

CUANDO UNA TERAPIA DE PAREJA ES COSA DE UNO. UN CASO DE INFIDELIDAD

Shaddai Cordero

Master en Terapia Sexual y de Pareja

Shaddai_cordero@hotmail.com

This case reproduces schematically and in fairly typical way evolution followed by many couples in which occurs an infidelity that gives rise to the formation of a parallel couple, including descent. The characteristics of demand, the therapeutic work and the process followed by the pair until the end of therapy are described in great detail.

Keywords: couples, infidelity, symmetry and complementarities, marital therapy

Presentación

El caso que se presenta reproduce esquemáticamente y de manera bastante típica la evolución que siguen muchas parejas en las que se produce una infidelidad que da origen a la formación de una pareja paralela, con descendencia incluida. Puede buscarse un parecido, por ejemplo, con el caso presentado en otro número de esta Revista (Villegas y Mallor, 2010a), que siguen un curso semejante, aunque con un final distinto. En la lectura consecutiva de ambos procesos puedan, tal vez, encontrarse las razones de la disparidad entre ellos.

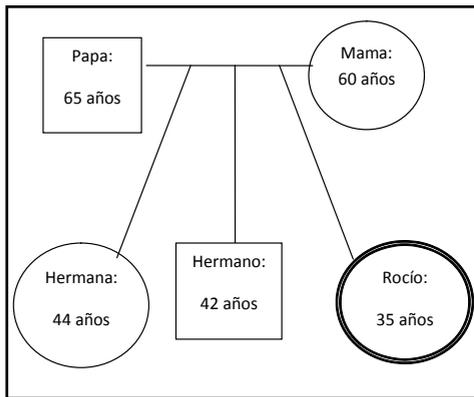
La pareja, que aquí nos ocupa, está formada por Rocío, de 35 años de edad y Jorge de 37, casados desde hace 15 años y tienen dos hijos, María de 15 años y Jorge de 4. Comentan que, desde que iniciaron una relación formal, su matrimonio ha tenido muchos altibajos, en un inicio lo atribuyen a que eran muy jóvenes cuando se casaron, ya que ella tenía apenas 19 años y él 21 años. Compartían gustos, amigos, temas de conversación, etc. No obstante Rocío siempre se ha dado cuenta que Jorge tiene una gran falta de afectuosidad, típica de su carácter irresponsable, poco maduro y práctico. Durante el transcurso de su relación Rocío va detectando que hay muchas carencias con el vínculo de pareja, que empiezan a dejar de compartir muchas cosas juntos y que cada vez más se han ido alejando afectivamente. En este contexto, Jorge empieza a salir con otras personas y a llevar una vida un tanto independiente de su familia. Rocío acude a terapia con una demanda difusa de

insatisfacción y decepción hacia la pareja, quien le ha sido infiel en varias ocasiones, Rocío reconoce sentir un gran afecto y cariño hacia Jorge, pero con una ausencia casi total de confianza, lo que ha provocado en ella la iniciativa de querer separarse, ya que desde hace unos meses descubrió que Jorge ha tenido un hijo con otra mujer. En el pasado ya habían asistido a otra terapia de ayuda psicológica, la cual le provocó en su momento mucha ansiedad, por lo que deciden abandonarla. A lo largo de las sesiones se va perfilando con más claridad una estructura relacional dependiente e inmadura.

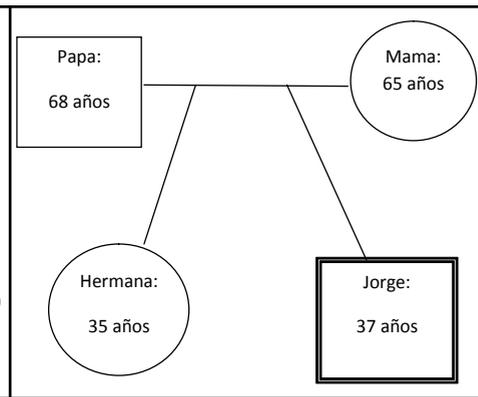
Datos demográficos y origen de la pareja

Rocío de 35 años de edad, nació y reside en la ciudad de Oaxaca (México), proveniente de una familia integrada por ambos padres y 2 hermanos mayores que ella de 42 y 44 años respectivamente, es una familia tradicional con una estabilidad socioeconómica media alta. El padre, abogado de profesión, siempre ha sido un hombre poco afectivo, autoritario y controlador, la madre de mentalidad conservadora y sometida a las órdenes del esposo, forman una pareja con una dinámica estructural asimétrica y complementaria (Villegas y Mallor, 2010a). Rocío es pedagoga de profesión y desde hace unos años está a cargo de un plantel educativo.

Genograma Rocío:

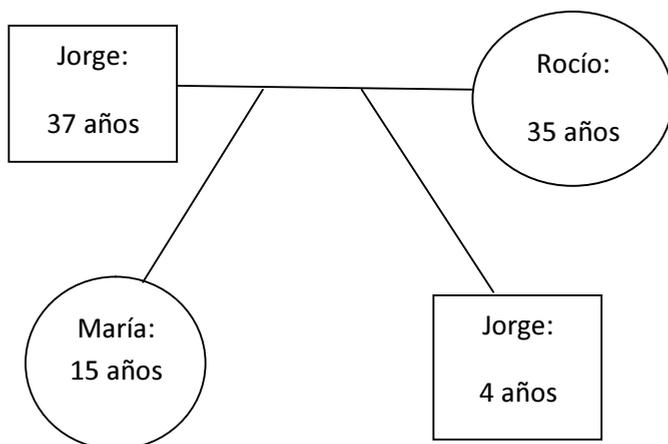


Genograma Jorge:



Jorge, de 37 años de edad, nació también en la ciudad de Oaxaca. Proviene de una familia integrada por ambos padres y una hermana menor que él de 35 años respectivamente, es una familia tradicional con una estabilidad socioeconómica media alta, el padre siempre ha sido un hombre fuerte, autoritario y controlador, la madre un poco más consecuyente y flexible que el padre, pero a la vez un tanto autoritaria.

Genograma de la pareja:



Llevan casados 15 años y tienen 2 hijos, María de 15 años y Jorge de 4 años.

Análisis de la demanda

La iniciativa parte de ella. Es Rocío quien busca entre sus conocidos algún tipo de servicio psicológico que pueda atender una terapia de pareja. Es ella también la que establece el primer contacto telefónico y la que asiste a la primera sesión terapéutica, argumentando que Jorge no había podido asistir por una cuestión de trabajo. Queda claro, de inmediato, que es a ella a quien le preocupa la situación actual por la que está atravesando la pareja. La ausencia de Jorge en la sesión inicial da a entender que su participación será mínima. Rocío inicia la sesión comentando que últimamente han tenido varios problemas en su relación de pareja:

“hace unos meses mi hija descubrió que su papa tiene un hijo con otra mujer. Y la verdad es que no sé qué hacer con todo esto que está sucediendo, he llegado al grado de querer separarme, pero no tengo claro si separarme es lo que realmente quiero, o más bien, ver si se puede hacer algo por solucionar esto que me trae muy triste y ansiosa”.

Uno de los tantos motivos de este deterioro relacional parece atribuible al estilo de vida que lleva Jorge, poco maduro, irresponsable y se podría decir que independiente de las actividades de su familia. Según Rocío, Jorge es una persona muy desorganizada y con varios vicios, comenta que es un hombre nocturno y sin horarios, al que le gusta desvelarse jugando video juegos hasta las 2 o 3 de la mañana, por lo que al día siguiente se levanta tarde, fuma mucho y no tiene un horario fijo de trabajo, ya que trabaja en el negocio de sus padres, el cual está pegado a la casa donde ellos viven actualmente, por lo mismo Rocío comenta que cada uno tiene sus tiempos, actividades e incluso su propia habitación, ya que él se desvela demasiado jugando y ella no puede dormir. Rocío ha llegado a creer que fue una

buena decisión el que cada cual tuviera su habitación, pues de esta manera cada uno puede tener su espacio sin intervenir en las actividades del otro. A la vez Jorge mantiene amistades independientes de Rocío, así como también otras relaciones a lo largo de su matrimonio. Rocío comenta que desde siempre Jorge ha sido bastante mujeriego, pero que nunca se imaginó que llegara al grado de tener un hijo con otra mujer. Al parecer, Jorge no quiere perder a su familia y está dispuesto a tomar terapia de pareja para solucionar lo que ha estado ocurriendo. En sesiones posteriores, a las que se incorpora Jorge, comenta no tener ningún tipo de relación de pareja con la mujer con quien actualmente tiene un hijo. Por su parte Rocío no ve esta relación como algo normal y desconfía de él, pues le ha mentado varias veces al respecto, ya que le ha encontrado mails y mensajes telefónicos de esta mujer, donde aparenta todavía tener una relación afectiva con ella, dado que cada vez que Jorge habla por teléfono con ella, se esconde y busca privacidad. Ella le ha pedido en varias ocasiones que ponga límites a los correos y llamadas. Lo que pasa es que Jorge con el pretexto del niño al cual ha reconocido legalmente, tiene que mantener forzosamente una relación con ella, situación que a Rocío le ha afectado demasiado, ya que es una persona que le da un gran énfasis a la moral, la educación familiar y la presencia ante la sociedad.

Mediante la terapia, Rocío espera encontrar una solución que les permita estar bien como pareja o bien poder llegar a una separación sin conflictos. Rocío comenta que puede aceptar que Jorge tenga otro hijo, pero que no puede aceptar la relación con la otra mujer y mucho menos que no le demuestre y le dé su lugar como esposa y madre de sus hijos. Ella necesita que el ponga límites claros y que sea honesto con ella. Piensa que su relación está bastante deteriorada y precisa fortalecerse en varias áreas.

Rocío acude por decisión propia y desde la primera sesión menciona sentirse muy confundida. A toda esta confusión por parte de la paciente aparecen ligados varios sentimientos de tristeza, decepción y coraje. Jorge acude por decisión propia, aunque un tanto presionado por Rocío; desde la primera sesión menciona sentirse responsable por lo que está ocurriendo, pero a la vez cansado, comenta: *“me siento cansado, ya sé que he cometido muchos errores, pero ya estoy hasta la madre de estar constantemente dando explicaciones de todo”*.

Por su parte Jorge espera encontrar una solución a lo que está ocurriendo, ya que comenta no querer perder a su familia, se siente responsable por lo que ha estado sucediendo, pero a la vez se siente cansado y no ve que las cosas vayan mejorando.

Al preguntarles cuál sería para ellos el objetivo de acudir a terapia, ambos responden:

“salir de esto, no estamos bien como pareja desde hace mucho tiempo y queremos ver que se puede hacer; ya sea encontrar una solución o bien separarnos”.

Según los tipos de demanda definidos por Villegas (1996), se trata de una

demanda propia y específica por una parte: (“ya sea encontrar una solución o bien separarnos”) y sintomática, por otra: (centrada en la desaparición del síntoma: tristeza, decepción, cansancio, enojo, etc.).

Tanto Rocío como Jorge presentaron diferentes síntomas a lo largo de la terapia, no obstante desde un inicio fueron niveles muy bajos de ansiedad y bien regulados, por lo que en todo momento estuvieron preparados para iniciar una terapia psicológica y trabajar con la introspección.

Rocío:

- Síntomas psicológicos: ansiedad (miedo al no saber que iba a ocurrir ahora con su relación), angustia (estado de ánimo bajo) y tristeza.
- Síntomas relacionales: celos (por lo ocurrido con la pareja), paranoia (todo el tiempo al tanto del móvil de su pareja, sensaciones angustiantes cada vez que el móvil sonaba).
- Síntomas existenciales: desesperación (al no saber qué hacer y cómo manejarlo), falta de sentido sobre la relación de pareja y sentimientos de fracaso.

Jorge:

- Síntomas psicológicos: ansiedad (miedo al no saber que iba a ocurrir ahora con su relación).
- Síntomas relacionales: paranoia (preocupación y angustia cada vez que sonaba su móvil y Rocío estaba cerca).
- Síntomas existenciales: desesperación (al no saber qué hacer y cómo manejarlo), sentimientos de cansancio hacia la relación de pareja.

Historia de la pareja. Inicio, constitución y estado actual

Se conocen desde hace 17 años, mientras eran estudiantes de preparatoria, Rocío comenta que Jorge nunca se le hizo un hombre guapo o atractivo pero sí alguien con quien podía contar.

Fase inicial: Enamoramiento (atracción).

Lo que le gustó a Rocío de Jorge:

“Era una persona protectora y con la que se podía contar, nunca fue muy detallista y abierto, pero siempre estuvo presente para lo que fuera y sobre todo era un hombre que, a pesar de que ha sufrido bastante por los problemas que tiene con su familia de origen, en especial con el padre, ha salido adelante”.

Lo que le gustó a Jorge de Rocío:

“Era una persona guapa, inteligente, con capacidad de resolver problemas, con mucha energía y sobre todo con una gran capacidad para enfrentarse a la vida y sus retos”.

Al finalizar la preparatoria Rocío viaja a Canadá, donde estuvo varios meses

aprendiendo el idioma y la cultura de ese lugar. Por su parte Jorge al no querer estar separado de Rocío viaja a Canadá con la finalidad de ir a visitarla y poder estar con ella una temporada. Durante ese periodo Rocío queda embarazada, por lo que deciden regresar a Oaxaca.

Constitución: Jorge al enterarse de la noticia del bebe, convence a Rocío de consolidar una relación de pareja más formal, proponiéndole matrimonio y haciéndose responsable del embarazo. Por lo que deciden casarse y vivir juntos. Durante ese tiempo Jorge ingresa a la universidad, mientras Rocío se dedica a su casa y a su embarazo, posteriormente Rocío se da cuenta que tiene que hacer algo por ella y decide iniciar una carrera profesional junto con su maternidad.

Actualidad: viven juntos y son padres de 2 hijos, María de 15 años y Jorge de 4 años. Cuando vienen a terapia hace 3 meses que Jorge ha sido padre de un niño con otra mujer.

Quejas de ella hacia él:

- Siente que Jorge no es cariñoso con ella, comenta que es un hombre poco expresivo y al que no le gusta hablar sobre lo que sucede y siente. Rocío ya no aguanta las mentiras de Jorge. No quiere que siga manteniendo contacto con la mujer con quien actualmente Jorge tiene otro hijo. Rocío quiere que Jorge ponga límites claros y reorganice sus tiempos y espacios cuando este con ella y con sus hijos.

Quejas de él hacia ella:

- Se siente cansado de Rocío, comenta que tiene que cuidarse de todo y que Rocío a raíz de lo sucedido le pide explicaciones de cada cosa que hace. Jorge comenta que ya le ha explicado muchas veces a Rocío que ya no tiene una relación afectiva con la mujer con quien acaba de tener un bebé, pero que Rocío no entiende de razones, quiere cambios y que se realicen bajo sus decisiones. Jorge dice que Rocío de alguna manera todo lo quiere controlar.

En la devolución se comenta nuevamente la demanda, se valora el interés de ambos por querer solucionar lo que está ocurriendo. Se comenta sobre la importancia de la comunicación no solo como una cuestión de información, sino más bien como una cuestión de enriquecimiento. Se habla de las expectativas que tiene cada uno sobre la terapia.

Sesiones posteriores

Retomando un tema iniciado en la primera sesión: Rocío se plantea en estos 15 años de relación con Jorge “que es lo que ha sido realmente autentico y verdadero dentro de su relación”, ya que en muchas otras ocasiones Jorge le ha sido infiel. Según él lo hace porque comenta que el ser infiel y mentir es una “enfermedad”. Como ejemplo reciente Rocío cuenta que cada vez que la mujer con quien Jorge tiene actualmente un hijo le habla por el móvil, él se esconde o miente negando que

lo esté haciendo porque cree que no es lo adecuado o porque a Rocío esto le genera una molestia. Rocío no quiere estarle controlando el móvil a cada rato, porque es algo poco agradable para ambos, lo que quiere es que Jorge sea sincero con ella y que le ponga límites a esta mujer. A la vez a Jorge no le gusta estar dándole explicaciones a Rocío cada vez que suena el móvil.

En la sesión se plantea ¿por qué Jorge engaña, miente y se escuda bajo el pretexto de una “enfermedad” a los problemas a nivel emocional? Jorge comenta que no tiene una respuesta concreta a esa pregunta, pero que es consciente de que muchas cosas en su vida las resuelve de esa manera, o bien evadiéndolas con vicios y distracciones como los video juegos. Se hace referencia a la infancia de Jorge y a la relación que ha tenido con su familia de origen, sobre todo con su padre. Su padre un hombre autoritario, poco flexible y con un criterio invalidador y anulador fue poco a poco haciendo que Jorge aprendiera a renunciar a sus deseos. Anulaba sus deseos para no sentirse frustrado y por lo tanto aprendió a callar sus sentimientos y a ocultar las cosas. Cuando se revelaba, su padre, era muy duro con él y solo lo juzgaba, tragándose de esta manera toda la rabia. Comenta que hiciera lo que hiciera para su padre siempre estaba mal, ya sea mal hecho o una mala decisión, etc. Por lo que desde hace tiempo ha recurrido a ocultar y llenar su vida de escapatorias para evadir muchas situaciones que requieren ser enfrentadas.

Al finalizar esta sesión se les hizo una devolución en estos términos: “Todos tenemos un pasado, unos aparentemente más complicados que otros y la familia de origen juega un papel muy importante en nuestras vidas, ya que nuestros padres de alguna manera condicionan nuestra forma de construir la realidad y de cómo nos vamos a relacionar con los demás en un futuro. En este caso el padre de Jorge le ha dado el mensaje de que haga lo que haga siempre lo hace mal, responsabilizándolo y culpándolo de todo lo que ocurre. Lo que ha provocado que Jorge en muchas situaciones se regule desde una estructura heteronómica, recurriendo de esta manera a ocultar y mentir antes de ser nuevamente invalidado”.

Las dimensiones estructurales y relacionales de la pareja

Conforme a lo que se ha ido explorando en las primeras sesiones podemos pensar que la pareja de Jorge y Rocío tiene una estructura de simetría deficitaria: ambos tienen poder en la relación, pero empiezan a manifestarse déficits en la comunicación, convivencia y sinceridad, sobre todo por parte de Jorge. Ya en sesiones posteriores Jorge comenta que se le hizo muy fácil iniciar una relación con la mujer con quien actualmente tiene un hijo ya que con ella se permitía muchas cosas que con Rocío hacía tiempo que no sucedían, comenta que con ella podía salir, platicar y compartir muchos gustos en común y que tal vez eso lo llevó a sentirse cercano e identificado con ella.

Por su parte Rocío comenta que esta situación no es la primera vez que sucede, que Jorge desde siempre ha sido bastante mujeriego y que en otras ocasiones ya se

había dado cuenta que había alguien más. Rocío comenta que incluso anteriormente ya se habían separado un tiempo por situaciones semejantes a las que están ocurriendo ahora. Durante ese tiempo Rocío se va con su hija a casa de sus padres y trata de iniciar una vida independiente de Jorge, incluso se da la oportunidad de iniciar una nueva relación con un hombre que llenaba más sus expectativas de lo que para ella representa una pareja.

En todo ese tiempo, Jorge no deja de mantenerse al tanto de la vida de Rocío y su hija y constantemente se la pasa buscando a Rocío para que vuelva con él. Rocío comenta que durante la separación Jorge fue el mejor hombre y padre que jamás había conocido, se la pasaba al pendiente de ellas, iba a visitar a su hija todos los días, empezó a conquistar a los padres de Rocío hasta el punto que sus padres creían que la mala del cuento era ella, ella era la cruel y la malvada por abandonar a un hombre que lo único que hacía era preocuparse por su familia, incluso su hija se volvió bastante resentida con ella, por haber alejado a su papa. Durante ese tiempo Rocío se empezó a fortalecer y a dar cuenta que no necesitaba de Jorge, sin embargo la insistencia de Jorge y sus atenciones la fueron confundiendo poco a poco hasta que volvió con él. Durante ese tiempo Jorge empezó con ayuda de sus padres a construir una casa para ellos, cosa que Rocío le había pedido desde hacía muchos años, por lo que al ver la casa terminada, Rocío se convence nuevamente de formar una familia con Jorge.

En las siguientes sesiones se intenta comprender las situaciones que se fueron creando:

“¿Qué sentía Jorge hacia la mujer con quien actualmente tiene un hijo? ¿Qué representaba para el tener una relación con ella? ¿Sentía realmente amor hacia ella o simplemente fue una distracción más? Con ella podía compartir salidas, pláticas e incluso gustos similares, a diferencia de Rocío con quien solo compartía las cuestiones de la casa y la relación con los hijos”.

A la vez se intenta comprender qué había ocurrido con Rocío ¿Qué la lleva a separarse de Jorge en una ocasión anterior? ¿Qué sucede con la relación que Rocío establece con otra persona? ¿Sintió amor hacia esa otra pareja o solo fue algo casual? ¿Qué motiva realmente a Rocío volver con Jorge? Con esta otra pareja Rocío se sentía bastante atraída, era un hombre mayor que ella y con el que podía platicar de muchos temas que le interesaban, no obstante con el paso del tiempo Rocío se da cuenta que esta pareja es una persona muy poco comprometida y a la que le cuesta establecer relaciones de compromiso y profundidad, por lo que decide alejarse de él. A la vez Rocío veía un verdadero esfuerzo y cambio en Jorge, así como también se vuelve consciente de que aun tenía sentimientos hacia él. Ante todo lo que ha estado ocurriendo la demanda se replantea:

- ¿Qué es lo que Jorge siente realmente por Rocío? Tiene que trabajar con el tema de las mentiras y distracciones, así como tener claro que es lo que

quiere para poder determinar qué es lo que va hacer con su vida.

- ¿Qué es lo que Rocío siente realmente por Jorge? Tiene que trabajar con la decepción y fortalecer nuevamente la confianza en su pareja y la relación.

A pesar de todo, ambos quieren luchar por la relación, los 2 comentan que se siguen queriendo y que tienen 2 hijos en común. Ambos quieren mejorar las cosas.

Se trabajará para restaurar la confianza mutua, reparando el daño que la pareja ha sufrido, hay que trabajar con el déficit de la insinceridad y la dinámica de la relación en la que se sustenta. Se les pide a ambos que durante este tiempo se den la oportunidad de ser sinceros con lo que sienten y creen necesitar de la relación, que se den tiempo para realizar actividades que han dejado de hacer y fortalecer el vínculo mediante afirmaciones positivas de lo que la pareja vaya haciendo.

Evolución del curso de la terapia

Sin embargo, la convivencia entre Jorge y Rocío parece no mejorar. Rocío comenta que no ve que Jorge haga muchos cambios y esfuerzo por solucionar las cosas. Comenta que ella en dos ocasiones le propuso salir a tomar algo e ir al cine, a lo que Jorge no le dio mucha importancia, negándose con el pretexto de tener cosas que hacer y estar cansado. Rocío comenta

“me molesta mucho el hecho de que no modifique sus espacios, sigue con su mismo ritmo de vida, le dedica más tiempo a los video juegos que a su familia, poniendo constantemente pretextos”.

Por su parte Jorge se siente controlado y eso le provoca rechazo hacia Rocío. Rocío siente que la situación está siendo injusta:

“no es justo que no haga ningún esfuerzo, le he comentado muchas veces que si ya no quiere nada conmigo, que sea claro y que busquemos la separación, pero no dice ni hace nada al respecto, estoy cansada de ser la que siempre tiene que aguantar y esperar, ya no puedo con todo esto”.

La intervención terapéutica va dirigida a aumentar la comprensión en la relación, por lo que se le pregunta a Jorge: ¿si la situación fuera al revés, como te sentirías? A lo que Jorge responde:

“yo ya hubiera mandado a la chingada a Rocío, la verdad es que si me ha impresionado como ha tomado las cosas Rocío, con la calma que lo hecho y con la comprensión que ha tenido, pero últimamente ya estoy muy cansado de darle explicaciones por todo, siento que me quiere tener controlado todo el tiempo y que no valora nada de lo que yo hago”.

Ambos consideran que lo mejor es darse un tiempo y espacio para valorar cada quien por su lado la relación. En muchas ocasiones el darse un tiempo y un espacio puede ser una buena idea para valorar lo que realmente esperamos y podemos aportar en la relación. Es importante que aprendan a reforzarse de manera positiva cada paso que vayan dando hacia el crecimiento de la relación.

A Jorge en especial se le comenta que quizá “el hecho de que nunca te reforzaran positivamente tus padres influye en como estas construyendo en este momento tu relación. Nunca se validó tu imagen, ni te dijeron que estaban orgullosos de ti y de lo que hacías, por eso sientes que no se te valora nada de lo que haces y a la vez te cuesta valorar lo que el otro hace. Por lo tanto es necesario que sigas trabajando en terapia, ya sea individual o de pareja varios temas”:

- La invalidación de tu familia de origen, sobre todo de tu figura paterna.
- Tus carencias internas.
- La validación por ti mismo y no a través de los demás.

Separación temporal

Tanto Rocío como Jorge no aguantaban más la dinámica que se estaba llevando en casa. Después de un tiempo y de dialogar sobre quién se iba momentáneamente de la casa, se toma la decisión que Jorge se vaya por un tiempo. Jorge se muda a un departamento con un amigo. Jorge se siente bien con este cambio, aun sigue en contacto con Rocío, lleva a sus hijos a la escuela y generalmente siguen comiendo juntos. Por su parte Rocío ha vivido bien la partida de Jorge, siente que la relación ha tomado un descanso, a la vez se siente tranquila y bien organizada dentro de su casa y con sus hijos.

Rocío comenta que Jorge no ha puesto mucho esfuerzo en tratar de recuperar la relación entre ellos, comenta que Jorge no se da espacios para compartirlas con ella, lo cual le genera miedo ya que considera que esta situación se está volviendo muy cómoda para él. Por su parte Jorge menciona sentirse cansado y confundido, por lo que decide darse un tiempo para pensar las cosas y hace notar su deseo de dejar de asistir a terapia.

A Jorge se le hace ver la importancia de continuar con la terapia, si bien no en pareja, sino de manera individual. Se le comenta que no es fácil enfrentarnos a nuestros procesos de crecimiento, pero que es muy importante que trabaje sobre las evasivas que ha estado utilizando a lo largo de su vida y sobre la importancia de que aprenda a legitimarse por él mismo. A Rocío: se le invita a conectar con ella misma, haciendo reflexión sobre lo que quiere y lo que no, sobre lo que está dispuesta a recibir y a compartir dentro de la relación.

De la terapia de pareja a la terapia individual

En las siguientes sesiones es Rocío quien acude a terapia, argumentando que Jorge buscará ayuda individual por su parte, por lo que se inicia la sesión comentando cómo se ha sentido Rocío con los cambios que se han ido presentando y con los pensamientos a los cuales ha llegado después de reflexionar sobre lo que se ha venido trabajando. Escribe:

“Me he sentido tranquila, me he dado cuenta que ya no he entrado en crisis, al contrario he estado meditando y trabajando mucho en mi actuar,

he estado reflexionando sobre la separación y varias cosas de mi matrimonio, he buscado mucho apoyo de mi familia y con personas que han pasado por algo similar”.

“Hay muchas cosas que aún no le creo, me he dado cuenta que mi grado de tolerancia para con Jorge en muchas ocasiones es mínimo, ya que constantemente pone pretextos y continúa con su misma dinámica, aun no le veo las ganas de recuperar a su familia y a su pareja”.

“Tuve una etapa donde me sentía muy débil, lastimada y herida, me duele el hecho de que no me reconozca, que no haya pensado en las consecuencias y el daño que nos estaba haciendo, ya que para mí es muy importante la trascendencia, tal vez mi error fue haberle otorgado ciegamente la confianza en muchos aspectos y la confianza fue defraudada”.

“Debo confesar que esta situación, significó una gran pérdida de confianza en mí misma, un reconocimiento profundo de soledad, el cuestionarme constantemente si soy digna o no de ser amada, respetada, deseada, cuidada, si no soy lo suficientemente inteligente para reconocer el daño y no permitirlo. Llegué a dudar de mi capacidad de amar, llegué a dudar de que uno tenga inteligencia para actuar, llegué a dudar de mis valores, llegué a dudar de que sea una persona mesurada, amable, sociable. Llegué a pensar que mi soberbia y mi egoísmo estaban por sobre todas las cosas.”

“Por momentos pienso que estoy en un atolladero, y por momentos creo poder manejar la situación, pero cuando hay algo que me provoca inseguridad todo se me borra, y es entonces cuando quiero tomar las riendas y decidir y afrontar. Cuando me enojo pierdo la razón, y tiendo a la venganza, cuando me enojo pienso en que debo hacer justicia y he pensado muchas cosas macabras a lo mejor pero sin ir más allá, solo para demostrar quién tiene la razón, quien es la parte ofendida y quien es la parte que tiene la justicia de su lado. Pero por otro lado sé que todo esto me acarrearía más problemas, y también desestabilizaría a mis hijos y muchas veces pienso lo que es justo para mí pero no lo que es justo para ellos y por eso tengo que controlar mi enojo. Tomo decisiones hasta que estoy segura de lo que hago, hasta que he analizado muy bien la situación y he visto que ventajas y qué desventajas tengo y empiezo a trabajar sobre las desventajas. Anteriormente lo hacía con mayor facilidad, pero ahora me encuentro atorada, esa es la palabra. A pesar de que se que él tiene otra relación, con otro hijo, que dice y hace artimaña y media para que yo no sepa ni me entere de cuando los ve, de cómo es su relación con ella, de que aparentemente su única preocupación es el niño, de que tiene que contribuir también con esos gastos, y de que por alguna razón que desconozco no le ha puesto fin a esa relación, a pesar de eso le guardo un cariño especial que me resisto a perder o modificar por odio y rencor que serían

las únicos sentimientos que me obligarían a tomar decisiones determinantes sin remordimiento y sin echar marcha atrás.”

Cómo devolución a este escrito se le pregunta: ¿Qué puedes aprender de lo que ha sucedido? Para salir del “atolladero” una persona debe contactar con sus emociones: ser consciente de lo que piensa, siente y hace, para así regularse de una manera adecuada. Es importante que comprendas que no es malo estar enojado, o bien, sentir odio o rencor, pero que solo a través del perdón es que podemos sentirnos libres y no “atrapados”. Es necesario que aprendas a comprenderte y a comprender al otro, ya que no se puede perdonar sin comprender al ser humano y sin entender desde donde viene su actuar. Se le explica a Rocío la teoría del desarrollo moral (Villegas, 2011, 2013) y se le invita a que siga reflexionando sobre lo que ha aprendido hasta el momento, sobre todo con el tema de los límites.

La siguiente sesión inicia con una valoración de los cambios por parte de Rocío a nivel personal. ¿Qué he podido aprender de todo esto? (palabras de Rocío):

He empezado a identificar y a conectar con mis emociones. He aprendido a tranquilizarme y a tomar decisiones más constructivas para mí. Me he dado cuenta que no me he dado el respeto que merezco, se cuales son mis límites, pero no los marco, me cuesta trabajo ser una persona directa, se lo que quiero, pero por ello soy dada a la manipulación y al control. El control me da certeza, aunque ahora sé que no hay tales por que el mundo está plagado de incertidumbres. Aun no he descubierto porque en especial en la relación de pareja no acabo de aceptar lo que quiero y lo que no, o más bien me dejo engañar por que si se lo que quiero, aunque me da miedo, porque siento que me arriesgo demasiado.

Ahora sé que no se poner límites porque creo que eso me va alejar de las personas que quiero. Con mis hijos no me da miedo porque sé que es un amor incondicional y los límites que pongo con ellos es para nuestra convivencia y educación. Conmigo misma soy un tanto estricta en el sentido de los límites, hago pocas cosas que se que me hacen daño, pero en relación con mis sentimientos no se ponerlos y me lastimo constantemente, creo que si no los he puesto es porque tampoco he encontrado mi valor dentro de una relación, cuando yo pensé y creí que merecía respeto y cariño, no lo tuve, y con esa idea me quede por mucho tiempo y me sentí víctima e incapaz de poner límites para equilibrar lo interno con lo externo. Ahora no me siento víctima, sin embargo no soy capaz de exigir lo que merezco en una relación.

Sé que soy una persona que no suele mostrar sus sentimientos y mis relaciones han sido un tanto frías y distantes, creo que por temor a ser lastimada, por eso no muestro interés, ni hago manifestaciones exageradas de cariño. Protejo mucho esta parte de mí para no ser lastimada. Siempre espero recibir para dar, no doy sin esperar nada a cambio,

aunque creo que siempre doy de más, al grado de reconocer que abusan de mí, aunque eso no me causa mucho conflicto, porque cuando quiero dar algo, lo doy de corazón y creo en la buena fe de las personas y de las actitudes que tienen. Sé que no he sido muy astuta para reconocer cuando la gente me engaña, pero finalmente ahora creo que se engañan a sí mismos, porque eso es un vicio que solo afecta al que lo hace, al respecto siempre recuerdo la fabula de Pedro y el lobo, que me encantaba.

Por otro lado si soy más consciente que lo que sucede con mi relación no es de ahora, sino más bien, es de mucho tiempo atrás, viene de una falta de carencia de muchos aspectos por parte de ambos.

Sé que soy una mujer capaz e independiente y me siento segura de ello, así como de que hay muchas cosas que ya no puedo tolerar, desde pequeña me enseñaron a aguantar, por lo que siempre he creído que si ese hombre elegí como pareja, ahora he de aguantarme, pero cada vez soy más consciente de que hay límites y de que no tengo que seguir tolerando aquello que me hace daño.

A todo esto Rocío comenta que se siente mucho mejor, pero que aún no dejan de afectarle todas las cosas que han sucedido, menciona sentirse cada vez más consciente de que ya no hay mucho por hacer y de que tiene que ir alejándose poco a poco de su relación con Jorge, ya que él por su parte no hace mucho por recuperar la relación, Rocío comenta que Jorge aun no busca ayuda profesional para trabajar con lo que se había acordado, lo cual ya la está agotando.

Ante esta situación la terapeuta le comenta: “Es normal que aún te siga afectando todo lo sucedido, en este momento estás en un reajuste de tu situación de pareja, al grado de plantearte que ya no hay mucho por hacer, por lo que tienes que crear nuevos comportamientos que le den una evolución y un sentido a lo que sucede en tu vida. Por lo tanto todo esto que hemos venido trabajando implica un nuevo replanteamiento: donde estás en este momento y a dónde quieres llegar.

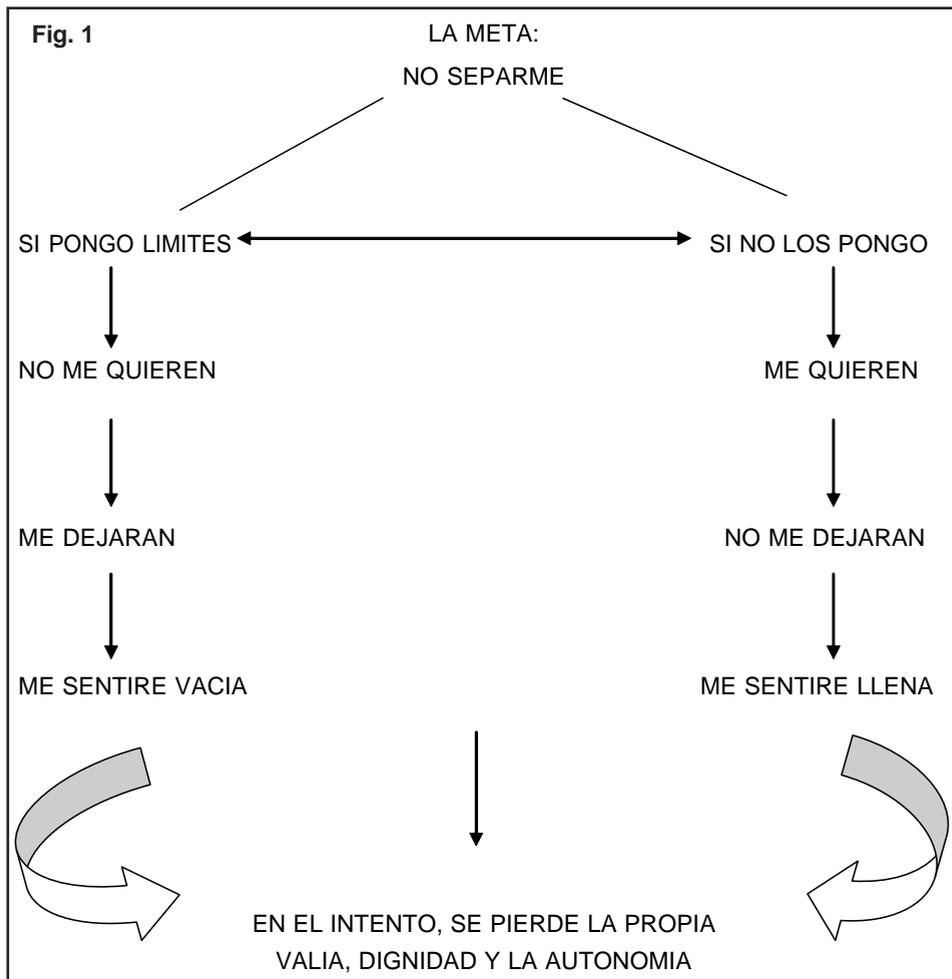
En la siguiente sesión se le explica a Rocío el dilema que le crea conflicto con respecto a poner límites, sobre todo en su relación. (Véase Fig. 1)

También se le hace ver a Rocío la existencia de un mismo patrón de conducta en su relación de pareja, patrón que ha aprendido interiorizando mensajes recibidos de su familia de origen. (Véase Fig. 2)

A todo esto Rocío comenta:

“efectivamente eso es lo que me pasa, en muchas ocasiones no expreso mis emociones, ni pongo limites cuando estas se ven lastimadas y heridas, porque en el fondo mi miedo es al fracaso, mi miedo es a la soledad, el miedo es a perder de nuevo y a que me abandonen”.

La devolución que hace la terapeuta está orientada a dar sentido a la situación producida: “Muchas personas quieren continuar su relación, por seguridad, compañía o por miedo a la soledad, esa soledad a la que tantas personas prefieren huir.

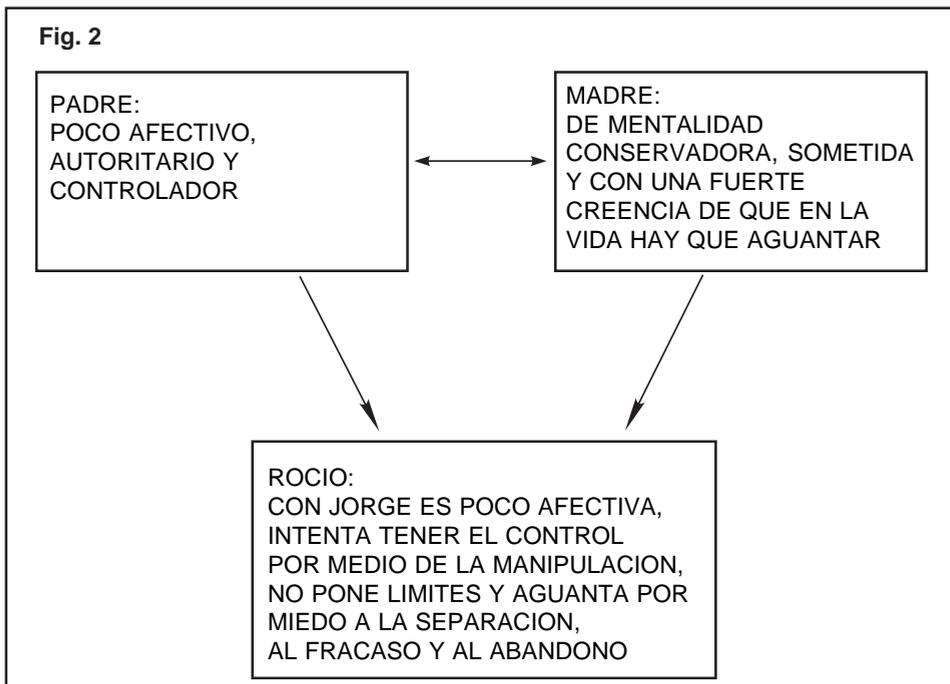


Prefieren limitar su felicidad a estar solas. Lo importante es hacerlo consciente y aprender a reconocer cuando hay que enterrar relaciones que ya están muertas para abrirnos a nuevos horizontes. Es importante que sepas que el dolor muchas veces es necesario para poder crecer como personas, así como la soledad nos permite conocernos mejor para así lograr una posterior relación de pareja más sana y constructiva”.

En la siguiente sesión se le explica a Rocío el mito de ER, el armenio, soldado raso que medio muerto en batalla tuvo la experiencia de contemplar el juicio de las almas, a las que se daba la oportunidad de volver a escoger su destino en una nueva reencarnación (Villegas y Mallor, 2010b).

T. *¿Que vida elegiste en tu primer destino, Rocío?*

R. *“Elegí la vida del control, de la perfección, la tristeza y del miedo al*



rechazo y a ser lastimada. En mi segundo destino elijo tener decisión y determinación, ahora estoy más segura de mi misma, porque tengo más claro quién soy y porque soy así. Ahora sé que la tristeza y la soledad siempre las he tenido, tal vez ahora las sentí con mayor fuerza, pero veo que son necesarias, la tristeza me ha limpiado el orgullo y la soledad me ha enseñado a valorarme y a valorar a quienes están a mi alrededor, así como a disfrutarme a mí misma, ahora tengo claro que quiero trabajar en nuevos proyectos que estén enfocados en beneficio mío y de los que quiero.”

A los seis meses de terapia Rocío ha ido evolucionando hacia una mejor comprensión, aceptación y conocimiento de ella misma. La última sesión se dedica a resumir el proceso seguido hasta este momento por la pareja y sobre todo por ella. Rocío ve con bastante satisfacción el camino recorrido, ya que a pesar del dolor, la decepción y la tristeza, ha logrado superarlo y afrontarlo con fortaleza. Ha aprendido a conocerse, a marcar límites y a ver primero por ella, ha logrado entender a Jorge y a respetar sus limitaciones y tiempos, piensa que él aun no tiene claro qué quiere para su vida, pero esto ya no le genera malestar ni resentimiento.

Valoración

La terapia de pareja no tiene por finalidad la reconstitución de la pareja sino su redefinición o rededición. En el caso de Rocío y Jorge ha servido para que se

dieran un tiempo. Se trata de una crisis que la pareja no pudo superar en conjunto, pero sí para que uno de los miembros, en este caso Rocío haya llegado a un crecimiento personal importante.

La dificultad de regularse de un modo integrado entre anomía y heteronomía llevaba a Rocío a vivir una vida en donde había una fuerte dificultad para identificar y reconocer sus sentimientos y deseos dentro de su relación de pareja, dándole una importancia mayor al compromiso, a la familia y a reglas internas basadas en la exigencia y la perfección.

Desde el principio de la terapia la motivación para encontrar soluciones fue muy buena y muy alta por parte de Rocío, ella fue la que solicitó la terapia y ella fue la que se mantuvo dentro del proceso terapéutico. El reconocimiento de los déficits y la actitud de aceptación y cambio por parte de Rocío facilitaron su proceso personal y un cambio importante en su relación y vida.

Aunque no se haya logrado afrontar la problemática de la pareja de manera conjunta, Rocío pudo llevar a cabo un gran trabajo individual afrontando sus sentimientos de soledad, tristeza, desengaño, falta de confianza, dudas, etc. La decisión de separarse temporalmente como pareja fue tomada por ambos, especialmente por Jorge. Esta distancia le permitió a Rocío reestructurar sus pensamientos y contactar con sus sentimientos y emociones, empezó por aceptar sus errores y responsabilizarse de ellos, se permitió explorar sus verdaderos deseos y así poder legitimarse por sí misma.

El caso que se presenta reproduce esquemáticamente y de manera bastante típica la evolución que siguen muchas parejas en las que se produce una infidelidad que da origen a la formación de una pareja paralela, con descendencia incluida. Se describen las particularidades de la demanda, el trabajo terapéutico y el proceso seguido por la pareja hasta el término de la terapia.

Palabras clave: terapia de pareja, infidelidad, simetría, complementariedad, separación

Referencias bibliográficas

- VILLEGAS, M. (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M. y MALLOR, P. (2010a). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de Psicoterapia*, 81, 37-106.
- VILLEGAS, M. y MALLOR, P. (2010b). Recursos analógicos en psicoterapia (I): metáforas, mitos y cuentos. *Revista de Psicoterapia*, 82/83, 5-63.