



Enviar corazones o mensajes recurrentes a personas diferentes a la pareja es, según los expertos, una nueva categoría de infidelidad que abunda en internet. Este comportamiento podría poner en riesgo el vínculo amoroso. Antes de que existieran las redes sociales, para poner los cachos necesariamente tenía que haber contacto físico. Pero en plena era digital ese concepto se ha vuelto más complejo, y ahora es más difícil determinar esa zona gris entre la amistad y la infidelidad. Incluso, han surgido términos como "romance del corazón" o "sexo emocional" para describir a aquellos que tienen relaciones íntimas con personas diferentes a su pareja sin haberse visto nunca cara a cara.

Â

Para complicar aún más las cosas, los psicólogos introdujeron el concepto de microengaño. Incluyen en dicha categoría comportamientos como seguir a un antiguo novio o amante en sus cuentas de Facebook e Instagram, o guardar el contacto de alguien bajo otro nombre. También, ser muy amigable en las redes con personas diferentes a su pareja, ya sea por medio de un "me gusta" o con mensajes de chats. En general, mostrar un gran interés digital en alguien diferente a la pareja.

Aunque muchos piensan que se trata de detalles inocentes que difícilmente pondrán a temblar las relaciones, los terapeutas señalan que están causando terremotos que derrumban hasta las más sólidas. Para Martin Graff, psicólogo de la Universidad de South Wales, Gran Bretaña, quien acuñó el término, los problemas surgen por la naturaleza ambigua de muchos de los mensajes transmitidos por las redes. "El microengaño es una nueva categoría, producto del uso de las comunicaciones en esas plataformas", dice a

SEMANA. Y aunque se diferencia de la infidelidad real en que no involucra contacto físico, en la práctica equivale a caminar en arenas movedizas. El equivalente virtual a ir de copas e invitar a un trago a un extraño.

Un ejemplo claro de esa zona gris es usar emoticones con corazones u otros dibujos con alusiones al amor romántico. Según los expertos, ello se ha convertido en fuente de malentendidos entre las parejas porque algunos los usan indiscriminadamente, hasta para agradecerle a su entrenador personal. Para otros, sin embargo, ese tipo de imágenes solo deben ser usadas con la pareja. «Por eso, en este tema el contexto es crucial», dice el psicólogo José Alonso Peña, para quien los microengaños consisten en aquellos comportamientos que están fuera de los acuerdos de pareja y que implican interacciones románticas con otras personas. Como, por ejemplo, seguir a alguien que habían acordado no seguir o ver porno a escondidas.

Es cierto que en algunos casos las parejas actúan inocentemente por falta de conocimiento de estas nuevas herramientas del lenguaje, pero otros sí lo hacen con intenciones dudosas. «He tenido consultantes que siguen cuentas porno o se hablan con exnovias a escondidas de sus parejas», dice Peña. «Me preocupa que a eso se le llame microengaño porque cualquier actitud que esconde algo es un engaño, no sé si micro o macro», agrega. Para Graff, marca la diferencia que «haya secreto y encubrimiento».

Lisa, Laura y Natalia, tres amigas desde el colegio, ponen en sus relaciones amorosas la condición de no darles «likes» a las fotos de amigos o amigas de su pareja. «Si mi amiga sube una foto sexi, en vestido de baño, y mi novio le da «like», pienso, ¿qué carajo, ¿por qué tiene que darle «me gusta»? Lo mismo sucede si tu novio empieza a escribirle a tu amiga por el «inbox» constantemente o le da «me gusta» hasta a la foto de su perro», cuenta Lisa. No es que le den celos, sino que para ella se trata de una cuestión de respeto. Además, «si es constante, empieza a ser sospechoso», dice.

Juan Camilo González, economista de 24 años, ha vivido esos problemas. Ya ha sentido que darles "me gusta" a las fotos de las amigas de su novia puede terminar en una discusión acalorada. Por eso, ha tomado medidas para evitar peleas. "A veces sí me dan ganas de darle "like" a una amiga de mi novia, pero no lo hago. Sé que ella lo considera inapropiado, así que prefiero ponerles "me gusta" a otras viejas buenas que ella no conozca y así me evito una pelea".

Monica Whitty, una ciberpsicóloga del Reino Unido, encontró en una investigación que con este tipo de conductas la pareja se siente más engañada que cuando se entera de que el otro ve pornografía escondidas. Otro estudio publicado en la revista Cyber Psychology encontró que recibir fotos y enviar mensajes privados en Snapchat genera ataques de celos entre las parejas. Esto se debe a que en dicha aplicación todos los mensajes se borran. Por lo tanto, parece la ideal para los infieles.

A esto se suma que hoy es más fácil detectar estos comportamientos, pues solo se requiere husmear en el mundo digital de la media naranja para confirmar que está quebrantando los acuerdos. La infidelidad hoy tiene otros matices. Por eso, aunque no haya contacto físico, algunas parejas comparan los microengaños con encontrar a su amor en la cama con otra.

Para Michele Weiner-Davis, psicóloga y autora del libro *Chatting or Cheating*, estas prácticas que podrían encajar en la descripción de infidelidades emocionales resultan peligrosas. Dice que el camino hacia la infidelidad "es una bajada resbalosa, en la que

cada decisión puede acercarnos más a los infieles hasta que un día pasamos del engaño emocional al falso. Por eso, los chats donde cada vez se comparten más asuntos íntimos son una buena señal para saber que se está cruzando esa delgada línea roja.

Para algunos críticos del tema, sin embargo, el microengaño es una forma velada de ejercer control sobre el otro. Dan Savage, un columnista especializado en relaciones de pareja, señala que solo los abusadores consideraban este tipo de comportamientos como engaños y que cuando una pareja le reclama a su media naranja sobre esto, deberían encenderse las señales de alerta. El psicólogo Day J. Lay se sumó a estos ataques y afirmó que los argumentos para sostener el microengaño son tan dables como los de la infidelidad emocional y la financiera. «Son formas que se crean para volver patológica todos los aspectos normales de la vida en pareja y generar más ansiedad», escribió en un tuit. Pero otros señalan que «en una relación saludable se espera que ambos puedan escribir lo que quieran y ser transparentes frente al otro sin que eso sea un problema», dice Graff.

Lo cierto es que el microengaño ha llevado a las parejas a hacer acuerdos sobre cómo comportarse en las plataformas. «Es algo nuevo», dice Graff. «Preguntarse si enviar un corazón por Facebook es microengaño no tenía lugar hace diez años, pero hoy es crucial para evitar problemas», agrega. Estos expertos aconsejan básicamente escoger bien los emojis antes de enviarlos, nunca seguir a su ex, no subir fotos en las que aparezca muy sexi y por nada del mundo abrir una cuenta en Tinder si tiene pareja estable.