

## INFIDELIDAD: HASTA DÓNDE LLEGAREMOS CON LAS REDES SOCIALES

La irrupción de las redes sociales como parte de nuestra vida está causando serios estragos en muchas parejas hasta el momento estables.

El proceso, que suele comenzar con un "reencuentro" de viejos amigos en Facebook o un conocimiento paulatino en otras redes tipo Twitter (vamos a dejar de lado otro tipo de redes de contenido explícito para buscar pareja o relaciones rápidas), suele convertirse en un proceso de bola de nieve que acabe con una relación.

Curiosamente es más frecuente que la persona "enganchada" sea un varón, de mediana edad y sin antecedentes de infidelidades.

El sistema es simple, aunque la persona que está pasando por este trance lo ve como una obsesión y no logra comprender cómo ha llegado a este punto. Los ingredientes son perfectos: falta de compromiso, poder vender una imagen idealizada de uno mismo, atención constante, focalización en temas amorosos o que incrementan la autoestima de la persona y ausencia de todo aquello que puede suponer rutina, compromiso o las situaciones a veces incómodas que se producen en la convivencia.

Normalmente la persona "captada" se siente hechizada ante los halagos que recibe, siempre existe una constante gratificación que le hace alejarse de la realidad, y como si de una droga se tratara comienza a obsesionarse con la llegada de mensajes, canciones dedicadas, verbalización de fantasías sexuales y la sensación de sentirse nuevamente joven, enamorado, apasionado.

Este tipo de relaciones suelen ser simples fantasías donde ambos miembros dejan fluir todo aquello de lo que carecen en su día a día.

En muchas ocasiones el hombre comenta que no puede llegar a comprender cómo ha podido desvincularse completamente de su pareja, a pesar de quererla y ni siquiera estar pendiente de los hijos, como "si se sintiera abducido". No entienden una situación racional directamente porque no lo es.

El sistema de gratificación intermitente es un clásico en las teorías de aprendizaje: si quieres someter a un animal a estar pendiente continuamente de que haga algo, no le refuerces siempre, hazlo de forma intermitente, sin pauta fija ni horarios. Así de simple funciona el aprendizaje y así de simple se crea una ciber-obsesión.

La forma de salir de ella es altamente traumática. Por una parte suele producirse porque la pareja se da cuenta, y es el momento de enfrentarse a la

realidad: seguir en pos de la fantasía o intentar recuperar la pareja. Al principio es complicado: la obsesión es tan fuerte como la droga dura y la persona tiene dificultades para controlar sus deseos de consultar el móvil o el ordenador, piensa continuamente sobre lo ocurrido como algo idealizado. Por otra parte la otra parte de la pareja se siente engañada y con deseos de ruptura.

La terapia en estos casos siempre comienza con la persona que ha sufrido esa obsesión: hay que devolverle a la realidad y mitigar los sentimientos de culpa, hay que buscar el por qué los halagos pueden llegar a enganchar de tal forma. A veces la falta de autoestima es la base del problema. En otros casos no podemos negar que hasta la pareja más perfecta puede haber entrado en un ciclo rutinario en el que se necesiten introducir cambios para reactivar las emociones.

Tras el trabajo con la persona afectada para que comprenda la realidad y la disocie de la fantasía, se trabajan aspectos de su personalidad, y de forma paralela, muy frecuentemente hay que trabajar con el otro miembro de la pareja, primero para que comprenda que lo sucedido pertenece a una realidad completamente virtual (no por ello menos dañina pero con otra base), hay que evitar los reproches, las preguntas de los porqués que en muchísimas ocasiones no tienen respuesta, porque hablamos de personas que en ese momento no actúan de forma racional, sino impulsiva.

Por último, sesiones de terapia de pareja pueden ayudar a fomentar la confianza, buscar nuevas vías de relación y ayudar a comprender que a veces una crisis, tan dolorosa como esta, puede servir para reforzar la relación y solucionar problemas latentes, que en ocasiones han estado ocultos durante años.