

# Intervenciones terapéuticas en parejas con problemas por *affairs* extramatrimoniales: un modelo de fases <sup>©</sup>

Maureen Luyens <sup>1</sup> y Alfons Vansteenwegen <sup>2</sup>

*Traducción: María B. Stegmayer*

## RESUMEN

Un número de parejas solicitan terapia a raíz de problemas relacionales resultado de un *affair* extramatrimonial. En el tratamiento de dichas parejas, cinco fases de aspectos cognitivos y emocionales han sido identificadas:

1. el comienzo,
2. sospecha y negación,
3. explosión y reacciones impulsivas,
4. tomar decisiones y estancamiento,
5. el trabajo de resolución.

Los pacientes pueden llegar al consultorio en puntos muy diferentes de estas fases. Algunos llegan en plena crisis, otros en la fase de estancamiento, sin estar en condiciones de decidir qué es lo que quieren hacer. Una intervención terapéutica diferente es propuesta para cada fase.

## SUMMARY

A number of couples request therapy because of relational problems resulting from an extramarital affair. In treating such couples, five phases of cognitive and emotional aspects of problematic affairs have been identified:

1. the start,
2. suspicion and negation,
3. explosion and impulsive reactions,
4. making choices and deadlock,
5. working through.

Clients may enter therapy at very different points in these phases. Some come in full crisis, others in the deadlock phase, not being able to decide what to do. A different therapeutic intervention is proposed for each phase.

---

<sup>©</sup> Publicado en la Revista Argentina de Sexualidad Humana; 2001; Año 15; N° 1; 7-16.

<sup>1</sup> Psychotherapy supervisor. University Clinics, Catholic University of Leuven (Bélgica).

<sup>2</sup> Ph. D. President of the Institute of Family and Sexuality Studies, Catholic University of Leuven (Bélgica) Kapucijnenvoer 35, B-3000, Leuven, Bélgica.

Email: Alfons.Vansteenwegen@med.kuleuven.ac.be

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones extramatrimoniales, las relaciones comatrimoniales, el flirting y la infidelidad pueden resultar en una extensa red de respuestas emocionales, desde el shock y la ira para el miembro afectado hasta negación y ambivalencia para el infiel. Estas respuestas crean intensas tensiones en la relación. Muchas parejas están en condiciones de trabajar sobre estas tensiones por su cuenta o bien eligen terminar su relación de pareja. Otras buscan ayuda recurriendo a un profesional. En nuestra práctica, un tercio de los pacientes que solicitan terapia de pareja traen al consultorio problemas asociados con un *affair* extramatrimonial.

Una de las dificultades para el terapeuta consiste en mantener un abordaje sistemático en el tratamiento de dichas parejas. Pese a que algunas técnicas ordinarias de terapia de pareja son implementadas, estas técnicas generalmente son modificadas para adecuarlas al problema específico que resulta de que un tercero se encuentre involucrado. Por ejemplo, en ciertas fases del *affair* extramatrimonial sería poco razonable ver a la pareja por separado, mientras que en otras sería poco razonable verlos exclusivamente juntos.

Cada pareja que se acerca con problemas suscitados por la existencia de un tercero en la relación cuenta con su propia definición del *affair*. La mayoría de las veces el tercero es identificado como importante, tanto emocionalmente como íntima y sexualmente. Por lo general se trata más bien de una relación de larga data que de un episodio aislado de coqueteo, un incidente de una noche o un mero encuentro pasional. Habitualmente, el miembro afectado de la pareja reclamará principalmente por la cantidad de atención que se lleva el tercero más que por el aspecto sexual de la relación ilícita. Como acordó una pareja: "Puedes tener sexo con la persona que gustes siempre y cuando cumplas con la condición de no hablar con él o ella".

Las parejas difieren en el modo de tolerar los aspectos de las relaciones con terceros y con el hecho de revelar la infidelidad a sus parejas (Wiederman, 1997). Mayormente, las parejas que tienen una *affair* mienten al respecto. De acuerdo con Pittman (1989), los infieles mienten siempre a sus parejas.

## LOS SIGNIFICADOS DE LA RELACIÓN CON UN TERCERO (ASPECTOS COGNITIVOS).

Desde el principio debe quedar muy claro que toda relación de pareja que involucre a un tercero tiene un significado único para los miembros de la pareja que lo confrontan (Levine, 1998). En la literatura referida al tema se esgrimen muchas razones para los *affairs* (Glass & Wright, 1992; Meyering & Epling-McWherter, 1986).

Pueden ser el resultado del intento de llenar un vacío existente en la relación actual, de la búsqueda en un tercero de características que están ausentes en la pareja o en uno mismo, del intento de escapar de la monotonía de la relación actual, un modo de introducir una presión en la pareja para que él/ella cambie, un castigo a la pareja por infidelidades previas y/o un intento por traer excitación y aventura a la relación (Charny, 1992). A veces, las razones para tener un *affair* extramatrimonial yacen fuera de la relación de pareja. El infiel puede estar tratando de probar su coraje, aumentar su sensación de libertad personal e independencia, simplemente divertirse, o incluso abusar del tercero en cuestión (Charny, 1992).

Un *affair* extramatrimonial puede estar al servicio de una función específica. En un matrimonio posesivo puede ser empleado como un ensayo de huida antes de la ruptura. En un matrimonio dependiente puede ser un modo de asegurar la propia independencia. Cuando un matrimonio es "muy perfecto", puede ser el único camino de incurrir en un "mal

comportamiento". En un matrimonio donde un miembro está siempre enseñándole al otro, el *affair* extramatrimonial puede significar que uno es capaz de tomar la iniciativa. Cuando no hay ternura entre los miembros de una pareja, un *affair* puede convertirse en una fuente de contención. En un matrimonio aburrido puede romper la rutina y crear una sensación de excitación e impredecibilidad. En una relación castigadora, un *affair* extramatrimonial puede traer consuelo (Charny, 1992). Un *affair* extramatrimonial puede ser también un camino para involucrar a un tercero en batallas de la pareja (Nichols, 1988). Un *affair* extramatrimonial puede, a veces, fortalecer y expandir un buen matrimonio. Los *affairs* deben ser también entendidos en el contexto de cierta etapa de la vida como ser la mediana edad.

## **EFFECTOS EMOCIONALES DE LOS AFFAIRS EXTRAMATRIMONIALES**

Aprender de un *affair* puede ser un shock emocional enorme para los miembros afectados (Levine, 1998). Es como si el suelo se hubiera caído bajo sus pies. Pierden todo apoyo en la vida. El dolor es intolerable. Constituye uno de los traumas psicológicos más profundos que uno puede experimentar (Charny & Parnass, 1995).

Para el miembro de la pareja que tuvo el *affair*, el comienzo de la relación, el período de enamoramiento, dispara un relampagueante estado de demencia, una dulce locura.

Mantener en secreto el *affair* significa un drástico quiebre en la confianza, lo que es una piedra fundamental en la vida en común de una relación. Las parejas comprometidas comparten un acuerdo implícito que involucra prioridades para cada uno y exclusividad sexual. Un *affair* extramatrimonial rompe este contrato y cuestiona la validez del compromiso. Prevalecen los sentimientos de culpa.

Los celos (Bakker and Bakker-Rabdau, 1973) se disparan cuando A pierde algo que existía en su relación con B y que ahora ha sido transferido a C. Los celos tienen un aspecto muy positivo cuando impulsan a A a actuar para prevenir dicha pérdida. Pero más tarde esto puede resultar en hostilidad de A hacia B. Los celos demandan habilidades defensivas. En cierto sentido uno siente celos de su pareja y envidia del tercero. La envidia reclama la adquisición de habilidades. Al mismo tiempo, uno quiere mantener a la pareja y recibir aquella atención, tiempo y sexo, que ahora ha sido desviada hacia un tercero.

## **LAS FASES EN EL PROBLEMÁTICO PROCESO DE RELACIONES DE PAREJA CON UN TERCERO INVOLUCRADO**

**Distinguimos cinco fases en el proceso de infidelidad:**

1. El comienzo.
2. Sospecha y negación.
3. Las explosiones y reacciones impulsivas.
4. El planteamiento de opciones y punto muerto.
5. El trabajo de resolución.

Los pacientes llegan a terapia en puntos muy diferentes de estas fases. Algunos se encuentran lidiando con la sospecha y la negación, otros entran en plena crisis, mientras que otros están en la fase del trabajo de resolución.

Aquí se encontrarán varias intervenciones posibles para cada fase.

## PRIMERA FASE: EL COMIENZO

Las parejas infieles están generalmente movilizadas por una diversidad de sentimientos como ser atracción, deseo, haberse enamorado y nunca antes haber experimentado sentimientos sexuales. Se sienten omnipotentes, llenos emocionalmente y creen que han descubierto un mundo nuevo y completo. Pero también pueden experimentar ansiedad ante la pérdida del control, dolor por aquello que es imposible y sentimientos de culpa por herir a su compañero de vida. También existe vergüenza por las experiencias vividas.

Esto genera un conflicto interno. Algunos quieren atesorar los sentimientos amorosos. Ellos no convierten el enamoramiento en una relación. Están estresados. Hacen muy difícil la vida de sus parejas. Son frecuentemente irritables, especialmente cuando no saben acerca del *affair*. Otros quieren expresar sus sentimientos de amor. Aceptan los avances del tercero. Toman los contactos ellos mismos.

La decisión de comenzar un *affair* depende de muchos factores. Los propios valores y conocimientos juegan un rol central. Algunos quieren vivir su propia vida: ellos experimentan un deseo irresistible de empezar un *affair*. Otros quieren mantener el espacio de contención en su pareja. Algunas veces las parejas deciden conjuntamente cómo involucrarse con terceros.

### Intervenciones terapéuticas

En esta fase de conflicto interno, algunas parejas se presentan individualmente en terapia en busca de permiso para comenzar un *affair*.

Clare pide ayuda. Tiene 55 años. Está totalmente disgustada. Siempre creyó que era frígida y que así seguiría por siempre. La relación con su marido es muy insatisfactoria. "Para el mundo exterior seguimos juntos. Mi marido es torpe en las cuestiones sexuales. Nunca entendimos las necesidades sexuales de cada uno."

Clare está disgustada porque un trabajador manual (*odd job man*) se ha enamorado de ella. Está avergonzada que esto pueda ocurrir a su edad y sorprendida de que alguien la encuentre atractiva. Siente su cuerpo vivo de deseo y está extremadamente feliz de no ser frígida. Al mismo tiempo le teme a la tentación.

El terapeuta ayuda a Clare a descubrir lo que realmente quiere. Ella toma una decisión: "Puedo darme por vencida una vez. Siempre he sido tan fiel... Mi esposo no tiene que enterarse. No lo entendería. No quiero dejarlo".

Tres meses después Clare le confiesa al terapeuta que dio el paso. "Me siento aliviada, pero nunca podrá haber una segunda vez."

Es evidente que el rol del terapeuta no consiste en decir al paciente lo que debería o no debería hacer. Pero algunos terapeutas caen en esta trampa. Para salvaguardar el proceso terapéutico, el terapeuta deberá hacer preguntas indirectas, abiertas, de modo que el paciente pueda identificar y diferenciar sentimientos complejos. Los pacientes podrán así formular por sí mismos las preguntas, como ser: ¿qué hago con estos sentimientos? ¿Se los comunico a mi pareja? ¿Qué es lo que deseo? La vergüenza, la culpa o los sentimientos de enamoramiento pueden ser explorados de esta manera. Discutir las ventajas y desventajas de cada decisión posible es también de ayuda para el paciente.

En esta fase puede resultar útil emplear reformulaciones cognitivas usando un modelo emocional racional de terapia. Los siguientes son ejemplos de breves enunciados interpretativos que pueden ser consignados en las respuestas del terapeuta:

Enamorarse no es amar a alguien.

Enamorarse no es una relación.

La relación con un tercero no es necesariamente una ruptura definitiva.

Cualquiera puede enamorarse.

Un *affair* no siempre se debe a un problema en la relación actual.

## **SEGUNDA FASE: SOSPECHA Y NEGACION**

Muchos, en el marco del conflicto interno, no tienen intenciones de decirle a su pareja que se han enamorado de otro o que mantienen un *affair*. No quieren herir a su compañero. Temen las consecuencias.

Sin embargo, señales varias alertan al afectado acerca de que algo anda mal. Las parejas infieles no encuentran nada positivo en su relación. Hay una crítica ininteligible. De pronto, la necesidad de tener sexo crece o decrece. El infiel llega tarde a casa y está, en general, más ausente. Pone mayor atención a la hora de elegir qué ponerse y en su apariencia. A veces, el infiel llega a alentar a su pareja a tener un *affair*.

Aquí comienza por lo general el círculo vicioso de la sospecha. El miembro afectado expresa sus sospechas. El infiel niega las sospechas o bien cuenta verdades a medias. Cuanto más intenta engañar, mayores sospechas se levantan en su contra. Esto sigue creciendo hasta que decir la verdad se convierte en algo cercano a lo imposible.

El miembro infiel de la pareja puede mantener oculta su relación extramatrimonial por espacio de muchos años. Para algunos ésta es la solución más fácil. Sin embargo, a veces la deshonestidad se vuelve en contra y el infiel se siente culpable hasta que finalmente confiesa. El compañero, al escuchar de tan oculta e íntima relación, sufre un shock muy fuerte. Experimenta decepción más por haber sido herido que por el *affair* en sí mismo. Bajo el stress continuo de la incertidumbre, la sospecha se hace muy difícil de tolerar. A veces, la presión disminuye cuando la existencia del *affair* es finalmente admitida.

En otras instancias, confesar el *affair* puede causar un daño irreparable a la relación. Aunque dolorosa, la comunicación entre los miembros de la pareja es esencial en el proceso de trabajo posterior de la crisis.

A veces, los pacientes pueden estar buscando ayuda referida a problemas sexuales en la relación. Cuando estos problemas son explorados, el aspecto real, la infidelidad o el hecho de haberse enamorado de un tercero, puede emerger como la verdadera fuente de la dificultad. Sin embargo, si una exploración profunda de la dificultad sexual es impulsada muy prematuramente por el terapeuta, el infiel puede percibir esta prueba como muy amenazadora y puede dar por concluida la terapia antes de tiempo.

## **Intervenciones terapéuticas**

En esta fase lidiar con el secreto es el punto más dificultoso para el terapeuta. Una de las reglas más importantes para avanzar en esta fase consiste en ver siempre a los dos integrantes de la pareja. Si se los ve por separado, el terapeuta puede convertirse en parte de una conspiración en torno a la decepción.

En primer lugar, el que sospecha debe ser alentado a poner estas sospechas en palabras. Colegas inexpertos se unen fácilmente a la búsqueda de la verdad. ¿Hay o no hay un *affair*? Su propia duda bs lleva a proponer sesiones por separado. Esta táctica conduce al estancamiento. Para el terapeuta los hechos no tienen importancia, lo que es importante es el modo en que la pareja maneja el secreto y la sospecha. Cada integrante de la pareja tiene derecho tanto a guardar un secreto como a sospechar.

El terapeuta no debe hacer preguntas detectivescas pero debe crear un espacio en el que el sospechoso pueda llegar a expresarse. Los infieles tendrán la oportunidad de negar el *affair*. El terapeuta trata de equilibrar la expresión de la sospecha y el derecho a

mantener un secreto. El terapeuta deberá también dejar afuera sus propias posturas y sistemas de creencias.

Entonces, el miembro dudoso podrá comunicar la especificidad de su sospecha. Pueden hacerse preguntas al miembro que sospecha para ayudarlo a clarificar la cuestión. ¿Qué ha hecho su pareja que indica que está manteniendo un *affair*? ¿Por qué piensa eso ahora? ¿Qué cambios recientes se han manifestado en la relación?

El terapeuta también ayudará al miembro sospechoso a preguntarle a su compañero/a. Esto podría ser logrado haciendo las siguientes preguntas: Tu esposa/o sospecha que mantienes un *affair* extramatrimonial, puedes o podrías responder a esto? Entonces el terapeuta le preguntará al miembro que tiene la sospecha si la respuesta del otro es insatisfactoria. También pueden proponerse preguntas de este tipo: ¿hay alguna razón que te haga pensar que él/ ella no admitiría que está manteniendo un *affair*? A veces, el miembro infiel se niega rotundamente a discutir la sospecha. En ese caso el terapeuta puede preguntarles a ambos bajo qué condiciones estarían dispuestos a hablar de ello. Después de escuchar las razones por las cuales uno de los integrantes de la pareja sospecha del otro, el terapeuta puede decir: "¿puedes entender por qué tu pareja alberga tantas sospechas?"

Si sale a la luz que el compañero/a ha sido extremadamente sospechoso desde el inicio de la relación, puede tratarse de un caso de celos patológicos que no tiene una base real. Pero si los celos son recientes, esto significa generalmente que algo ha sucedido y que algo ha cambiado actualmente en la relación.

A veces el estancamiento se extiende por varias sesiones. Los miembros dudosos mantienen sus sospechas y los infieles siguen guardando el secreto. Con frecuencia el terapeuta se siente impotente. A raíz de esta impotencia algunos terapeutas desvían el tema de la sesión a otros tópicos. Hacen preguntas acerca de la condición de la relación entre los integrantes de la pareja. Hacen esto desde la idea subyacente de que un *affair* puede ser el resultado de una carencia en la relación. La experiencia muestra que los miembros que albergan sospechas no consentirán en continuar con esta táctica. Para ellos existe una sola pregunta: ¿mi pareja tiene un *affair* o no? Hablar de la calidad relacional de una pareja sólo resulta posible si ambos miembros están de acuerdo. El terapeuta continúa indicando el *impass* para cada uno de los miembros: "Tú mantienes tu sospecha y tú niegas lo que piensa tu compañero/a".

Las suposiciones pueden ser empleadas para quebrar el estancamiento. "Suponga que su pareja ha tenido o tiene un *affair*, ¿qué significaría esto para cada uno de ustedes?" A través de este tipo de cuestionamientos el infiel tendrá la oportunidad de evaluar la reacción de su pareja. ¿Mostrará empatía o será hostil? El terapeuta puede también, de ser necesario, crear mayor distancia pero persistir en el tema haciendo preguntas más generales "¿Qué piensa cada uno de ustedes de los *affairs*? ¿Conocen amigos o familiares que hayan tenido uno? ¿Cómo reaccionaron? ¿Qué significó para ustedes? ¿Esperaba que su pareja reaccionara del mismo modo que sus amigos?"

En algunas situaciones el terapeuta es informado del secreto fuera de la sesión. Por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja llama por teléfono al terapeuta. La pregunta es, entonces: ¿debe el terapeuta comunicar el secreto al otro miembro? Los terapeutas lidian con este problema de un modo muy dificultoso. Algunos dicen desde el inicio de la terapia: "Deseo tener la libertad de traer cada cosa que me digan ustedes a la sesión conjunta siempre y cuando lo considere necesario para la terapia". Con frecuencia, los pacientes no oyen o no comprenden esta consigna cuando es enunciada al principio de la terapia. Una buena solución es imposible. Para el terapeuta es siempre una situación difícil. No decir nada puede ser interpretado como una toma de partido por el miembro infiel. Traer el secreto a la sesión puede ser leído como una traición al miembro infiel a favor del otro. Sea lo que sea que haga el terapeuta ante esta situación, se corre el riesgo de alienar a ambos integrantes de la pareja.

Nuestra tesis es que no es responsabilidad del terapeuta asegurarse de que los pacientes revelen sus secretos. El problema para el terapeuta no es saber acerca del secreto sino mantener una objetividad suficiente para poder continuar con los objetivos de la terapia. El terapeuta ayuda a ambos miembros a hacer las preguntas que ellos consideran importantes.

### TERCERA FASE: EXPLOSIÓN Y REACCIONES IMPULSIVAS

A veces el terapeuta se encuentra por primera vez con parejas que están atravesando una intensa crisis. Uno puede haber tenido un intento de suicidio o el otro puede haber amenazado con abandonar la relación. Con otros, la tensión generada en la confrontación y en las acusaciones versus la negación durante la sesión o entre una sesión y otra, puede resultar en una confesión del infiel. La mayoría de las veces sigue a esto una explosión emocional fuertemente cargada. Los miembros afectados se sienten heridos en el centro de su ser; se sienten avergonzados por que sus parejas hayan quebrado la confianza que en ellos estaba depositada. Se sienten rechazados y temen la pérdida y el abandono. En estas circunstancias, el miembro herido suele preguntarse lo siguiente: ¿en qué fallé? ¿Qué tengo de malo? Algunos dirigen su ira hacia su pareja. Otros contra sí mismos (intentos de suicidio), mientras que otros contra el tercero involucrado.

La intensidad de las reacciones iniciales no siempre predice el desenlace. Algunas parejas reaccionan intensamente al enterarse del *affair* y unos pocos días después están en condiciones de observar la situación con calma y explorar el mejor curso para los pasos a seguir. Otros en principio se muestran calmos y sólo después tienen una importante reacción negativa. Dennis, por ejemplo, parecía helada de calma al descubrir el *affair* de su esposo. Dos días después se suicidó.

A veces, enterarse del *affair* es la gota que colma el vaso. Con Iván los conflictos reprimidos por tantos años finalmente salieron a la luz. Iván tiene 47 años. Bernardette es el miembro dominante de la pareja. Ella siempre se sale con la suya. Iván, invariablemente, accede a sus demandas. El no puede lidiar con disputas y peleas. Cuando Iván se entera de que su esposa ha tenido un *affair*, se pone furioso. Su furia madura por semanas. Bernardette puede entender que este hecho sea doloroso para él, pero no por qué su enojo es tan prolongado. El *affair* ha servido para dejar en libertad todos aquellos sentimientos que Iván había suprimido durante tanto tiempo. En el pasado, él había puesto siempre sus propios sentimientos a un lado y cumplido con los deseos de su pareja. Ahora está tan profundamente herido que no puede tolerar sus transgresiones.

Desde la intensidad de las emociones, las parejas frecuentemente toman decisiones impulsivas. El miembro herido decide dejar la relación o le ordena al otro que abandone la casa. O bien, ahora que el *affair* ha salido a la luz, el miembro infiel es quien decide irse.

Willeke ha tenido un *affair* durante cuatro meses. Excepto por la relación sexual, su matrimonio ha sido bueno. Nunca ha disfrutado realmente del acto sexual. Cuanto más insistía su marido en tener sexo, más se resistía ella. Con su amigo, esto es diferente. No se ven muy frecuentemente, pero cada encuentro es una fiesta. Está viviendo la pasión de su vida. Disfruta de hacer el amor. Por primera vez ha descubierto los placeres de su cuerpo. "Si puedes experimentar tanta pasión al hacer el amor, entonces debe ser amor verdadero". Inmediatamente abandona a su marido y se va a vivir con su amigo. Tres meses después desea volver con su marido. La pasión se ha terminado.

Con Fred y Hedwig las reacciones son diferentes. Cuando Hedwig (37) le dice a Fred que tiene un *affair*, se desarrolla una severa crisis. El insiste en que deje la casa de inmediato. No le da tiempo de explicar lo que ella quiere. Sólo se le permite llevar consigo algo de ropa. Fred es incapaz de lidiar con esta herida. Al día siguiente decide vender una

porción de sus pertenencias. No están legalmente casados y teme que ella reclame su parte si él no actúa con rapidez.

## Intervenciones terapéuticas

En esta parte es muy importante disminuir el tiempo de la sesión. En primer lugar el terapeuta necesita calmar la conversación y crear un espacio donde ambos miembros tengan la posibilidad de expresar sus emociones. El terapeuta ayudará a los miembros heridos a poner su sufrimiento en palabras, a verbalizar el dolor y la ira que sienten. El terapeuta hablará lentamente y empleará preguntas abiertas y no directas. Los miembros afectados serán ayudados a expresar sus sentimientos y a explicar qué es lo que quieren. El terapeuta reflejará estos sentimientos y deseos.

El miembro infiel tendrá también la oportunidad de verbalizar sus sentimientos, que por lo general son pasados por alto en estas situaciones: "¿cómo fue para ti hablar de tu *affair*?" Las parejas infieles con frecuencia se sienten culpables y a veces niegan haber revelado que tuvieron un *affair*, otras sienten alivio. Estos sentimientos de culpa, de rechazo, o alivio pueden ser verbalizados y explorados cuidadosamente.

En esta fase es imposible ayudar a los pacientes a entender los sentimientos de cada uno. No están listos para escucharse. El terapeuta trabajará mejor con ellos por separado. Cada miembro de la pareja será ayudado a llevar a cabo una descarga emocional individual. Buscar qué es lo que ha salido mal o trabajar sobre el futuro de un modo constructivo no es posible en este período de la terapia.

Es necesario ubicar la atención en aquello que puede ocurrir con posterioridad inmediata a la sesión, esa misma tarde. ¿Estará bien la pareja? ¿Podrán pasar la tarde o la semana juntos sin incidentes? Cuando hay indicios de que pueden herirse mutuamente o a sí mismos, el terapeuta debe actuar de acuerdo con esto. Puede ser necesario llamarlos al día siguiente para verificar o para saber cómo van encarando la situación. Una sesión extra también puede ser necesaria.

Las parejas toman con frecuencia decisiones impulsivas causadas por la vehemencia de sus emociones. Nuestra experiencia muestra que las personas se arrepienten más tarde de esas decisiones. Por eso el terapeuta requiere hacer más lento el proceso de toma de decisiones. Esto puede ser discutido con la pareja. Por ejemplo, el terapeuta puede aconsejar a la pareja que espere tres meses antes de tomar cualquier decisión importante.

En esta fase, en contraste con la fase de sospecha, las sesiones por separado pueden resultar de ayuda. En estas sesiones puede explorarse la validez de las decisiones. Es muy importante hacerlo por separado para que cada integrante de la pareja se sienta seguro a la hora de explorar y verbalizar cualquier sentimiento contradictorio.

En las sesiones con el miembro infiel, la decisión de abandonar la relación es respetada, pero uno debe alentarlos a que vea las consecuencias de tal decisión. Para hacerlo, el terapeuta intenta ayudar a los pacientes a retardar aquellas decisiones basadas en un extremo desamor. El terapeuta también ayudará al paciente a evaluar la realidad de su nueva relación. Hablará por supuestos: "¿Dónde vivirán? ¿Dejará tu amigo/a a su pareja? ¿Lo harías tú aunque tu amigo/a no lo hiciera? ¿Has conocido ya a sus hijos? ¿Qué harías si tu pareja te da pocas chances o te prohíbe el contacto con tus propios hijos?" Es sorprendente lo poco realistas que son los miembros infieles a la hora de visualizar la nueva situación. Muchos ni siquiera consideran estas preguntas ni las discuten con su nueva pareja.

Cuando el terapeuta hace estas preguntas en presencia del otro miembro de la pareja pueden ser interpretadas como condenas sobre el *affair*.

En las sesiones con el miembro afectado, el terapeuta también respeta el hecho de que éste quiera a su pareja fuera de la casa. De todos modos, la reflexión debe ser

alentada. El terapeuta presenta suposiciones: "¿Puede uno realmente decidir abandonar una relación que tiene tantos años sólo porque uno de los miembros ha dado un paso en falso? En este punto de inflexión, ¿es necesario involucrar a los hijos, a la familia o a los amigos?" Si el terapeuta hace estas preguntas en presencia del otro, la pareja fiel puede tener la impresión de que el terapeuta no cree que los *affairs* extramatrimoniales deban tomarse muy en serio.

El terapeuta funciona aquí como un ego-ayuda provisional, como la voz de la sana razón y como representante de la realidad en un tiempo de crisis.

## CUARTA FASE: TOMANDO DECISIONES Y PUNTO MUERTO

En las sesiones por separado el terapeuta puede descubrir que uno o ambos miembros de la pareja ha tomado la decisión de dejar al otro hace ya mucho tiempo. En dichos casos el *affair* extramatrimonial provee una excusa para abandonar un matrimonio que ya estaba muerto hace muchos años. El *affair* sirve para inducir una ruptura irreparable y ofrece al miembro infiel un estímulo para construir un nuevo futuro. El terapeuta puede entonces comenzar a trabajar en ello y/o asesorar a la pareja en lo referido al divorcio o a la separación. O bien la pareja puede ser derivada a otro lugar para encarar esta nueva fase de la terapia.

La relación original no se quiebra tan fácilmente en relaciones en que en el pasado el vínculo matrimonial era positivo. Incluso si en el momento los sentimientos hacia el otro son muy negativos, los factores vinculantes (hijos, experiencia e historia en común, dependencia material) siguen jugando un rol importante en el desenlace. Sin embargo, las experiencias positivas del pasado pueden estar teñidas negativamente por las poderosas emociones del momento. A veces el miembro infiel es presionado por la pareja o la familia para que tome una decisión: "Debes elegir: yo o el otro/la otra".

### Intervenciones terapéuticas

Los terapeutas también pueden llegar a persuadirse de que hay que tomar una decisión. Pero el miembro infiel no debe ser forzado a decidir si quiere o no permanecer junto al miembro herido. Otra opción puede ser mantener el matrimonio y mantener al amigo. "¡No quiero dejar a mi esposa porque la amo y no quiero romper con mi amiga porque ella significa tanto para mí!".

Isidor y Ann están estancados. Ann ha venido a pedir ayuda. Ambos tienen alrededor de cincuenta años. Tienen una familia armoniosa con tres hijos crecidos. Ann siempre ha apoyado a Isidor. Recientemente, Ann descubre que Isidor ha estado teniendo una relación con una mujer mucho más joven por un lapso mayor de cinco años. Isidor ha mantenido la relación en secreto porque no deseaba herir a su esposa. Ann demanda que tome una decisión de inmediato en la sesión. Amenaza con suicidarse si es que él no detiene el *affair*. Ahora que su esposa sabe, su amiga también le da un ultimátum. El terapeuta acomoda a ambas parejas por turno. Son invitadas a reflexionar sobre lo que dicen y piensan.

Isidor está totalmente disgustado. Después de un tranquilo análisis resulta obvio que él de ningún modo quiere elegir. Ama a su esposa y quiere conservar a su amiga. Después de varias sesiones. Ann revela que no quiere perder a Isidor. Dice que no puede tolerar el *affair* extramatrimonial, pero ya que ha vivido con él por tantos años, no le queda otra opción que aceptarlo. El terapeuta no puede ofrecer más ayuda.

Es importante que el terapeuta ayude a ambos miembros de la pareja a encontrar lo que realmente quieren, incluso si esto no se corresponde con sus propio modelo social.

Una importante misión para el terapeuta es ayudar a cada miembro a comunicar claramente su punto de vista al otro. "Si te entiendo correctamente, le estás diciendo a tu pareja que no quieres elegir: esa es tu decisión". El miembro afectado es ayudado a expresar su deseo de que el otro tome una decisión. "Dile a él o a ella que quieres una decisión clara". En esta fase las parejas llegan a consulta estancados. El miembro infiel no es capaz de elegir entre ambas relaciones. El miembro herido tampoco toma ninguna decisión. El miembro herido no puede tolerar el *affair* pero, al mismo tiempo, tampoco quiere el divorcio. Este estancamiento puede durar años, incluso con amenazas y ultimátums de ambos lados.

En esta fase vemos a veces que resulta imposible para uno de los miembros de la pareja asumir la responsabilidad de un divorcio. El terapeuta puede abrirse paso en el estancamiento sugiriendo una decisión en común. Emplear suposiciones también puede resultar útil: "¿Qué significaría para cada uno de ustedes la decisión de terminar con su relación?" Hablar de separación no es aún una separación. Aquí, la responsabilidad hacia los niños puede desempeñar un rol importante.

No importa cuán doloroso y consumidor de energía puede ser este período, el estancamiento es frecuentemente la mejor opción por el momento. Crea una condición homeostásica en aquellos que no pueden lidiar con el sentimiento de pérdida que resultaría de una toma de decisión. Para el miembro infiel, dejar al miembro herido y la familia para vivir exclusivamente con el tercero se hace imposible debido a los resultantes sentimientos de culpa. Quedarse con el miembro herido es igualmente imposible por miedo a perder al tercero. Para los miembros afectados, vivir solos no es una alternativa tentadora por lo que ellos, también, pueden decidir mantener el statu quo.

Durante el estancamiento hay muy poco movimiento en las posiciones de ambos miembros. Su impotencia en esta situación es generalmente transmitida al terapeuta. Los miembros afectados en particular esperan que el terapeuta sea capaz de convencer al infiel para que tome una decisión. Como el período de estancamiento puede extenderse por varios años, el terapeuta puede sentir que la terapia ha entrado en un *impass*. El terapeuta puede indicar lo siguiente a la pareja: "¿Qué más puedo hacer por ustedes?" En este punto, algunas parejas prefieren continuar la terapia de un modo más espaciado para evaluar su situación o dejarla enfriar.

Por lo general el estancamiento es resuelto por factores externos. El tercero no consiente más en ser el segundo y termina el *affair*. Uno de los miembros de la pareja amenaza con suicidarse. El miembro herido comienza un o *affair*. Uno de los miembros se muda de la casa. Hay una muerte en la familia. O bien la pasión del *affair* se suaviza o termina muriendo por su propia cuenta.

Si la terapia continua, mientras la pareja está en terapia, el terapeuta puede imponer la "regla de dos" (Vansteenwegen, 1996): "Si decides continuar con ambas relaciones, yo quisiera que tú (miembro infiel) hagas lo siguiente: cuando hagas actividades especiales con tu amante deberás hacer lo mismo con tu esposa, como por ejemplo salir a cenar afuera, tener un encuentro en la ciudad, pasar un fin de semana en un hotel, etcétera. Siempre y cuando se mantengan juntos, no veo razón para que no inviertan energía en su relación. Lo que es posible a la hora de tener una experiencia con el tercero, seguramente deberá serlo también para ustedes del mismo modo". Si el miembro infiel no tiene interés en dedicar tiempo y energía a su pareja, eso puede servir para clarificar cuáles son sus verdaderos sentimientos hacia él/ella. Por otro lado, si siguen las instrucciones puede ser posible que se respiren aires nuevos en la relación.

Frecuentemente toda la interacción de la pareja gira alrededor del *affair*. El miembro afectado se queja constantemente de ella. Los dos tienen un solo tema que los mantiene juntos: el *affair*. Puede ser de ayuda que el terapeuta ponga en claro al miembro herido el hecho de que están concentrándose demasiado en lo que ocurre fuera de la relación. Estarían mejor si pusieran mayor atención en lo que existe entre ellos y su pareja.

Este es un ejemplo de una vieja regla en las relaciones de pareja: pide más de algo en lugar de menos de algo. "No le diga a su pareja que le dé menos atención al tercero, sino pídale que le dé más atención a usted". Es mejor pedir más atención, más placer y más momentos de intimidad sexual. Estas demandas positivas representan una expresión de deseo: "Yo quiero ser la persona emocionalmente más importante en tu vida". Uno no puede demandar directamente una respuesta, pero sí puede pedir el comportamiento que puede conducir a ella.

En otras situaciones de este tipo, uno puede buscar las condiciones para hacer aceptable un *affair*. No todas las parejas quieren hablar de esto. Algunas llegan a algún tipo de acuerdo.

Antiguos terapeutas de pareja (Jacobson & Margolin, 1979; Vandervelden, 1980; Lieberman & Wheeler, 1980; Stuart, 1980, Zebouam, 1981, Hahlweg, Schindler & Revenstorf, 1982; Bornstein & Bornstein, 1986) insistieron en que si las parejas desean trabajar en su propia relación durante la terapia, deben terminar toda relación con un tercero. Sin embargo, investigaciones que involucran a un extenso grupo representativo de terapeutas de pareja en Flandes pusieron en claro que nadie alentaba todavía esta regla (Vansteenkoven & Thewissen, 1988). No era una regla realista. Consecuentemente, la decisión es dejada ahora en manos de la pareja.

## QUINTA FASE: TRABAJAR EN ELLO

En relaciones en que los factores vinculantes son los suficientemente fuertes, incluso si persiste el estancamiento, el *affair* es por definición finito. El miembro infiel puede terminar el *affair* inmediatamente después de ser descubierto o gradualmente con el tiempo. Una vez terminado, el *affair* puede convertirse excepcionalmente en una amistad. Sin embargo, el fin de un *affair* puede significar alivio, pérdida y/o dolor para el infiel.

En este punto, el miembro herido constantemente saca a colación el *affair*. Se cae en un ciclo interminable de preguntas y culpabilidad. ¿Por qué lo hiciste? ¿Qué tiene él/ella que no tenga yo? ¿Por qué elegiste a esa persona? ¿No pensaste en nosotros? ¿Por qué no me lo dijiste? ¿Cuándo comenzó? ¿Qué hacían juntos?

A veces el daño es irreparable. El resentimiento y la desconfianza permanecen y el dolor emocional continúa. Las parejas se toman revancha de modos muy distintos, incluyendo el rechazo del sexo. Hacen que el otro expie su culpa por lo que hizo. Otros son exitosos en perdonar a su pareja, pero nunca olvidarán lo que pasó. Curar las heridas lleva tiempo.

### Intervenciones terapéuticas

Trabajar con una pareja para ayudarla a lidiar con el dolor, fruto de la relación, es un arte. Es imposible sin hablar, aunque no todo pueda decirse, comunicarse y entenderse inmediatamente. El terapeuta necesita estar muy atento a aquello que puede ser logrado en el momento y a aquello que necesita ser postergado para un punto más avanzado de la terapia. Ambos miembros de la pareja tienen, en general, expectativas poco realistas. El infiel espera que el otro pueda olvidar el pasado de inmediato y que no le haga más preguntas. "¡Terminé con el *affair*, ahora que no se hable de eso!" Los miembros heridos esperan de sus parejas una reparación emocional instantánea. Esperan que los sentimientos de sus parejas hacia el tercero terminen de inmediato y que el amor de sus parejas hacia ellos mismos sea el mismo que fue alguna vez. El miembro afectado quiere poder confiar de nuevo en el otro. Algunas parejas temen nunca poder resolver esto; las quejas y los arrebatos de furia continúan. Por sobre todo la función del terapeuta debe ser

relativizar las expectativas no-realistas. El terapeuta puede ayudar diciendo que llevará tiempo, incluso hasta dos años, trabajar para resolver un *affair* extramatrimonial.

Reconociendo que la agresión subyacente es importante, ahora que los miembros afectados saben que su pareja se quedará, son capaces de expresar toda su furia. El terapeuta debe ayudar en este proceso. Muchas de las preguntas del miembro herido son una expresión de la ansiedad y la incertidumbre que siente. El terapeuta ayuda a plantear estas preguntas en mensajes que traduzcan los miedos y humillaciones subyacentes.

El infiel es ayudado a entender los arrebatos como pasos necesarios en el proceso de resolución. Cuando el miembro afectado continúa quejándose del pasado, nosotros sugerimos que los arrebatos se confinen a un tiempo específico. Los miembros afectados reciben instrucciones de relatar cómo se sienten cada noche después de la cena por un lapso de no más de diez minutos. El miembro infiel debe escuchar cuidadosamente y no podrá interrumpir. Durante el resto del día, el infiel puede invocar la regla de la interrupción, que debe ser respetada por el otro.

En la primera fase del proceso de resolución, los miembros infieles pueden también sentirse agresivos hacia el afectado. El miembro herido es la razón por la cual la relación con el tercero ya no es posible. En relaciones en que es el tercero el que termina el *affair*, la agresión contra el tercero y contra el miembro afectado también está presente. En este período se dan a veces agresiones irreparables. Esto sucede cuando la relación puede romperse. Guardar silencio puede ser más importante que hablar. Cada miembro de la pareja tiene necesidad de un refugio que debe ser respetado por el otro.

Sólo cuando los arrebatos de furia se hacen menos frecuentes e intensos se abre la oportunidad para un proceso de resolución conjunta. ¿Puede la relación ser como era? ¿Puedo volver a confiar en él/ella? ¿Sentiré alguna vez lo que sentía antes? La respuesta es simple: nunca volverá a ser como era. Pero eso no significa que será peor. Será diferente (Levine, 1998). Este es un dolor común, la pérdida de algo que era único. Esta fase también supone el arte de perdonar. El trabajo de resolución en común acerca de nuevo a los miembros de la pareja. Ahora comparten la intimidad del dolor. El terapeuta crea un espacio de comunicación.

Jos y Mia, una pareja de alrededor de cuarenta años, buscan ayuda en la resolución de una infidelidad. En sus peleas, Joe siempre saca a colación el *affair* que tuvo Mia años atrás. Esto obstaculiza su relación. Se cuentan mutuamente su experiencia. El terapeuta da cada vez un tiempo para hablar y un tiempo para escuchar. Hace preguntas abiertas que invitan a profundizar y dirigir la comunicación de modo que hablen entre sí. Se los insta a una actitud de respeto y empatía. El terapeuta se mantiene en el fondo, relaja la conversación y facilita un sentido de realidad en lo que se dice. Le pide al que escucha que repita los puntos más importantes que resalta el que habla. A veces, refleja un sentimiento subyacente y establece un empatía con el que habla.

Para Joss el hecho de que Mia tuviera un *affair* resulta extremadamente ofensivo. Él nunca ha pedido tener sexo con otra persona. Mia, sin embargo, había tomado la determinación de hacer lo que deseaba y no quería ser dominada por su marido. Había sucumbido a los avances del amigo de su marido. Joss experimentó esto como un terrible abuso de confianza por parte de su amigo. Es sólo ahora que Mia comprende el doloroso significado de esta vieja infidelidad. Le explica a Joss que ella no lo concibió como un acto en contra suya. Cada uno de ellos llora. Ella expresa arrepentimiento. En principio él no puede creer que ella lo sienta verdaderamente.

En la siguiente sesión el terapeuta indaga más profundamente en el hecho de que él saca a colación constantemente esta infidelidad del pasado. Aparece claramente que Joss usa este reproche para silenciar a Mia, que no encuentra modo de defenderse. El aprende que ya no necesita de ese arma. El terapeuta les recomienda que hagan juntos algo que los dos disfruten para darle un cierre a la situación.

Este método de trabajo en triángulo es descrito por Vansteenwegen (1996). El terapeuta permite a la pareja hablar entre sí y él profundiza en el contenido con preguntas e intensifica la empatía con recomendaciones o tareas. Trabajar con un ritual puede ser útil.

El ritual de reconciliación incluye:

1. Cada miembro de la pareja tiene su turno para relatar lo doloroso que fue.
2. Cada uno trata de entender cómo fue para el otro.
3. Cuando ambos sienten que han sido comprendidos, se prometen mutuamente que dejarán atrás el pasado para mejor.
4. Después hacen juntos algo especial que ambos disfruten (una excursión, una velada afuera). Hablando entre sí y haciendo juntos algo especial, ambos, de un modo simbólico, le darán un cierre al pasado.

## CONCLUSIÓN

El problema de los *affairs* se presenta frecuentemente en la terapia. Cinco fases de *affairs* problemáticos han sido identificadas:

1. El comienzo.
2. Sospecha y negación.
3. Explosión y reacciones impulsivas.
4. Toma de decisiones y estancamiento.
5. El trabajo de resolución. Un abordaje que tenga en cuenta las diferentes fases en este campo, ayudará a enriquecer el arsenal terapéutico. Algunas intervenciones específicas son propuestas para fases específicas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bakker, C., & Bakker-Rab dau, M. (1973) *No trespassing. Explorations in human territoriality*. San Francisco: Chandler & Sharp.
- Bornstein, P.N., & Bornstein, M.T. (1986) *Marital therapy: a behavioral-communications approach*. New York: Pergamon.
- Charny, LW.(1992) Existential-dyalectic marital therapy. New York: Brunner/Mazel.
- Charny, LW. & Parnass, S.(1995) *The impact of the extramarital relationships on the continuation of marriages*. Journal of Sex and Marital therapy, 21, 100-115.
- Elbaum, P.L. (1981) The dynamics, implications and treatment of extramarital sexual relationships for the family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7,489-495.
- Glass, S.P. & Wright, T.L.(1992) Justifications of extramarital relationships: the association between attitudes, behaviors and gender. *The Journal of Sex Research*, 28, 361-387.
- Halhlweg, K., Schindler, L., & Revenstorf, D. (1982) *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie*. Berlin: Springer.
- Jacobson, N.S. & Margolin, G. (1979) *Marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Levine, S.B. (1998) *Sexuality in mid-life*. New York: Plenum Press.
- Liberman, R.P., & Wheeler, E.G. (1980) *Handbook of marital therapy*. New York: Plenum Press.
- Meyering, R.A. & Epling-Mc Wherter E.A. (1986) Decision-making in extramarital relationships. *Lifestyle: A Journal of Changing Patterns*, 8, 115-128.
- Nichols, W. (1988) *Marital Therapy*. New York: Guilford.
- Pittman, F. (1989) *Private lies*. New York: Norton.
- Stuart, R. (1980) *Helping couples change*. New York: Guilford.

- Vandervelden, K.(Ed.)(1980) *Directieve therapie II*. (Directive therapy) Deventer(The Netherlands): Van Loghum Slaterus.
- Vansteenwegen, A. (1996) *Helpen bij partnerrelatieproblemen*. (Helping couples with problems) 2° ed., Houten (The Netherlands): Bohn Stafleu Van Loghum.
- Vansteenwegen, A. & Thewissen,D. (1988) Partnerrelatietherapie en buitenechtelijke relatie in praktijk.(Couple therapy and extramarital relations) *Actualiteiten: Relatie en Seksualiteit*, 11, 163-167.
- Wiederman, M.W.(1997) Extramarital sex: prevalence and correlates in a national survey. *The Journal of Sex Research*, 33, 167-174.