & Schaefer, 1.993).

7- Dimensiones del Afrontamiento

Algunos investigadores han arribado dos dimensiones básicas, por un lado el afrontamiento instrumental, atento, alerta o confrontativo y por otro lado el afrontamiento evitativo, atenuante y emocional con el otro.

La primera generación de investigadores de afrontamiento, comenzaron a identificar y a estudiar un número limitado de respuestas de afrontamiento básicas, enfocado en la emoción y el afrontamiento enfocado en el problema. Tres funciones principales de afrontamiento en particular fueron identificadas, y posteriormente, han continuado atrayendo a los investigadores.

- ✓ La función del **afrontamiento enfocado en el problema**, incluye estrategias que intentan resolver, re conceptualizar o minimizar los efectos de la situación estresante, abordando el problema y realizando esfuerzos activos para resolverlo.
“La acción se centra en el sentido que la persona le da a su ambiente problemático y como la relación es modificada por acciones instrumentales. Esas acciones no necesitan ser estrictamente exitosas y pueden tener inclusive efectos secundarios perjudiciales; de cualquier manera este es un intento que cuenta” (Loan, C. Moos y Schaefer J, 1996)
Este modo de afrontamiento genera mayor adaptación en las personas hacia situaciones estresantes y experimentan menos síntomas psicológicos.
El afrontamiento focalizado en el problema, el cognitivo (también llamado evaluativo) y el afrontamiento social (o búsqueda de apoyo social) están agrupados dentro de lo que es el Afrontamiento de aproximación o Abordaje, porque incluyen una inversión de esfuerzos en el proceso de afrontamiento. Pueden moderar la

potencial influencia adversa de cada cambio vital negativo y soportar el rol de los estresores en el funcionamiento psicológico (Bilings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978; en Loan, C., Moos, R. y Schaefer, J. 1996).

- ✓ La función del **afrontamiento enfocado en la emoción**, “incluye estrategias que involucran la auto-preocupación, la fantasía o alguna otra actividad relacionada con la regulación de los afectos” (Loan, C., Moos y Schaefer, J., 1996). En esta dimensión el individuo trata de evitar el problema y se centra principalmente en el manejo de las emociones asociadas a él. Este modo de afrontamiento está vinculado a lo cognitivo, que si bien no va a cambiar algo de la situación que le genere estrés al sujeto, ayuda a resignificar lo sucedido. No es pasiva porque desde la cognición se genera una reestructuración cognitiva interna que le implica un gran desgaste y esfuerzo al sujeto.

- ✓ El **afrontamiento orientado a la evitación**, otra dimensión identificada por la primera generación de investigadores del afrontamiento, continúa generando interés en la investigación. Consiste en respuestas evitativas hacia las personas y tareas ya sea en situaciones estresantes buscando otras personas (división social) o tareas sustitutivas que lo distraigan. Algunos autores tratan al afrontamiento focalizado en la emoción como una forma de afrontamiento evitativo. Autores como Menaghan, sostiene que la mayoría de los esfuerzos ligados a la puesta en marcha de conductas evitativas genera en las personas un aumento de la angustia y como consecuencia de los problemas a futuro. Es decir que en relación con lo anteriormente expuesto, el afrontamiento evitativo no sería del todo adaptativo por sus consecuencias psicológicas a largo plazo.

Lazarus y Folkman en el año 1988 establecieron las Dimensiones del Afrontamiento (Folkman y Lazarus, 1988, en Schwarzer, R. & Schwarzer, C.; 1996) luego de la implementación de un cuestionario denominado Cuestionario de las Formas de Afrontamiento.

Así es que definieron 8 dimensiones que son las siguientes:

1. Confrontación o enfrentamiento: hace referencia a las acciones directas dirigidas hacia la situación, expresar ira hacia la

persona causante del problema, trata de que la persona cambie de idea o postura, etc.

2. Distanciamiento: consiste en tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo con seriedad, comportarse como si nada hubiese pasado, etc.

3. Autocontrol: guardar los problemas para uno mismo.

4. Escape de la situación: busca ayuda en amigos, familia, hablar con alguien que haga algo en concreto, etc.

5. Aceptación de la responsabilidad: reconocerse como causante del problema, disculparse, criticarse.

6. Escape de la situación: el sujeto queda a la espera de un milagro que solucione su problema, no se contacta con la gente y se contacta con las adicciones en algunas ocasiones.

7. Planificación de solución de problema: se establece un plan de acción y se hace

8. Reevaluación positiva: implica sacar algo positivo de la situación que el sujeto tuvo que atravesar, crecer, madurar, etc.

Holahn, Moos y Schaefer (1996), proponen cuatro categorías básicas del proceso de afrontamiento, las cuales serán desarrolladas más adelante.

8-Afrontamiento y Recursos

Los recursos son las ventajas sociales, físicas y psicológicas (autoeficacia, optimismo, percepción de control y auto concepto) con las que una persona cuenta en el momento en que se presente una situación, además de las limitaciones que dificultan usar determinado recurso cuando se presenta una interacción en un contexto determinado.

Lazarus y Folkman (1984, en Loan & Moos, 1994) definieron los recursos del Afrontamiento como “aquellos que el individuo

utiliza con el fin de afrontar...preceden e influyen al afrontamiento”.

Los recursos que disponga el sujeto determinaran el modo en que afronte la situación.

Las investigaciones sobre afrontamiento- entre otros temas- son una vuelta al tradicional enfoque de la psicología en los trastornos y procesos patológicos, para comenzar a enfocarse en los potenciales y en los recursos adaptativos de las personas.

- ✓ *Recursos personales de afrontamiento:* como recurso personal de afrontamiento se entiende a una personalidad relativamente estable y aquellas características cognitivas que realizan la evaluación y los procesos de afrontamiento. Entre los factores disposicionales que se pueden englobar entre los recursos de afrontamiento son: la autoeficacia (podría ser definida como la percepción o la seguridad que el individuo tiene poder de realizar un conducta determinada), el optimismo (según la Real Academia Española es la predisposición a entender y analizar la realidad desde su aspecto más positivo. Puede también definirse como un rasgo disposicional de la personalidad que oscila entre los acontecimientos externo y la interpretación personal de los mismos. Por lo tanto es un aspecto fundamental para hacer frente de manera exitosa a los problemas y situaciones de conflicto, pues también favorecerá al momento de la valoración subjetiva del mismo, y por consecuencia luego en la implementación de estrategias específicas de acción adaptativas), la resistencia, un sentido de coherencia y un locus de control interno (es la percepción del sujeto que los eventos ocurren como efecto de sus propias acciones, la percepción que el mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal).
- ✓ *Recursos físicos de afrontamiento:* se consideran recursos físicos a todo aquello que ayude al sujeto a hacer frente a la situación, esto es: todo lo que respecta a la buena salud y energía adecuada. A una persona agobiada, estresada, enferma se le hace más difícil sobrellevar el proceso de afrontamiento que a una persona que esté en óptimas condiciones de salud.

- ✓ *Recursos sociales de afrontamiento:* se incluye a la familia, amigos, trabajos y sistemas oficiales de ayuda. Los recursos sociales pueden fortalecer los esfuerzos de afrontamiento suministrando apoyo emocional que esfuerza los sentimientos de autoestima y autoconfianza

9- Efectividad del Afrontamiento

En términos generales la afectividad del afrontamiento y su implementación se mide en relación al concepto de adaptación, entendiendo como tal, en un sentido psicológico, a los procesos empleados para manejar las demandas ambientales (Lazarus & Folkman, 1984; en Zeidner, M. y Saflosfke, D., 1996).

Esta adaptación, tanto así como el concepto de afrontamiento en si mismo; va a variar en función del contexto y las situaciones pues lo que hoy considero que fue adaptativo probablemente luego con mis cambios y el cambio de las situaciones puede que no lo sea.

Según Lazarus el afrontamiento adaptativo debería llevar a la resolución permanente del problema sin conflictos adicionales o consecuencias residuales mientras se mantiene un estado emocional positivo.

Algunos de los criterios salientes para juzgar la afectividad del afrontamiento son:

- ✓ Resolución del conflicto o situación estresante.
- ✓ Reducción de las reacciones fisiológicas y bioquímicas.
- ✓ Reducción de la angustia psicológica
- ✓ Funcionamiento social normativo
- ✓ Regreso a las actividades previas al estrés.
- ✓ Bienestar del sujeto y de los otros afectados por la situación.
- ✓ Mantenimiento de una autoestima positiva.
- ✓ Efectividad percibida.

Es importante destacar que los resultados sobre la efectividad del afrontamiento todavía son una cuestión abierta. Las preguntas sobre cuales conductas de afrontamiento son más

efectivas a corto y a largo plazo, en que contextos y para quienes, constituyen un enigma para los investigadores.

10 – Modelo de Afrontamiento de Lazarus y Folkman

Este modelo plantea que las personas antes la aparición de un estresor lo evalúan y en función de esta evaluación determina las respuestas emocionales y conductuales que se pondrán en marcha.

Lazarus y Folkman diferenciaron dos tipos de evaluación, la primaria y la secundaria. La primaria evalúa el significado personal de esa situación y se establece si es positiva (estresor visto como desafío), negativa (estresor visto como amenaza a sí mismo físico o psicológico) o neutral. En relación a la situación negativa se pueden dar dos tipos de respuestas negativas, de ansiedad, si el estresor implica una amenaza, o de enojo en el caso que el estresor o situación en concreto implique pérdida o daños personales.

Otro aspecto considerado por los autores es el origen de las demandas negativas o desafiantes a las que debe hacer frente el sujeto. Estas pueden ser extremas que refieren al evento en sí mismo, y las internas que refieren a las reacciones emocionales al evento. Esta distinción hace que realice la diferenciación, anteriormente nombrada, entre el afrontamiento enfocado en el problema y por otro lado el afrontamiento enfocado a lo emocional.

11- Afrontamiento Diádico (DYADIC COPING)

Harina y Hewitt (2003) han revelado que hay una asociación razonablemente consistente entre el ajuste marital y afrontamiento, así como el afrontamiento de cada uno de los integrantes del matrimonio está relacionado con el funcionamiento del matrimonio.

Hay autores que sostienen que el afrontamiento es una variable individual y que como tal, debe ser medido separadamente del otro integrante de la relación.

Otros autores como Bodenman y Shantinah (2004) introducen el concepto de AFRONTAMIENTO DIADICO (Dyadic Coping) y su fuerte influencia positiva para hacer frente a situaciones de estrés.

Ejemplos de este concepto de afrontamiento diádico incluyen el afrontamiento centrado en la relación, el afrontamiento empático y el afrontamiento diádico sistemático transaccional.

Bodenmman y colaboradores (2006) definen el afrontamiento diádico como:

“Un proceso sobre el nivel diádico en el cual la reacción del afrontamiento de un integrante influye en las señales de estrés del otro”

Y el afrontamiento empático “como el que está centrado en cómo puede mejorar o mantener la satisfacción marital”

Otras teorías se concentran en la pregunta de cómo el afrontamiento diádico ayuda a aliviar el estrés individual o diádico todos los días.

Existen dos formas específicas de afrontamiento diádico según Coyne y Sunt (1991):

- 1- Compromiso activo: es cuando un integrante de la pareja intenta meter a la otra persona en una discusión, explorando las emociones de ambos para iniciar una tentativa de resolución de problemas.
- 2- Amortiguador proactivo: rodea esfuerzos para mitigar o proteger a la otra persona de emociones negativas y minimiza preocupaciones, ocultando el enojo o dándose por vencido.

Además Bodenmman hizo otra clasificación del afrontamiento diádico negativo:

- 1- Afrontamiento diádico negativo: tiene que ver con el tomar distancia, el fingir, el sarcasmo, desinterés, etc.
- 2- Afrontamiento diádico ambivalente: una de las personas apoya de mala gana o con actitud no necesaria.
- 3- Afrontamiento diádico superficial: apoyo hipócrita.

Investigaciones (Gottman 1994) han evidenciado que las mujeres son más tendientes a confrontar los problemas y los hombres a evitarlos y volverse defensivos, aspecto a evaluar y considerar en las tomas realizadas en esta muestra, en relación a las estrategias de afrontamiento.

12- Afrontamiento e Infidelidad

El afrontamiento de una infidelidad representa generalmente para el cónyuge del infiel una sensación muy dolorosa de engaño. Esta situación se asocia a la vivencia de haber sido víctimas y por lo tanto produce tanto tristeza como rabia intensa. Estos sentimientos, que hacen tan dolorosa esta vivencia, se complican con la ambivalencia por el amor que se tiene por la pareja. Este amor no se acaba de un día para el otro, o sea que durante algún tiempo convive dentro de la persona al lado del odio y la tristeza. Esta mezcla de sentimientos que se denomina ambivalencia es la causante del sufrimiento característico al momento de afrontar una infidelidad.

Para afrontar una infidelidad en primer lugar, hay que tener en cuenta que todos los seres humanos cometemos errores y la tentación del adulterio es una constante de la naturaleza humana que es potenciada por la sociedad. Hacer consciente de esta situación ayuda a no satanizar al adulterio.

El proceso de enfrentar el adulterio en las parejas es importante para cada persona en particular evaluar cómo está la relación conyugal, que circunstancias pudieron precipitar los hechos, que responsabilidad le cabe a cada uno de los cónyuges, etc.

Cada pareja es única y no se le pueden aplicar los remedios que funcionaron para otra. No todas las infidelidades terminan en separación, ni todas las personas son capaces de perdonar.

En general, si hay amor, si la historia de la relación de pareja antes de la infidelidad es buena, si han predominado los aspectos positivos, si ha habido respeto y comprensión – entre otras cosas- uno como especialista tiende a recomendar que se intente perdonar y reparar la relación de la pareja, haciendo hincapié en las estrategias que esta posee para afrontar esta crisis. En el extremo opuesto, si la relación de pareja venía muy deteriorada, si predominaba la agresión y el irrespeto, si había violencia y maltrato, uno pensaría que en estos casos la posibilidad de perdón y reconciliación es baja. Sin embargo no hay nada escrito y cada pareja es única en la forma de cómo solucionar y afrontar el conflicto.

Para concluir quiero añadir que es posible reconstruir la pareja después de una infidelidad, la clave está en perdonar y afrontar la situación de la mejor manera posible, utilizando todas las herramientas y recursos con los que la pareja disponga.

PARTE II:

METODOLOGIA

CAPITULO IV

“ASPECTOS METODOLOGICOS”

1- Introducción

A partir de lo expuesto en el Marco Teórico del presente trabajo, comenzaremos a esbozar el marco metodológico que acompaña la parte práctica de nuestro estudio.

Se hará una descripción de los instrumentos utilizados en esta investigación como así también la justificación y explicación del tipo de metodología utilizada para responder a los objetivos de la presente.

2- Objetivos

General:

- Conocer el estilo de afrontamiento de personas casadas después de una infidelidad

Específicos:

- Profundizar diferencias entre las causas más comunes de infidelidad masculina e infidelidad femenina
- Conocer como es la satisfacción en la pareja después de la infidelidad
- Conocer cómo se reestructura el vínculo después de una infidelidad

3- Método

3.1- DISEÑO UTILIZADO

Nuestro trabajo comprende una investigación con un **enfoque mixto**, ya que representa un conjunto de procedimientos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación, e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su discusión e integración conjunta, para realizar inferencias de toda la información recolectada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno estudiado.

Dentro de los estudios mixtos hay subtipos, y la presente investigación es de tipo **cualitativa mixta**, lo que implica una preponderancia de lo cualitativo por las características del análisis de los datos obtenidos a partir de los instrumentos utilizados.

El tipo de diseño sería **exploratorio secuencial**, que implica una fase inicial de recolección de datos cualitativos seguida de otra donde se recaban y analizan datos cuantitativos para una final interpretación del análisis completo.

Por el alcance de la investigación se convierte en un **estudio exploratorio**, ya que el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa, investigar nuevos problemas, establecer prioridades para investigaciones futuras, etc. (Hernández Sampieri, Fernandez Collado y Baptista Lucio, 2008)

3.2- TIPO DE MUESTRA

La muestra está compuesta por 4 parejas que han pasado por diversas situaciones de infidelidad, de clase socio económico y cultural media.

Según Hernandez Sampieri y col (2006), la muestra utilizada es **No Probabilística de carácter Intencional**, es decir que se seleccionó a los sujetos porque poseían características que eran de interés para la investigación.

Como se trata de una muestra no probabilística, las conclusiones que se deriven de este trabajo, no pueden ser generalizadas a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participaron en la investigación.

SUJETOS	SEXO	EDAD	TIEMPO DE CASADOS	HACE CUANTO FUE LA INFIDELIDAD
PAREJA A	MASCULINO	31 años	2 años y 6 meses	8 meses

	FEMENINO	28 años		
PAREJA B	MASCULINO	35 años	7 años	1 año
	FEMENINO	38 años		
PAREJA C	MASCULINO	50 años	20 años	2 años
	FEMENINO	45 años		
PAREJA D	MASCULINO	43 años	10 años	1 año
	FEMENINO	39 años		

4- Instrumentos

4.1- ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

La entrevista abierta en profundidad fue realizada teniendo en cuenta una serie de preguntas que me sirvieron como guía de entrevista para no pasar por alto algunos aspectos fundamentales en la toma y también teniendo como referencia un Escala de satisfacción de vida en pareja, realizada por el Lic. Piraces la cual tuve la libertad de modificar en pos de la entrevista, y de la cual no la tome con la puntuación del 1 al 5, sino a nivel de relevancia que posee en su pareja definido con las palabras que le quisiera poner el sujeto, es decir de una manera cualitativa. Cabe destacar que durante las tomas, en algunas oportunidades, no se seguía el orden estricto de los detallado a continuación sino que se favorecía la línea de expresión de las personas que compusieron la muestra.

Guía de entrevista

- 1) ¿Hace cuánto tiempo está en pareja?
- 2) ¿Hace cuánto tiempo ocurrió la infidelidad?
- 3) Antes de conocerse la infidelidad. ¿Cómo podría describir la relación de pareja que ambos tenían?
- 4) Una vez conocida la infidelidad. ¿Qué se modificó en la pareja?
- 5) ¿Cuánto tiempo estuvieron separados? Al volver ¿Qué acuerdos hicieron?
- 6) ¿Cuáles crees que son las causas que llevaron a la aparición de esta tercera persona?
- 7) ¿Cómo fue su relación cuando volvieron? ¿qué cosas comparten ahora que antes no compartían?
- 8) ¿Hablan de ustedes, de sus proyectos, expectativas?
- 9) ¿Se ha fortalecido la confianza y la comunicación en la pareja?
- 10) ¿Cómo que van a sostener o han sostenido esta nueva etapa de la pareja para que sea satisfactoria?

Escala de Satisfacción de Vida en Pareja:

Señale en cada ítem el valor en la siguiente escala:

- 1- Muy poco
 - 2- Poco
 - 3- Regular
 - 4- Suficiente
 - 5- Mucho
-
- 1- Cantidad de tiempo que ocupo compartiendo recreación
 - 2- Grado en que comparten intereses comunes
 - 3- El apoyo y aliento que se provee cotidianamente.
 - 4- Salud física del otro
 - 5- El grado en que siente motivado

- 6- La personalidad del otro
- 7- La consideración que evidencia hacia usted
- 8- La manera en que se expresan los afectos
- 9- La forma en que reacciona cuando usted expresa sus sentimientos u opiniones
- 10-La manera en que se expresan los desacuerdos
- 11-La cantidad de desacuerdos entre ambos
- 12-La filosofía de vida del otro
- 13-Los valores del otro
- 14-La salud emocional de su pareja
- 15-La frecuencia en que tienen relaciones íntimas
- 16-La calidad de las relaciones íntimas
- 17-La frecuencia con que tienen conversaciones agradables
- 18-La compatibilidad con su pareja
- 19-La forma en que toman decisiones
- 20-Cuan bien se siente escuchado por su pareja
- 21-El porcentaje de atención positiva o agradable recibido de parte de su pareja
- 22-Cuan satisfecho está de su vida de pareja en este momento.
- 23-Comparado con 5 años atrás, cuan satisfecho esta con su vida en pareja.
- 24-En el último año, cuan a menudo ha tenido problemas con su pareja. Poco o nada- regular- muchos.
- 25-Como son las relaciones con las respectivas familias de origen. Malas en ambos- Malas por un lado (comentar)- Regulares- Buenas por un lado- Buenas por ambos lados
- 26 – Como siente que es el manejo de lo económico por parte de su pareja. Mala- Regular – Buena – Muy buena.
- 27 – Como es la relación de su pareja con sus amigos. Mala – Regular – Buena.
- 28 – Siente que se hace responsable de lo “que le toca”. Si – A veces – No.

4.2- INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS.

(CRY- Adult Coping Responses Inventory)

Este inventario creado por Moos, es una medida de ocho tipos diferentes de respuestas de afrontamiento a circunstancias estresantes que se les presentan a las personas. Estas respuestas se miden mediante ocho escalas. Las primeras cuatro escalas miden estrategias de afrontamiento de acercamiento y las últimas cuatro miden estrategias de afrontamiento de evitación, cognitivas y conductuales.

Acercamiento cognitivo:

- Análisis lógico: intentos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para el estresor y sus consecuencias. (¿pienso en diferentes maneras para manejar el problema?)
- Reformulación positiva: intentos cognitivos de construir y reformular un problema de un modo positivo mientras se acepta la realidad de la situación. (¿pensó que usted se maneja mejor que otras personas con el mismo problema?)

Acercamiento Conductual

- Búsqueda de apoyo y guía: intentos conductuales de búsqueda de información, guía o apoyo (¿hablo con algún amigo acerca del problema?)
- Tomar acción en la solución del problema: intentos conductuales para tomar la acción para tratar directamente con el problema (¿hizo un plan de acción y lo consiguió?)

Evitación cognitiva

- Evitación cognitiva: intentos cognitivos para evitar pensar de una manera más real el problema (¿trato de olvidar el problema?)

- Aceptación-resignación: intentos cognitivos para reaccionar ante el problema por su aceptación. (¿Perdió las esperanzas que las cosas alguna vez podrían ser como antes?)

Evitación conductual

- Búsqueda de gratificaciones alternativas: intentos conductuales para involucrarse en actividades sustitutas y crear nuevas fuentes de satisfacción. (¿se involucró en actividades nuevas?)
- Descarga emocional: intentos conductuales de reducir la tensión mediante la expresión de sentimientos negativos. (¿grito o lloro para dejar que saliera su presión?)

Cada una de las ocho escalas está compuesta de seis ítems, y como respuestas los sujetos pueden describir al evento estresante utilizando una escala de cuatro puntos que varía desde “No, o tiende a no” a “A menudo” para indicar su confianza en cada uno de los 48 ítems.

Las primeras cuatro escalas miden estrategias de afrontamiento de acercamiento y las últimas cuatro miden estrategias de afrontamiento de evitación, tanto cognitivas como conductuales.

El cuestionario se compone de tres diferenciales. En la primera, el sujeto ha de describir un problema o situación difícil al que haya tenido que enfrentarse durante los últimos 12 meses. La segunda parte proporciona información sobre como el individuo valora el problema descrito. La tercera parte del cuestionario, contiene 48 ítems con 4 opciones de respuesta que constituyen las 8 escalas del cuestionario que miden las estrategias propiamente dichas.

Esta escala también incluye un grupo de 10 ítems que proveen información sobre como los individuos evalúan el estresor y sus consecuencias.

La evaluación de los 10 ítems reporta información sobre el contexto del estresor tales como si ocurrió antes y si era esperado

por el sujeto y si el individuo reacciona a este como una amenaza o un desafío.

Estos ítems también evalúan la percepción del sujeto sobre la causa del estresor y si el problema fue o no resuelto.

Escalas del Inventario de Afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Acercamiento	Evitación
Cognitivas	Análisis Lógico (AL)	Evitación Cognitiva (EC)
	Reevaluación Positiva (RP)	Aceptación- Resignación (AR)
Conductuales	Búsqueda de Apoyo (BA)	Búsqueda de Recompensas Alternativas (BRA)
	Solución de Problemas (SP)	Descarga emocional (DE)

En los que respecta de la descripción de cada escala, Moos y colaboradores, intentaron desarrollarla de manera que se incrementara la claridad conceptual, minimizar la superposición entre diferentes escalas y también para reducir la redundancia y acortar el inventario.

Aplicación

La escala puede ser administrada como auto- reporte o como una entrevista estructurada.

En la primera parte del test, la persona debe consignar los datos demográficos: nombre, fecha, sexo, edad, estado civil y nivel educacional alcanzado.

La consigna parte del test, la persona debe consignar los datos demográficos: nombre, fecha, sexo, edad, estado civil y nivel educacional alcanzado.

La consigna consiste en pedirle a la persona que describa un problema o situación estresante de su vida al que haya tenido que enfrentarse durante los últimos 12 meses. Si no ha pasado por una situación así, se le pide que piense en algún problema menor que haya tenido que tratar y que lo describa brevemente.

Luego se les pide que respondan diez preguntas, marcando con una cruz si su respuesta es:

- ✓ Definitivamente no.
- ✓ Principalmente no.
- ✓ Principalmente sí.
- ✓ Definitivamente si.

En la segunda parte existen 48 preguntas, las cuales deben ser contestadas colocando un círculo en si las respuestas son:

- ✓ No, o tiene a no. (N)
- ✓ Si, una o dos veces (U)
- ✓ Si, algunas veces (A)
- ✓ Si, frecuentemente (F).

Cada una de las respuestas tiene un valor que va desde 0 a 3 respectivamente:

- ✓ N= 0
- ✓ U= 1
- ✓ A= 2
- ✓ F= 3

La suma de los valores de las respuestas 1, 9, 17, 25, 33 y 41 dan el valor del puntaje bruto de la escala de Análisis Lógico de la misma manera se realiza para las otras escalas.

Los puntajes brutos obtenidos en las escalas, dan forma a los puntajes T, que dan pautas sobre los patrones de afrontamiento de los sujetos.

Este puntaje T permite luego, a través de otra tabla, clasificar a cada dimensión con percentiles, de acuerdo a 7 posibilidades.

Para interpretar los resultados del C.R.I se hizo uso del criterio establecido por R. Moos y colaboradores que se presenta a continuación:

≤ 34 : Considerablemente debajo del promedio

35-40: Bien por debajo del promedio

41-45: Algo debajo del promedio

46-54: Dentro del promedio

55-59: Algo por encima del promedio

60-65: Bien por encima del promedio

≥ 66 : Considerablemente por encima del promedio

Se toman para la interpretación de los datos, que los puntajes superiores a los 46 puntos (inclusive) están todos dentro de las estrategias utilizadas por los sujetos, y se considera que las estrategias en las que poseen confianza para su utilización. En tanto que aquellas estrategias que obtuvieron un puntaje por debajo de los 46 puntos, no son de confianza para los sujetos y por lo tanto están por fuera del promedio.

Validez y confiabilidad

El CRI- Adultos fue desarrollado en cinco etapas a lo largo de varios años.

En un primer momento, los autores comenzaron la identificación de dominios de afrontamiento y una versión compuesta por 19 ítems basado en datos obtenidos de muestras de pacientes alcohólicos y pacientes normales.

En la segunda etapa se construyó una versión de treinta y dos ítems del inventario basado en datos obtenidos con muestras de pacientes depresivos y pacientes normales como grupo control.

Luego se extendieron los ítems por medio de su combinación para cubrir dimensiones adicionales de afrontamiento.

En una cuarta etapa se hizo una prueba de campo y una revisión del inventario basado en datos obtenidos de pacientes alcohólicos, pacientes depresivos, pacientes con artritis y pacientes sanos.

Y por último, se hizo una prueba de campo y una revisión final basado en los datos obtenidos de 1.800 adultos que participaron en un estudio sobre problemas de bebida y pacientes normales. Los resultados de estos datos conformaron la actual versión con 48 ítems.

Se estableció que más del 90% de los participantes de la prueba de campo final, participaron de un seguimiento a los 12 meses, donde complementaron nuevamente el CRI- Adult. En general, los índices de afrontamiento eran moderadamente estables a lo largo del tiempo, tanto para hombres como para mujeres. La reevaluación positiva, búsqueda de ayuda y guía, evitación cognitiva y la descarga emocional era algo más estable que el análisis lógico y la solución de problemas.

5- Procedimiento

A las personas que componen la muestra las localice en función de las necesidades de investigación de la tesina, teniendo en cuenta que estuviesen dentro del rango de edad propuesto y con el tiempo en pareja también explicitado. Una vez contactados, les tome inicialmente el Inventario de respuestas de afrontamiento y luego la entrevista en profundidad.

Luego procedí a la obtención de datos de la técnica cuantitativa, analizando los mismos a través de cuadros y gráficos estadísticos, para luego integrar todo lo obtenido con la entrevista abierta en profundidad, considerando de los mismos, los datos relevantes y concurrentes.

CAPITULO V

“PRESENTACION

Y

ANALISIS

DE

RESULTADOS”

1 - Introducción.

En este apartado se presentaran los resultados de los instrumentos utilizados, descriptos anteriormente en el aspecto metodológico.

En el modo de análisis será siguiendo la línea del enfoque mixto alternando los datos cuantitativos (volcando sus datos en gráficos y tablas), con los cualitativos para luego lograr una integración de los mismo en las conclusiones.

2 – Análisis de las entrevistas

Durante las entrevistas se pudo conocer la historia personal de cada uno de los cónyuges, tanto en pareja como de manera individual.

Principalmente se intentó profundizar sobre cuáles fueron las causas de la infidelidad, como así también que recursos utilizarían para reconstruir la pareja.

Dentro de las causas principales, la rutina fue la contestación de la mayoría de los sujetos. La monotonía o aburrimiento reinaron al momento de dar una explicación al porque. En segundo lugar resalto la curiosidad, en donde, dos de los sujetos que habían sido infieles confesaron simplemente haber sentido curiosidad por estar con otras mujeres, quitándole importancia al hecho.

Las causas son un factor interesante y sumamente importante, pero esta investigación está dirigida a conocer el nivel de afrontamiento de las parejas después de una infidelidad. Dentro de los recursos utilizados, los sujetos hicieron hincapié en la comunicación, creatividad y sexualidad. Resaltando también la importancia del entendimiento, el compromiso y el perdón.

El afrontamiento de una infidelidad es un proceso doloroso y satisfactorio a la vez, ya que a pesar de la crisis, se apuesta a la pareja nuevamente. Este proceso requiere de esfuerzo, amor y sobre todo paciencia.

3 – Inventario de respuestas de afrontamiento.

3. 1 Resultados.

Pareja A

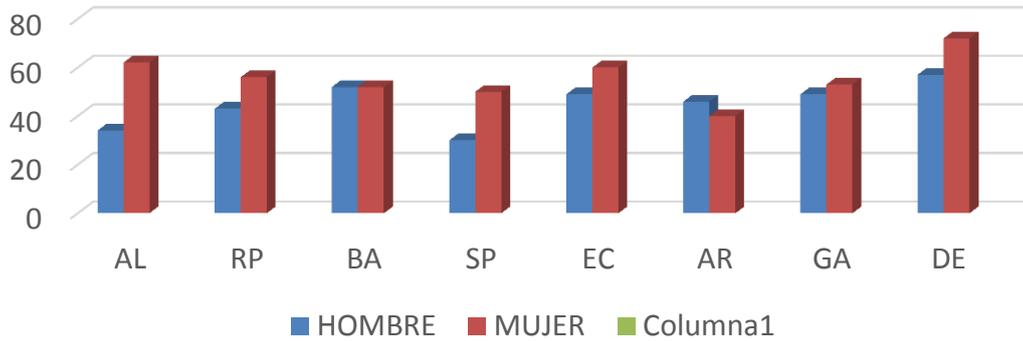
	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 62 Reevaluación positiva 56	Evitación cognitiva 60 Aceptación/resignación 40
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 52 Solución de problemas 50	Ganancia alternativa 53 Descarga emocional 72

Tabla N° 1– Resultados en percentiles sujeto 1 – Mujer 28 años – su marido le fue infiel hace 8 meses.

	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 34 Reevaluación positiva 43	Evitación cognitiva 49 Aceptación/resignación 46
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 52 Solución de problemas 30	Ganancia alternativa 49 Descarga emocional 57

Tabla N° 2 – Resultados en percentiles sujeto 2 – Hombre 31 años – hace 10 meses le es infiel a su esposa.

PAREJA A



Pareja B

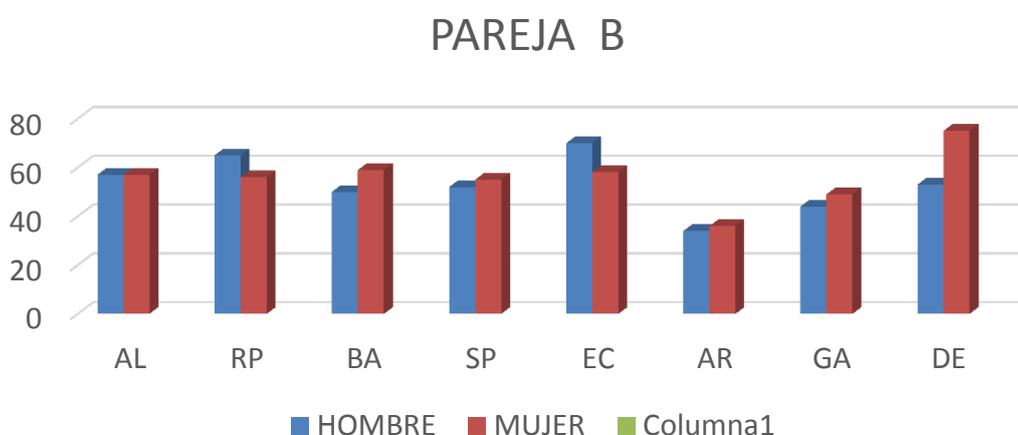
	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 57 Reevaluación positiva 56	Evitación cognitiva 58 Aceptación/resignación 36
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 59 Solución de problemas 55	Ganancia alternativa 49 Descarga emocional 75

Tabla N° 3 – Resultados en percentiles sujeto 3 – Mujer 35 años – hace un año le fue infiel a su marido.

	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 57 Reevaluación positiva 55	Evitación cognitiva 70 Aceptación/resignación 34

CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 50	Ganancia alternativa 44
	Solución de problemas 52	Descarga emocional 53

Tabla N° 4 – Resultados en percentiles sujeto 4 – Hombre 38 años – hace un año su mujer le fue infiel.



Pareja C

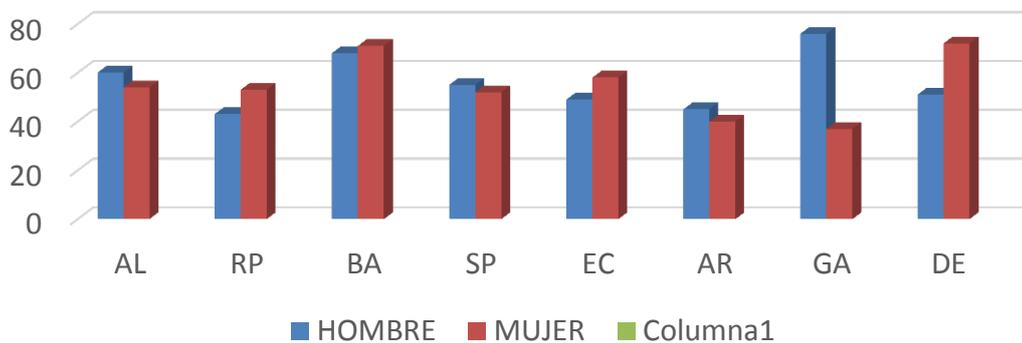
	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 54	Evitación cognitiva 58
	Reevaluación positiva 53	Aceptación/resignación 40
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 71	Ganancia alternativa 37
	Solución de problemas 52	Descarga emocional 71

Tabla N° 5 – Resultados en percentiles sujeto 5 – Mujer 45 años – Hace 2 descubrió que su esposo le era infiel.

	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 60 Reevaluación positiva 43	Evitación cognitiva 49 Aceptación/resignación 45
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 68 Solución de problemas 55	Ganancia alternativa 76 Descarga emocional 51

Tabla N° 6 – Resultados en percentiles sujeto 6 – Hombre 50 años – hace dos años le fue infiel a su esposa.

PAREJA C



Pareja D

	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 50 Reevaluación positiva 58	Evitación cognitiva 58 Aceptación/resignación 40

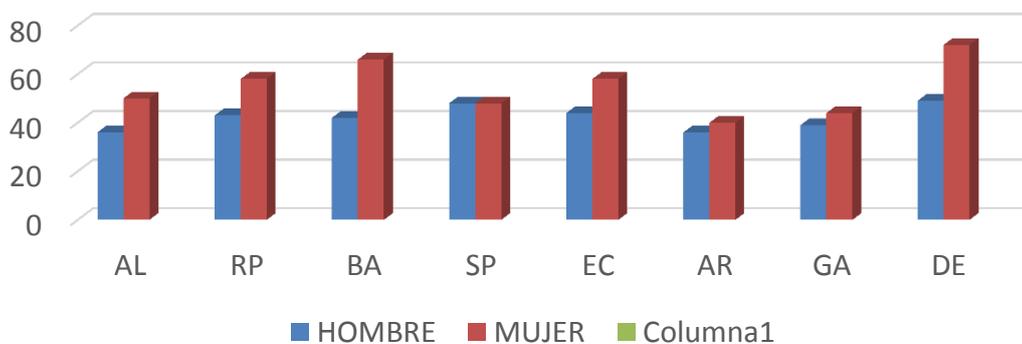
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 66	Ganancia alternativa 44
	Solución de problemas 48	Descarga emocional 72

Tabla N° 7 – Resultados en percentiles sujeto 7 – Mujer 39 años – hace dos años y medios que le soy infiel a mi esposo.

	ACERCAMIENTO	EVITACIÓN
COGNITIVAS	Análisis Lógico 36	Evitación cognitiva 44
	Reevaluación positiva 43	Aceptación/resignación 36
CONDUCTUALES	Búsqueda de apoyo 42	Ganancia alternativa 39
	Solución de problemas 48	Descarga emocional 49

Tabla N° 8 – Resultados en percentiles sujeto 8 – Masculino 43 años – hace dos años se enteró que su mujer le era infiel.

PAREJA D



4- Discusión de resultados

Tal como lo expuse en el anteproyecto de esta tesina, y a lo largo de la misma, hay múltiples investigaciones acerca de la infidelidad y estilo de afrontamiento, como variables independientes, pero el punto en común que presentan varias de estas investigaciones es que están referidas, en la mayor cantidad de casos, a situaciones problemáticas específicas o de crisis.

Por lo tanto los resultados extraídos de la presente investigación no son concluyentes en relación a las investigaciones presentes, sino más bien marcan una tendencia y línea de investigación a desarrollar para futuras exploraciones teóricas y empíricas.

CAPITULO IV

“CONCLUSIONES”

1- **Conclusiones**

El objetivo central del estudio al iniciar la investigación y a lo largo de la misma consistió en detectar aquellos recursos que la pareja utiliza para hacerle frente a una crisis por infidelidad.

En este apartado, intentaremos responder a algunos de los interrogantes y objetivos anteriormente planteados.

Hay muchas preconcepciones que rodean el tema de la infidelidad y mitos sociales que condicionan nuestros pensamientos respecto de una problemática que se hace presente cada vez más en la actualidad.

Pero a partir de esta investigación podemos bien pensar que cuando una pareja decide casarse y formar una familia, hay reglas y acuerdos que atañen exclusivamente a los miembros de la misma. La infidelidad no es un concepto generalizable a todas las parejas sino que recae en los acuerdos particulares de cada uno de ellos.

Tomando en cuenta el estudio realizado y lo mencionado por Frank Pittman (1994), si trabajamos con parejas y el conflicto de infidelidad aparece, debemos estar atentos a lo que esto significa en ese matrimonio en particular y a los convenios pactados implícita o explícitamente por ellos.

Por supuesto no podemos dejar de mencionar que la conducta infiel se desencadena por alguna o varias causas. En las entrevistas realizadas, las parejas pusieron mucho énfasis en nombrar la rutina como causa fundamental.

De todos modos, hombres y mujeres coinciden en que la infidelidad es multidimensional en donde intervienen diversos factores como la falta de comunicación, la insatisfacción sexual, el distanciamiento emocional, etc.

Es importante destacar que las causas y vivencias de una infidelidad no son siempre las mismas para hombres y mujeres. Los hombres entrevistados, más allá de nombrar la rutina como causa fundamental, también mencionaron la búsqueda de aventuras, levantar su autoestima, no dejar pasar la oportunidad de probar algo distinto, etc., mientras que para las mujeres la principal justificación suele ser la confusión, el amor, ya que suelen buscar en una relación extramatrimonial contención y cariño, raramente una aventura pasajera.

Es de público conocimiento que la conducta infiel desencadena siempre una crisis, la cual afecta a ambos miembros de la pareja.

Frente a la adversidad que se desencadena a partir del quiebre de la confianza provocada por una conducta infiel, la pareja se modifica y adopta diferentes modalidades de funcionamiento para la reconstrucción de la misma y porque no, para su crecimiento y fortalecimiento a partir de la experiencia dolorosa.

Analizando los resultados del Inventario de Afrontamiento me parece importante describir cada resultado en función del género para luego inferir una conclusión conjunta.

De las 4 mujeres entrevistadas, (dos de las cuales habían sido infieles y otras dos víctimas de infidelidad), se puede observar un mayor nivel de activación de estrategias de acercamiento ya sean conductuales o cognitivas. Estos datos también fueron reflejados en las entrevistas, donde ellas expresaban como intentaban reconstruir su pareja día a día, haciendo terapia, dialogando sobre lo sucedido y sobre todo entiendo que esta crisis era de ambas partes de la pareja.

De las estrategias de tipo evitativas se puede observar un mayor nivel de activación, de Descarga Emocional. Estos datos siguen inclusive haciendo una lectura más sociológica hasta preceptos sociales y culturales ya que las mujeres históricamente

son las que más se descargan, enojan, lloran, hablan y se desahogan.

Se puede observar un nivel de activación bajo en Aceptación/Resignación en todas las mujeres lo cual refleja este rol activo en buscar soluciones frente a la situación que se está viviendo, no resignarse ni aceptar que todo estaba perdido, lo cual pudo verse en las entrevistas.

De los cuatro hombres entrevistados (dos de los cuales habían sido infieles y otros dos víctimas de infidelidad), se puede observar un nivel de activación mayor en estrategias de tipo evitativas en tres de ellos. Esto nos refleja que en muchas ocasiones los hombres también se descargan, lloran, hablan pero generalmente evitan pensar acerca de determinadas cosas que le generen malestar o disgusto, es decir, acerca del problema. El hombre de la pareja D (su mujer le fue infiel) obtuvo un nivel de activación bajo en todas las estrategias menos, solución de problemas y descarga emocional, este sujeto pasaba por una situación particular, un estado depresivo que no le permitía la utilización de diversos recursos para hacerle frente a la situación. Solo en ocasiones llevaba a cabo algunas acciones para resolver el problema, las cuales no eran realizadas de la manera más adecuada ya que el desgano y la falta de interés reinaban.

Cada sujeto implementa en su pareja las estrategias que le son más adaptativas y funcionales para ambos. Es por eso que más allá del análisis individual lo importante son los recursos que emplea cada pareja.

Comenzaremos el análisis con las parejas en donde el hombre ha sido infiel.

En la pareja A, se presenta una coincidencia en las estrategias de evitación, ya que todas presentan un mayor nivel de activación. Lo que nos hace inferir que más allá de seguir juntos

reconstruyendo la pareja el problema no se ha enfrentado del todo. Ambos han quitado la importancia del mismo, “fue solo una aventura”.

. Todos los datos estuvieron reflejados en las entrevistas tomadas en donde manifestaron los recursos utilizados como la comunicación, el compromiso, tiempo compartido, paciencia y sobre todo trabajar para fortalecer la confianza. En esta pareja más allá de que el hombre fue el infiel, la mujer es la quien ha tomado un rol activo en el afrontamiento del problema. En ella podemos observar todas las estrategias de acercamiento activadas a diferencia de él, que solo presenta un nivel de activación en Búsqueda de Apoyo.

En la pareja C, se obtuvo un mayor nivel de activación en las estrategias de acercamiento. La pareja se mostró muy fortalecida en el dialogo, el entendimiento, la sexualidad y sobre todo en reconocer el problema para poder enfrentar la situación. Lo que llama la atención, fue que se encuentran actividades algunas estrategias de evitación, como Evitación cognitiva en ambos, lo que nos lleva a inferir que en ocasiones intentan olvidar lo sucedido implementando actividades nuevas y fuentes sustitutivas de satisfacción, sobre todo el, debido a que presenta una activación marcada de Búsqueda de recompensas alternativas de satisfacción. Esto concuerda con lo expresado en la entrevista en donde cuentan todas las actividades que comparten en familia como gimnasio, actividades escolares de sus hijos, reuniones con amigos, etc.

Para continuar analizaremos el afrontamiento en las parejas donde la mujer ha sido infiel.

En la pareja B, se encuentran activadas las estrategias conductuales y cognitivas de acercamiento. Expresaron los recursos utilizados, los cuales son, la comunicación, la

perseverancia, el fortalecimiento de la confianza como así también la innovación en la sexualidad. Se presenta una activación de la estrategia cognitiva de Evitación, lo cual nos dice, al igual que en la pareja anterior, que en ocasiones se intenta olvidar el problema o no hablar del mismo. Esta pareja hizo mucho hincapié en la familia, tienen dos hijos y el motor principal para superar esta crisis fueron principalmente ellos. Presentan un buen nivel de satisfacción en su vida en pareja, sostienen que lo que paso es parte del pasado y no es posible que vuelva a suceder, ya que están fortalecidos como pareja.

En la pareja D, solo coinciden activadas la estrategia conductual Solución de Problemas, lo cual, es en cierta manera positivo, ya que nos da indicios de que la pareja ha utilizado algunos recursos para reconstruir la misma. Es importante destacar que las demás estrategias de acercamiento presentan un nivel de activación bajo en él y altos en ella. Hubo convergencia en casi todas las estrategias de Evitación, las cuales presentaban un nivel bajo de activación. En la entrevista pudieron verse reflejados estos resultados, ella, con una actitud avasalladora, optimista y quitándole importancia a lo sucedido; el, con una actitud poco interesada y sumisa. Es importante tener en cuenta que él, desde hace mucho tiempo hace terapia ya que padece una depresión grave, no se pudo indagar mucho sobre este aspecto ya que el sujeto no se sentía cómodo al hablar de esto.

Para ir concluyendo quiero destacar que todas las parejas consideran que el matrimonio es un emprendimiento complicado en el que hay que poner de ambas partes, un “tire y afloje” constante, en donde eso, más la tolerancia, la paciencia, la comunicación, el respeto y sobre todo el amor son claves fundamentales para compartir una feliz vida en pareja. Los proyectos y las expectativas compartidas permiten mirar hacia atrás y hacia adelante, en donde

a pesar de las dificultades se intenta reconstruir la pareja de la mejor manera posible

Aquí es donde me parece importante situar el afrontamiento diádico nombrado anteriormente. “Las parejas que llegan a sufrir estrés y tienen herramientas para prevenirlos, enfrentarlo o controlarlo, son las que utilizan un conflicto para hacerse más fuertes” (Charmy 1992)

Existen dos formas de afrontamiento diádico según Coyne y Surt (1991):

1. Compromiso activo: es cuando un integrante de la pareja intenta meter a la otra persona en una discusión, explorando las emociones de ambos para iniciar una tentativa de resolución de problemas
2. Amortiguador proactivo: rodea esfuerzos para mitigar o proteger a la otra persona de emociones negativas y minimiza preocupaciones, ocultando el enojo o dándose por vencido.

Considero que todas las parejas observadas actúan entre estos dos modos de afrontamiento diádico.

Luego de este análisis se puede confirmar el aspecto planteado por Gottman (1994), respecto a que los hombres eran más tendientes a la evitación y a ser defensivos y las mujeres más propensas al acercamiento y la confrontación con los problemas.

Para concluir, podemos decir que estas parejas, a su manera, lograron adaptarse a una nueva situación, aceptando el apoyo y la ayuda del otro cónyuge como así también de personas externas a la pareja. Estas parejas pudieron perdonarse y afrontar el problema, reconstruyendo y redefiniendo las relaciones mediante el dialogo, la confianza, perseverancia y el amor. El hecho de superar unidos una situación adversa, genera un

sentimiento de fortaleza y esperanza en cada uno de los miembros que no podemos dejar de calificar como positivo.

2- **Propuestas**

Desde esta perspectiva propuesta en mi trabajo de tesina, la mirada más positiva, despatologizante y adaptativa en relación a los conceptos trabajados, considero que sería interesante ampliarla a otros conceptos de la Psicología y a la metodología de trabajo, tal como pretendo asumirlo en mi práctica cotidiana a partir de hoy. Haciendo hincapié en los recursos, en lo valorado, lo positivo, lo adaptativo, etc.

Sería interesante hacer una investigación con una muestra mayor, estudiando más en profundidad por ejemplo eventos específicos en que se ponen en marcha determinadas estrategias de afrontamiento, como hacer adaptativas estrategias menos adaptativas, como aumentar el uso de estrategias de afrontamiento de acercamiento, cognitivas y conductuales, etc. De esta manera ampliar la mirada del funcionamiento de estos conceptos y en relación de otros, como estilos de atribuciones, niveles de motivación, etapas de cambio según el Modelo de Prochaska, etc.

Considero que es necesaria la realización de más investigaciones desde esta perspectiva, que son muy escasas, ya que la mayoría están abordadas desde una perspectiva de la enfermedad, de la crisis, desde lo negativo.

Hay que tener en cuenta lo adaptativo, funcional y positivo de las personas. Es importante comenzar a predisponernos a escuchar activamente a los individuos, sus modos, sus ideologías, etc. prepararnos para escuchar lo bueno, rescatarlo y trabajar desde ese lugar fortaleciendo los recursos de los mismos, que vienen a nosotros en busca de una mejor calidad de vida, en busca de respuestas, que en la mayoría de los casos las tienen en sí mismo solo que alguna circunstancia de sus vidas no les permiten discernirlas con facilidad.

“BIBLIOGRAFIA”

1. BIBLIOGRAFIA

- Consejo Nacional de la Mujer (2002). *Seminario introducción a la perspectiva de genero*. Buenos Aires: Ed. Consejo Nacional de la Mujer.
- David M. Buss y Todd K. Shackelford. (1997). *Susceptibility to infidelity in the First Year or Marriage*. Revista Journal of research in personality. Recuperado de <http://www.toddshackelford.com/downloads/Buss-Shackelford-JRP-1997.pdf>
- Díaz Martín, M. D.; Sánchez Jiménez, M. P.; Abascal Fernández, E. G. *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. Revista electrónica de motivación y emoción. Vol. 3. N° 4.
- Eguiluz, L. L. (2007). *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. [versión electrónica]. Recuperado de <http://www.books.google.com.ar>
- Fernández-Abascal, Enrique G., M^a Dolores Martín Díaz, M^a Pilar Jiménez Sánchez. Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*. 3 (4), 45-67.
- Fernandez Moya, J. (2006). *En busca de resultados. Una introducción a las terapias sistémicas*. (2 ed.) Mendoza: Editorial Universidad del Aconcagua.
- Fischer, H. (1999). *Anatomía del amor: historia natural de la monogamia, el adulto y el divorcio*. Ciudad: Anagrama.
- Fischer, H. (2005). *Porque amamos: naturaleza y química del amor romántico*. Ciudad: Punto de lectura.
- Folkman, S y Lazarus. *El afrontamiento del estrés. Estrategias cognitivas – conductuales*. P. Rice, 1998.
- Gallego M., C. (2008). *Por ellas, para ellas y de ellos*. Recuperado de

<https://books.google.com.ar/books?id=gwpuAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2008). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. En: R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio (4ª ed.). *Metodología de la Investigación* (99-117). Madrid: Mc Graw Hill.
- Lipovetsky, G. (1994). *El crepúsculo del deber: la ética indolora de los nuevos tiempos modernos*. España: Anagrama
- Nina- Estrella, R. (2013). *Los idiomas de la pareja*. Puerto Rico: Editorial Isla Negra
- Maturana, H. (1984). *El Árbol del Conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano*. Chile: Editorial Universitaria.
- Moos, Rudolf. (1993). *Coping Responses Inventory-Adult Form professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Obiols, G. A. y Di Segni de Obiols, S. (1996). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Páramo, M. A. (2009) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA)*, 5ª edición. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Piracés, A. (2008) *Psicología cognitivo- conductual*. Documento de cátedra de Psicología cognitivo- conductual. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Pittman, F. (1994). *Mentiras privadas: la infidelidad y la traición de la intimidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.ª ed.). consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

- Resnicoff, D. (2005). *Infidelidad*. Revista Buena Salud. Recuperado de www.psicologia.usal.es/fuentes.html.
- Revenson, T(Ed); Kaiser, K(ED) y Bodenmann, G(Ed). (2005) *Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping* .[Abstract]
- Rojas, E. (1992). *El hombre light: una vida sin valores*. Argentina: Temas de hoy.
- Rojas de Gonzales, N. (1994). *Que nos une, que nos separa*. Santa Fe de Bogotá: Planeta
- Roman de Giro, A. (22 de junio de 2008). La sexualidad es un derecho. Diario Uno. Recuperado de <http://www.diariouno.com.ar>
- Rosenzvaig, R. (1996). *Los fantasmas del amor. De la infidelidad y otras transgresiones*. Chile: Editorial sudamericana chilena.
- Stocker, W. (1979). *Las mejores técnicas sexuales*. Buenos Aires: Editorial Central.
- Usach, Z. (8 de junio de 2014). Soltería: cada vez más elegida como proyecto de vida. Diario Los Andes. Recuperado de <http://www.losandes.com.ar>
- Zumaya, M. (2007). *La infidelidad. Ese visitante frecuente*. México: Edamex.

“ANEXOS”

INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO

Forma Adulta-Manual Profesional

Rudolph H. Moos

PARTE I

Esta hoja contiene preguntas acerca de cómo ud. maneja problemas importantes que enfrenta. Por favor, piense acerca de los problemas que ud. haya experimentado en los últimos 12 meses (por ejemplo, un problema con familiares o amigos, la enfermedad o muerte de un familiar o amigo, un accidente, pérdida financiera o problemas laborales).

Describa brevemente el problema en el espacio provisto. Después responda cada una de las 10 preguntas acerca del problema o situación haciendo un círculo en la respuesta apropiada.

Describa brevemente el problema:

.....
.....
.....
.....

Marque DN si su respuesta es "Definitivamente No"

Marque PN si su respuesta es "Probablemente No"

Marque PS si su respuesta es "Probablemente Si"

Marque DS si su respuesta es "Definitivamente Si"

	DN	PN	PS	DS
1- ¿Ha enfrentado un problema igual a este antes?				
2- ¿Sabía que este problema iba a ocurrir?				
3- ¿Tuvo suficiente tiempo para prepararse para manejar este problema?				
4- Cuando ocurrió este problema, ¿lo pensó como una amenaza?				
5- Cuando ocurrió este problema, ¿lo pensó como un desafío?				
6- ¿Este problema fue causado por algo que ud. hizo?				
7- ¿Este problema fue provocado por algo que otro hizo?				
8- ¿Resultó algo bueno después de tratar con este				

problema?				
9- ¿Este problema o situación ha sido resuelto?				
10- Si este problema ha sido solucionado, ¿se atribuye todos los méritos para ud.?				

Parte II

Lea cuidadosamente cada ítem e indique cuán a menudo Ud. se ha ocupado en esta conducta en conexión con el problema que ud. describió en la Parte I. Haga un círculo en la respuesta apropiada.

Hay 48 ítems en la Parte II. Recuerde marcar todas las respuestas. Por favor responda cada ítem tan adecuadamente como pueda. Todas sus respuestas son estrictamente confidenciales.

Si no desea responder a un ítem, circule el número de la pregunta, para informar que ha decidido saltarlo. Si un ítem no es aplicable a Ud. por favor circule NA (No Aplicable) en el espacio de la derecha de cada pregunta. Si desea cambiar una respuesta, coloque una X sobre su respuesta original y circule la nueva respuesta.

Circule N si su respuesta es "NO", o tiende a no (0)

Circule U si su respuesta es "SI, una o dos veces" (1)

Circule A si su respuesta es "SI, algunas veces" (2)

Circule F si su respuesta es "SI, frecuentemente" (3)

1- ¿Pensó en diferentes formas de manejar el problema?	N	U	A	F	NA
2- ¿Se dijo a Ud. mismo cosas para sentirse mejor?	N	U	A	F	NA
3- ¿Conversó con su cónyuge o algún otro familiar acerca del problema?	N	U	A	F	NA
4- ¿Hizo un plan de acción y lo siguió?	N	U	A	F	NA
5- ¿Trató de olvidar todo lo relativo al problema?	N	U	A	F	NA
6- ¿Pensó que el tiempo arreglaría las cosas, que lo único que tenía que hacer era esperar?	N	U	A	F	NA
7- ¿Trató de ayudar a otros a manejarse con problemas similares?	N	U	A	F	NA
8- ¿Se descargó con otros cuando se sentía depresivo o enojado?	N	U	A	F	NA

9- ¿Trató de tomar distancia de la situación y ser más objetivo?	N	U	A	F	NA
--	---	---	---	---	----

10- ¿Se planteó a Ud. mismo el cuán peores las cosas podrían haber sido de lo que fueron?	N	U	A	F	NA
11- ¿Conversó con algún amigo acerca del problema?	N	U	A	F	NA
12- ¿Sabía qué es lo que había que hacer y trabajó para hacer que las cosas funcionen?	N	U	A	F	NA
13- ¿Trató de no pensar acerca del problema?	N	U	A	F	NA
14- ¿Se dio cuenta que ud. no tenía control sobre este problema?	N	U	A	F	NA
15- ¿Se involucró en actividades nuevas?	N	U	A	F	NA
16- ¿Tomó alguna posibilidad e hizo algo riesgoso?	N	U	A	F	NA

17- ¿Elaboró en su mente lo que debía hacer o decir?	N	U	A	F	NA
18- ¿Trató de ver el lado bueno de la situación?	N	U	A	F	NA
19- ¿Conversó con algún profesional? (Abogado, Médico, Psicólogo, etc)	N	U	A	F	NA
20- ¿Decidió que es lo que quería y se comprometió en esa vía de acción?	N	U	A	F	NA
21- ¿Soñó o imaginó un mejor momento o lugar en el que ud. estaba?	N	U	A	F	NA
22- ¿Pensó que el resultado podía ser arribado por la suerte?	N	U	A	F	NA
23- ¿Trató de hacer nuevos amigos?	N	U	A	F	NA
24- ¿Se mantuvo alejado de la gente en general?	N	U	A	F	NA

25- ¿Trató de anticipar el rumbo que tomarían las cosas?	N	U	A	F	NA
26- ¿Trató de pensar en que ud. estaba mejor que otra gente con el mismo problema?	N	U	A	F	NA
27- ¿Buscó ayuda de personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	U	A	F	NA
28- ¿Probó al menos dos formas distintas de resolver el problema?	N	U	A	F	NA
29- ¿Trató de postergar la situación, aunque sabía que en algún momento tenía que enfrentarla?	N	U	A	F	NA
30- ¿Lo aceptó dado que nada se podría haber hecho?	N	U	A	F	NA
31- ¿Leyó más a menudo, como fuente de distracción?	N	U	A	F	NA
32- ¿Gritó o lloró como forma de descargarse?	N	U	A	F	NA

33- ¿Trató de encontrar algún sentido personal en la situación, alguna enseñanza?	N	U	A	F	NA
34- ¿Trató de decirse que las cosas saldrían mejor?	N	U	A	F	NA
35- ¿Trató de clarificarse y encontrar más datos acerca de la situación?	N	U	A	F	NA
36- ¿Trató de aprender a hacer más cosas por sí mismo?	N	U	A	F	NA
37- ¿Deseó que le problema se superara y terminara?	N	U	A	F	NA
38- ¿Esperó que se diera el peor resultado posible?	N	U	A	F	NA
39- ¿Pasó más tiempo en actividades recreativas?	N	U	A	F	NA

40- ¿Lloró para permitir descarga o alivio a sus sentimientos?	N	U	A	F	NA
--	---	---	---	---	----

41- ¿Trató de anticipar las nuevas exigencias a las que ud. se veía sometido?	N	U	A	F	NA
42- ¿Pensó en cómo este evento podía cambiar su vida en forma positiva?	N	U	A	F	NA
43- ¿Oró por guía o fortaleza?	N	U	A	F	NA
44- ¿Tomó las cosas un paso a la vez, un día a la vez?	N	U	A	F	NA
45- ¿Trató de negar la seriedad del problema?	N	U	A	F	NA
46- ¿Perdió las esperanzas de que volvería la normalidad?	N	U	A	F	NA
47- ¿Se volcó a trabajar en otras actividades para ayudarse a manejar las cosas?	N	U	A	F	NA
48- ¿Hizo algo que pensaba que no funcionaría, pero que al menos se sentía haciendo algo?	N	U	A	F	NA

Parte Evaluativo

Esta sección es de evaluación. No contestar.

1 NUAF	2 NUAF	3 NUAF	4 NUAF	5 NUAF	6 NUAF	7 NUAF	8 NUAF
9 NUAF	10 NUAF	11 NUAF	12 NUAF	13 NUAF	14 NUAF	15 NUAF	16 NUAF
17 NUAF	18 NUAF	19 NUAF	20 NUAF	21 NUAF	22 NUAF	23 NUAF	24 NUAF
25 NUAF	26 NUAF	27 NUAF	28 NUAF	29 NUAF	30 NUAF	31 NUAF	32 NUAF
33 NUAF	34 NUAF	35 NUAF	36 NUAF	37 NUAF	38 NUAF	39 NUAF	40 NUAF
41 NUAF	42 NUAF	43 NUAF	44 NUAF	45 NUAF	46 NUAF	47 NUAF	48 NUAF

AL RP BA SP EC AR GA DE