ELLAS MIENTEN

Cinco relatos sobre secretos, contradicciones y verdades incómodas



JHOSEP ARIAS BOOK

EDICIÓN DIGITAL

Nota al lector

Esta obra reúne cinco relatos de ficción sobre situaciones reconocibles en las relaciones humanas. Los personajes, sus conversaciones y sus desenlaces fueron creados para este libro; no se presentan como testimonios verificados de personas reales. Su propósito es narrativo y reflexivo.

El título «Ellas mienten» designa a las protagonistas de estas historias. No significa que las mujeres, como grupo, sean más engañosas que los hombres. La mentira, la infidelidad, la manipulación y los errores de comunicación pueden aparecer en cualquier relación, independientemente del género.

Los apartados de análisis no ofrecen diagnósticos ni técnicas infalibles para detectar mentiras. Las nociones psicológicas mencionadas se utilizan con cautela, a partir de literatura publicada, para comprender conductas concretas. No sustituyen la atención de profesionales de salud mental, medicina o derecho.

La privacidad sigue siendo un derecho dentro de una relación. Nada en estas páginas invita a acceder sin consentimiento a teléfonos, cuentas, conversaciones o documentos privados. Cuando hay control coercitivo, amenazas, violencia o miedo, la prioridad es la seguridad y el apoyo adecuado.

Texto literario original. Primera edición digital, 2026.

© 2026 Jhosep Arias Book. Todos los derechos reservados.

CINCO RELATOS

Índice

Introducción 3

01 El anzuelo de la necesidad 5

El patrón 13

02 La mirada hacia afuera 14

El patrón 22

03 «Solo es un amigo» 23

El patrón 31

04 La ilusión de la víctima 32

El patrón 40

05 La doble vida digital 41

El patrón 49

Epílogo · Después de la última mentira 50

Cada capítulo contiene un relato y una lectura del patrón.

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar

Hay una diferencia entre una historia que muestra una mentira y una historia que pretende descubrirla en todas partes. Este libro se ocupa de la primera. Sus protagonistas son ficticios: Andrés, Mateo, Marcos, Julián y Carlos no son nombres cambiados de declaraciones verificables. Sus experiencias reúnen situaciones reconocibles en relaciones de pareja: deudas asumidas por amor, acuerdos rotos, conversaciones escondidas, promesas ambiguas y explicaciones que cambian cuando alguien hace una pregunta concreta.

La elección de cinco personajes femeninos que mienten forma parte del argumento de esta obra, no de una afirmación acerca de todas las mujeres. Los mismos patrones pueden aparecer en personas de cualquier género. Tampoco existe una frase, una mirada o una postura corporal que permita detectar con certeza una infidelidad. Una señal despierta preguntas; una conducta verificable permite evaluar hechos; una decisión requiere valorar el conjunto.

La intimidad no obliga a entregar contraseñas y el amor no elimina el derecho a tener amistades, espacio ni una historia anterior. Los conflictos surgen cuando una persona ofrece un acuerdo mientras, deliberadamente, sostiene otro a escondidas. La confianza se daña menos por una notificación desconocida que por una verdad cuidadosamente fragmentada.

INTRODUCCIÓN

Cómo leer los relatos

Cada capítulo contiene dos partes. «El relato» presenta una relación desde sus momentos ordinarios: la forma en que alguien prepara café, llega tarde, inventa un pretexto, cambia de tema o pronuncia una frase que al principio no parece importante. El lector conocerá lo que el protagonista vive y también sus errores al interpretar los hechos. La tensión no está en adivinar la culpabilidad por una sonrisa, sino en observar cómo las decisiones terminan mostrando lo que las palabras intentaban ocultar.

Al final aparece «El patrón», una lectura psicológica breve y cuidadosa. No encontrarás diagnósticos improvisados, porcentajes ficticios ni instrucciones para vigilar teléfonos. Encontrarás distinciones: pedir ayuda frente a explotar a alguien; disfrutar de la atención frente a prometer exclusividad mientras se ocultan vínculos; llorar por vergüenza frente a usar la culpa para evitar responsabilidades. Algunas conclusiones no serán cómodas para ninguno de los personajes.

También conviene recordar que la traición puede existir sin una relación sexual y que una conversación afectuosa no constituye automáticamente una traición. Los acuerdos de cada pareja importan. Los estudios disponibles muestran que la definición de infidelidad varía y que los vínculos digitales añaden zonas grises. Lee estas historias para reconocer preguntas útiles, no para convertir la sospecha en una manera de vivir.

CAPÍTULO 01

El anzuelo de la necesidad

El engaño por conveniencia

EL RELATO · Andrés y Laura

La primera llamada

Cuando Laura lo llamó, Andrés llevaba tres semanas conociéndola. Habían compartido un almuerzo, dos caminatas y una conversación larguísima sobre lo difícil que era empezar de nuevo. Eran las once de la noche. Ella no dijo «hola»; preguntó si estaba despierto y trató de contener un llanto.

—Perdón por molestarte —murmuró—. No sabía a quién más llamar.

El administrador del edificio le había dejado un aviso por dos meses de arriendo. Laura llevaba días posponiendo el pago. Su madre estaba enferma, un cliente no le consignaba un trabajo y su cuenta mostraba un saldo que no quería mencionar. Andrés la escuchó caminar por la cocina, abrir un cajón y suspirar sobre el auricular. No sabía qué parte de aquella historia era cierta. Sí sabía que le había gustado verla reír la tarde anterior y que esa voz cansada lo hacía sentir necesario.

Él ofreció acompañarla al banco al día siguiente. Ella respondió que no tenía cómo resolverlo tan pronto. Andrés miró su cuenta de ahorros y pronunció una frase que después recordaría con incomodidad: «Yo puedo ayudarte». Laura guardó silencio un segundo. Luego soltó un «¿de verdad?» tan pequeño que él confundió el alivio con cercanía.

EL RELATO · 2 DE 8

La gratitud

Laura no aceptó el dinero de inmediato. Dijo que le daba vergüenza, que prefería perder el apartamento antes que convertirse en una carga. Andrés insistió hasta que ella dejó de resistirse. Esa tarde hizo la transferencia y recibió un audio de cuarenta segundos: «No sé qué hice para encontrarte. Eres distinto a todos».

No se habían declarado pareja, pero algo cambió. Laura empezó a escribirle buenos días con corazones, a llamarlo al salir de la oficina y a decirle que nunca había conocido a un hombre tan generoso. Andrés, que durante años había sido el amigo confiable al que nadie parecía elegir primero, sintió una satisfacción nueva. Cada favor se parecía a una prueba de que, al fin, alguien reconocía todo lo que podía dar.

Una semana después ella lo invitó a cenar. El restaurante fue barato; el gesto, delicado. Laura lo miró mientras hablaba de viajes que quería hacer, de una panadería que soñaba abrir y de un futuro en el que no tendría que pedir ayuda. Cuando Andrés bromeó con el dinero prestado, ella le tocó la mano.

—No quiero que me veas como una deuda —dijo.

Él retiró la broma, avergonzado. En ese instante no entendió que ambos habían empezado a confundir afecto, ayuda y obligación en una sola conversación.

EL RELATO · 3 DE 8

Los pequeños rescates

Las solicitudes fueron llegando como gotas sobre una ventana: un recibo de luz vencido, la cuota de un computador, unas llantas para el carro de su hermano. Ninguna parecía excesiva por separado. Laura siempre introducía la petición con la misma frase: «No quiero que pienses mal de mí». Andrés respondió tantas veces «no pasa nada» que terminó usándola incluso cuando sí pasaba.

Había señales contrarias. Laura trabajaba, se movía con soltura y pagaba sus propios gastos en otros momentos. Una mala racha financiera seguía siendo una explicación razonable. Lo que incomodaba a Andrés no era la necesidad, sino que la devolución del primer préstamo desaparecía de la conversación en cuanto él intentaba organizarla. Cuando proponía una fecha, ella se quedaba callada, herida, como si hubiera escuchado una acusación.

Una noche Andrés canceló la inscripción a un curso para cubrirle un imprevisto. Le explicó por mensaje que había aplazado algo importante. Laura contestó con una fotografía sonriente y un «mi héroe». La respuesta lo conmovió y lo dejó extrañamente solo. No necesitaba una medalla; necesitaba saber si la mujer a la que estaba conociendo veía lo que él sacrificaba. Guardó la foto, sin saber todavía por qué le pesaba tanto.

EL RELATO · 4 DE 8

El costo de una promesa

Cuando comenzaron a llamarse novios, Laura propuso buscar un apartamento más grande. Imaginó las plantas del balcón, una mesa para trabajar y la manera en que podrían dividirse los gastos «cuando todo se estabilizara». Andrés pidió números. Ella dibujó un presupuesto en una servilleta, pero dejó en blanco la columna de sus ingresos.

—No te preocupes por eso ahora —dijo—. Estamos juntos, ¿no?

Andrés sintió que preguntar podía convertirlo en alguien mezquino. Había crecido oyendo que un hombre debía resolver. Su padre nunca habló de miedo al dinero; solo de cumplir. Esa herencia lo hizo confundir responsabilidad con silencio. Firmó un contrato de arrendamiento que podía pagar solo, aunque no sin apretar cada parte de su vida.

Los primeros días fueron felices. Laura decoró la sala con fotografías de ambos, aprendió cómo le gustaba el café y se quedaba dormida con la cabeza en su hombro. Pero, cuando llegaba la fecha de pagar, las conversaciones se volvían vagas. Laura tenía una entrevista, un pago retenido, un cliente desaparecido. Andrés escuchaba, asentía y transfería. Empezó a temer el último día de cada mes, no por las facturas, sino porque allí descubría cuánto le costaba decir lo que necesitaba.

EL RELATO · 5 DE 8

La mesa del domingo

El domingo en casa de la hermana de Andrés comenzó con arroz, música y preguntas incómodas. Entre platos recogidos, Paula quiso saber cómo iba el proyecto de panadería. Laura explicó que necesitaba un capital mínimo para empezar y miró de reojo a Andrés. Él conocía ese movimiento: una invitación silenciosa a completar la frase.

—Estamos evaluándolo —dijo, aunque no lo habían hablado así.

Paula no insistió delante de todos. Más tarde le preguntó a su hermano si se sentía cómodo con el dinero que estaba poniendo. Andrés respondió a la defensiva: «Tú no conoces lo que ella ha vivido». Paula no discutió el pasado de Laura; preguntó algo más sencillo: «¿Y ella conoce lo que tú estás dejando de hacer?».

La pregunta lo siguió hasta el carro. De regreso, Laura se molestó porque Paula había sido fría. Andrés intentó explicar que su hermana solo estaba preocupada. Ella cerró la ventana con fuerza.

—Parece que tengo que justificar mi vida ante tu familia —dijo—. Si tanto les molesto, me voy.

Andrés pidió que no se fuera. No porque la acusación de Paula fuera injusta, sino porque la sola posibilidad de perder la relación le provocó un miedo que ya no se parecía al amor de las primeras semanas.

EL RELATO · 6 DE 8

El recibo

La verdad no apareció en una cuenta secreta ni en una confesión dramática. Apareció en un recibo. Andrés buscaba un comprobante de pago para declarar un gasto cuando encontró una factura a nombre de Laura por un viaje de fin de semana. La fecha coincidía con los días en que ella aseguró estar encerrada haciendo un trabajo urgente y le pidió ayuda para una cuota atrasada.

Él no concluyó automáticamente que hubiera otra persona. No sabía con quién viajó ni de dónde salió el dinero. Le mostró el recibo y preguntó cómo encajaba con lo que le había contado. Laura dijo primero que era una compra antigua. Después afirmó que una amiga había pagado. Cuando Andrés le recordó la fecha, ella respondió: «No te acordabas de nada de lo que te decía, y ahora sí te acuerdas de esto».

Él dejó el papel sobre la mesa. Lo que estaba cambiando no era el destino de un viaje, sino la estructura misma de una conversación. Cada respuesta abría una versión distinta y cada intento de aclararla convertía a Andrés en el problema. Por primera vez, en lugar de disculparse por preguntar, dijo que necesitaba una explicación coherente antes de seguir asumiendo gastos compartidos.

EL RELATO · 7 DE 8

Lo que estaba en venta

Al día siguiente Laura llegó con una propuesta: devolvería una parte del dinero cuando su nueva clienta pagara. Traía cifras, fechas y una carpeta que antes nunca había mostrado. Andrés sintió alivio. Durante unos minutos creyó que el problema había sido incapacidad de organizarse, no intención de aprovecharse.

Pero al revisar el documento advirtió que casi todo el dinero estaba anotado como «apoyo voluntario». Laura argumentó que él jamás le había exigido un préstamo formal. Era cierto: había pagado muchas cosas por iniciativa propia. Esa verdad no borraba los compromisos que ambos sí habían conversado, aunque demostraba también que él había dejado demasiadas condiciones en la imaginación.

—Yo te quiero —dijo ella—. No conviertas lo nuestro en una contabilidad.

Andrés pidió separar una cosa de la otra. Podía quererla y decidir que no pagaría nuevos gastos personales. Podía reconocer sus regalos sin declarar regalos los préstamos. Podía escuchar una dificultad sin asumirla como propia. Laura miró la carpeta y preguntó si entonces tenía que buscar a «alguien que sí la apoyara». Andrés no respondió con un insulto ni con otra transferencia. Dijo únicamente: «Necesito una relación donde ayudar sea una decisión, no la condición para que me quieran».

EL RELATO · 8 DE 8

Una puerta sin portazo

Laura se fue una tarde lluviosa. No hubo gritos. Empacó ropa, una planta y la licuadora que había llevado al apartamento. Andrés sintió la tentación de ofrecerle dinero para una mudanza más cómoda. Se sorprendió a sí mismo calculando cuánto costaría retenerla una semana más y entendió el tamaño de la costumbre.

En los días siguientes revisó las transferencias, clasificó préstamos y regalos, y pidió orientación sobre cómo formalizar los acuerdos pendientes. También tuvo que reconocer algo menos sencillo: algunas veces había ofrecido ayuda para no enfrentarse a la posibilidad de que Laura se alejara. El miedo de él no la eximía de responder por sus engaños; tampoco lo dejaba fuera de la historia que habían construido juntos.

Un mes después Laura escribió: «Espero que encuentres a alguien que te quiera tanto como yo». Andrés leyó el mensaje varias veces. Quiso responder con una lista de cifras, fechas y conversaciones. En cambio, escribió: «Espero que estemos bien. Sobre el dinero pendiente, te enviaré el acuerdo por escrito». Apagó el teléfono y volvió al curso que había pospuesto. Esa noche no se sintió heroico. Se sintió adulto: alguien capaz de ayudar y también de decir que no.

CAPÍTULO 01 · LECTURA CONDUCTUAL

El patrón

La diferencia central. Pedir apoyo durante una crisis no equivale a manipular. El problema del relato aparece cuando la necesidad se presenta de forma cambiante, las condiciones acordadas se eluden y el cariño parece depender de que Andrés continúe dando recursos. La vulnerabilidad es una experiencia humana; utilizarla deliberadamente para evitar responsabilidades es otra conducta.

El mecanismo. Andrés no solo ofrecía dinero: también buscaba ser indispensable. La gratitud intensa al principio fortaleció esa identidad de salvador. Cuando intentar poner límites provocó amenazas de abandono, el acuerdo emocional dejó de ser recíproco. Las investigaciones sobre autoestima contingente en la relación describen cómo la valoración personal puede fluctuar con los acontecimientos románticos; esto ayuda a comprender el miedo de Andrés, sin diagnosticarlo.

Qué observar. No la cantidad de veces que alguien solicita ayuda, sino si explica lo necesario con consistencia, acepta un «no», distingue préstamo de regalo, responde por las fechas y muestra interés por los límites del otro. Una pareja puede atravesar dificultades económicas y conservar un trato honesto.

Qué hacer. Antes de compartir deudas o firmar contratos, conversar sobre montos, plazos, titularidad y capacidad real de pago. Ayudar solo con recursos que uno puede ofrecer sin resentimiento. Si hay contradicciones comprobables, pedir una conversación concreta; si se repiten y no hay reparación, suspender compromisos nuevos.

Apunte psicológico. Knee y colaboradores (2008) estudiaron la autoestima dependiente del funcionamiento de la relación. Sus hallazgos no permiten concluir que una persona que pide dinero esté engañando: sirven para comprender por qué una relación puede volverse el lugar donde alguien busca validar su propio valor.

CAPÍTULO 02

La mirada hacia afuera

Validación constante y límites digitales

EL RELATO · Mateo y Valeria

Un corazón debajo de la foto

A Mateo le gustaba fotografiar a Valeria cuando ella no estaba posando. Sonreía diferente: sin comprobar el ángulo del mentón ni buscar la luz que mejor disimulaba el cansancio. Una tarde la sorprendió en la cocina, descalza, bailando mientras esperaba que hirviera el agua. Le mostró la foto. A ella le gustó, pero pidió que no la subiera. «Esta cara es solo para ti», dijo.

Media hora después, Valeria publicó otra imagen: un vestido negro, una mesa elegante, una copa de vino. Mateo aparecía cortado en el margen izquierdo. No le importó. Nunca había querido que su relación fuera un anuncio. Lo inquietó otra cosa: los comentarios que ella respondía hasta la madrugada, la facilidad con que una conversación pública se convertía en una privada y, sobre todo, la manera en que prometía una cosa cuando estaban juntos y hacía otra cuando él se iba.

—Es mi trabajo —explicó—. Si no respondo, el algoritmo me entierra.

Valeria vendía asesorías de imagen y algunas de sus interacciones eran profesionales. Mateo lo sabía. Por eso evitó convertir sus celos en regla. El problema no era una red social, sino una frase repetida: «No hablo con nadie en ese plan», mientras las fronteras de lo que llamaban «ese plan» cambiaban cada semana.

EL RELATO · 2 DE 8

La fiesta de lanzamiento

El negocio de Valeria crecía. La invitaban a eventos, le regalaban prendas y empezaban a pedirle recomendaciones. Mateo estaba orgulloso; durante meses la había acompañado a sesiones de fotos y había cargado luces en su carro. Quiso que la noche del lanzamiento fuera suya.

En la terraza del hotel, Valeria parecía conocer a todo el mundo. Presentó a Mateo como «mi persona favorita» y lo besó en la mejilla. Más tarde él la vio charlar con Simón, un fotógrafo que había aparecido varias veces en sus historias. Hablaron muy cerca, pero el lugar estaba lleno de música y no había nada concluyente en la escena. Mateo fue por agua. Al volver, un conocido le preguntó si él y Valeria «seguían juntos». Mateo respondió que sí. El hombre se excusó, visiblemente incómodo.

De regreso en el taxi, Mateo preguntó si había alguna confusión sobre la relación. Valeria se rio: «La gente inventa demasiado». Después añadió que mostrar pareja podía reducir su alcance entre ciertos seguidores. Lo dijo como una decisión de negocio, sin consultarla antes con él. Mateo miró los edificios por la ventana y entendió que su verdadera molestia no era aparecer o no en una foto: era haberse enterado por casualidad del papel que interpretaba en la vida pública de su novia.

EL RELATO · 3 DE 8

El acuerdo

A la mañana siguiente hablaron sin gritar. Mateo explicó que no quería revisar conversaciones ni elegir las amistades de Valeria. Quería saber si compartían la misma idea de exclusividad. Ella respondió que sí, que nadie más ocupaba un lugar romántico en su vida. Decidieron algo sencillo: ninguna de las dos personas alimentaría deliberadamente una conversación de seducción mientras asegurara mantener una relación exclusiva.

Valeria pidió que el acuerdo no incluyera prohibiciones sobre fotografías ni mensajes laborales. Mateo aceptó. Ambos hicieron una distinción necesaria: recibir atención no es traicionar; ofrecer expectativas íntimas a terceros mientras se oculta esa intención sí puede romper un acuerdo. Parecía que habían resuelto el malentendido.

Durante unos días, Mateo dejó de interpretar los sonidos del celular. Acompañó a Valeria a grabar un video para una marca y disfrutó verla trabajar. Una noche, ella le contó que Simón la había invitado a una exposición de fotografía. Mateo dijo que le parecía bien. Ella lo observó con sorpresa.

—Pensé que te ibas a poner insoportable.

—Confío en lo que acordamos —respondió él.

Nunca supo si ese gesto tranquilizó a Valeria o si ella entendió que podía guardar una parte de las cosas sin provocar preguntas.

EL RELATO · 4 DE 8

El lugar reservado

La exposición se celebró un jueves. Valeria llegó a casa pasada la medianoche y dejó sobre la mesa un catálogo. Habló de luces, retratos y contactos que podían abrirle puertas. Cuando Mateo preguntó si había estado con Simón todo el tiempo, respondió con naturalidad: «Había mucha gente».

Una semana después Mateo coincidió con una compañera de Valeria en una cafetería. La mujer comentó que le encantaba «lo unidos que estaban Simón y Valeria en las fotos de aquella cena privada». Él no sabía de ninguna cena. No pidió imágenes ni invitó a terceros a vigilarla. Esperó a que Valeria volviera y le preguntó si, después de la exposición, hubo una reunión pequeña. Ella dijo que no. Cuando él mencionó el comentario, reconoció que sí habían cenado en un apartamento con cuatro personas más. «Se me olvidó», aseguró.

A Mateo le habría resultado sencillo discutir sobre si una cena era inocente. Pero no era eso lo que necesitaba resolver. Ella había dado dos versiones incompatibles de un hecho concreto; el acuerdo recién conversado parecía existir solo cuando lo pronunciaban. Él le explicó que prefería una verdad incómoda a una respuesta diseñada para no molestarlo. Valeria asintió, aunque sus ojos siguieron fijos en el borde de la mesa.

EL RELATO · 5 DE 8

La conversación que faltaba

La situación cambió cuando una mujer llamó a Mateo buscando a Valeria para una sesión de fotos. Había recibido su número como contacto de producción. Entre instrucciones técnicas mencionó que Simón y Valeria preparaban una campaña donde interpretarían una pareja. Hasta ahí nada resultaba extraño. Lo inesperado fue que añadió: «Ella dijo que estaba libre y que no quería dramas con novios».

Mateo le agradeció la información y cortó la llamada. Podía haber un contexto profesional, una broma o una frase sacada de lugar. Esa noche contó lo que había escuchado y pidió escuchar la versión de Valeria. Ella se enfadó porque la productora había hablado de asuntos personales.

—¿Tú no sabes lo difícil que es abrirse camino? —preguntó—. Todo el mundo me quiere controlar.

Mateo insistió en que nadie discutía su trabajo. Preguntaba si se había presentado como soltera. Valeria respondió que había utilizado esa palabra «para mantener opciones de imagen». Después reconoció que Simón había mostrado interés y que ella había preferido no aclararle que estaba en una relación. «No pasó nada», concluyó.

La frase no respondía al acuerdo que habían hecho. Mateo comprendió que estaban utilizando la misma palabra —exclusividad— para nombrar compromisos diferentes.

EL RELATO · 6 DE 8

El precio del aplauso

Valeria habló durante mucho tiempo. Dijo que había trabajado años para lograr que la miraran y que no quería volver a sentirse invisible. Cuando recibía mensajes de admiración, le costaba cerrarlos. No deseaba necesariamente estar con todas aquellas personas, pero le gustaba pensar que tenía más de una puerta abierta.

Mateo escuchó sin interrumpir. Reconoció el esfuerzo de su trabajo y el derecho a disfrutar sus logros. También le dijo que no podía ofrecer el lugar de pareja estable a alguien que, por estrategia o miedo, elegía mantener su disponibilidad romántica en suspenso. Valeria lo acusó de exigirle que fuera «una novia antigua». Él se preguntó si se habría vuelto rígido, si confundía orgullo con control. Luego recordó algo preciso: no le había pedido cerrar su negocio ni abandonar sus redes, solo cumplir un acuerdo que ella misma había aceptado.

—No quiero tener que competir con personas que ni siquiera saben que existo —dijo.

Valeria lloró de frustración. No pidió perdón por las versiones contradictorias; habló de la presión de las marcas, del cansancio y de su miedo a perder independencia. Mateo comprendió su miedo, pero comprenderlo no lo obligaba a declarar que no había daño.

EL RELATO · 7 DE 8

La publicación

El lunes Valeria subió una fotografía de ambos. La imagen era hermosa: las cabezas juntas, una ciudad al fondo, la leyenda «mi lugar seguro». Los comentarios celebraron el amor. Mateo la vio mientras trabajaba. No sintió la alegría que habría esperado semanas antes. Temió que la foto fuera un remedio para un problema que seguía sin conversación.

Esa noche agradeció el gesto y preguntó qué harían distinto. Valeria respondió que ya había hecho público lo suyo. Él explicó que no necesitaba exhibición, sino honestidad en los límites. Publicar una relación podía ser importante para ellos, pero no reemplazaba reconocer el engaño de haberse presentado disponible ante otras personas. Valeria guardó el teléfono y dijo que estaba cansada de discutir.

La diferencia quedó suspendida entre ambos como una lámpara que nadie se atrevía a apagar. Mateo se dio dos semanas para observar no las notificaciones, sino la posibilidad de conversar con franqueza. Descubrió que podían intercambiar cientos de mensajes afectuosos y, sin embargo, no tocar el tema central. Una relación puede parecer muy comunicativa cuando solo habla de lo que no arriesga nada.

EL RELATO · 8 DE 8

Elegir una relación real

Cuando Valeria le propuso asistir juntos a otro lanzamiento, Mateo le dijo que prefería resolver primero lo que les estaba pasando. Ella insistió en que él veía amenazas donde solo había oportunidades. Él preguntó si estaba dispuesta a reconocer que había ocultado conversaciones y presentado su situación sentimental de otra manera. Valeria guardó silencio.

—Quizá no quiero el mismo tipo de relación que tú —dijo finalmente.

Fue la primera frase que no parecía una defensa. Mateo sintió una tristeza limpia, distinta al malestar de las semanas anteriores. Podía respetar la libertad de Valeria sin aceptar que su propio deseo de exclusividad fuera ridiculizado. Ella tampoco tenía que permanecer en un acuerdo que ya no deseaba; debía decirlo antes de romperlo a escondidas.

Terminaron sin revisar un solo teléfono. Mateo borró la fotografía que había preparado para celebrar su aniversario, no para castigarla, sino porque no quería publicar una imagen que ya no correspondía a su vida. Meses después volvió a verla en una campaña. La fotografía era excelente. Se alegró por su trabajo y por primera vez no trató de averiguar quién estaba detrás de la cámara. Había aprendido que la seguridad no se construye contando corazones debajo de una foto, sino sabiendo dónde están los acuerdos.

CAPÍTULO 02 · LECTURA CONDUCTUAL

El patrón

La diferencia central. Una persona puede ser sociable, recibir mensajes, crear contenido y tener amigos sin traicionar a su pareja. La alerta de esta historia no es la visibilidad de Valeria; es que afirmó una exclusividad, se presentó disponible ante otros y cambió versiones cuando Mateo preguntó por hechos concretos.

El mecanismo. La validación externa puede convertirse en una fuente de gratificación difícil de soltar. Pero no basta para diagnosticar narcisismo, inmadurez ni infidelidad. La «microinfidelidad» no es un diagnóstico clínico ni tiene una definición universal: es una expresión coloquial para conductas ambiguas que algunas parejas viven como ruptura de acuerdos. Por eso importa definir qué conversaciones, invitaciones o coqueteos consideran aceptables.

Qué observar. La coherencia entre acuerdos privados y conductas públicas, la posibilidad de hablar de límites sin burlas y la voluntad de rectificar una versión falsa. Ni tener seguidores ni mostrarse atractivo constituye evidencia por sí solo. Tampoco sirve obligar a alguien a publicar fotografías para «demostrar» amor.

Qué hacer. Conversar sobre expectativas específicas en redes sociales, reconocer que cada quien tiene privacidad y acordar cómo comunicar cambios en el vínculo. Si una parte desea una relación abierta y otra una exclusiva, la solución no es fingir que ambas quieren lo mismo.

Apunte psicológico. McDaniel y colaboradores (2017) encontraron asociaciones entre conductas digitales vinculadas a infidelidad, menor satisfacción de pareja y mayor ambivalencia en una muestra de adultos casados o convivientes. Los resultados son correlacionales: no prueban culpabilidad a partir de un uso frecuente de redes.

CAPÍTULO 03

«Solo es un amigo»

La transferencia emocional

EL RELATO · Marcos y Elena

La frase inofensiva

Diego apareció en la vida de Elena como aparecen tantos compañeros de trabajo: en una anécdota sobre el café malo de la oficina. Marcos conoció su nombre antes que su rostro. Elena lo mencionaba al contar reuniones, errores de un jefe y chistes que él no alcanzaba a entender. Al comienzo, Marcos se alegró de que tuviera a alguien con quien compartir el cansancio de la semana.

Una noche cenaron arroz con pollo mientras Elena respondía mensajes. Sonrió mirando la pantalla y después la puso boca abajo. Marcos preguntó si había ocurrido algo divertido. «Diego, que es un payaso», respondió ella. No hubo misterio. Al día siguiente, sin embargo, cuando él propuso ir juntos a una exposición, Elena dijo que ya había quedado de ir con Diego porque «era algo del equipo». Marcos aceptó y organizó otra cosa.

El problema no empezó con aquella salida. Empezó cuando las versiones de Elena dejaron de coincidir con sus acciones. Antes le hablaba a Marcos de los proyectos importantes; ahora decía que no estaba lista para comentarlos, pero Diego ya conocía hasta las decisiones familiares que ella evitaba conversar en casa. Marcos sintió celos y decidió no convertirlos de inmediato en acusación. Quiso entender qué estaba sucediendo entre ambos, no perseguir a un amigo invisible.

EL RELATO · 2 DE 8

El hueco en la mesa

Los domingos habían tenido una costumbre: preparar desayuno tarde, dejar los teléfonos lejos y contar las cosas que la semana no permitió. Una mañana Elena interrumpió a Marcos para mirar una llamada. La rechazó, pero el resto del desayuno respondió con monosílabos.

—¿Te pasa algo? —preguntó él.

—Nada. Solo estoy cansada.

Por la tarde se encerró en la habitación para hablar con Diego. Salió más ligera, con ganas de caminar. Marcos quiso celebrar que estuviera mejor, pero sintió también que el consuelo importante había ocurrido lejos de él. Hablar con un amigo no era una traición, se repitió. El dolor venía de otra parte: la conversación que le había pedido a su pareja fue sustituida por un silencio que ella rompía feliz con alguien más.

Cuando lo expresó, Elena contestó: «No puedo contarte todo, siempre lo conviertes en un problema». Marcos reconoció que en los últimos meses había reaccionado mal a algunas críticas. Dijo que quería mejorar. Ella agradeció el gesto, pero no volvió a intentar la conversación del domingo. La nueva distancia quedó cubierta por una explicación suficientemente razonable para que él dejara de preguntar y suficientemente vaga para que nada cambiara.

EL RELATO · 3 DE 8

Los recuerdos que no recuerdas

Elena comenzó a responder a los reclamos con detalles sobre el carácter de Marcos. Si él decía «ayer dijiste que estarías con el equipo», ella contestaba «tú siempre desconfías de mí». Si preguntaba por una cena que habían planeado, escuchaba «se te olvida todo lo que yo hago por nosotros». Cada frase podía discutirse por separado; juntas formaban una conversación donde el hecho inicial se perdía.

Marcos hizo algo que le avergonzó: comenzó a escribir en una libreta fechas y acuerdos. No para tender una trampa, sino para comprobar que no estaba inventando recuerdos. El martes Elena había dicho que volvería a las siete; el miércoles aseguró que nunca lo había prometido. Él ya no confiaba en su propia memoria y, al mismo tiempo, temía que la libreta lo volviera obsesivo.

Cuando se la mostró, Elena la llamó «tu expediente contra mí». Marcos guardó el cuaderno. Comprendió que registrar un hecho no convertía a su pareja en culpable y que desconfiar de la propia memoria podía tener explicaciones distintas. Pero también entendió que una relación no podía obligarlo a elegir entre callarse y ser ridiculizado por pedir precisión. Necesitaba una conversación que no cambiara de tema cada vez que algo resultaba incómodo.

EL RELATO · 4 DE 8

La noche del hospital

La madre de Marcos tuvo una urgencia médica. No fue grave, pero la llamada lo dejó temblando. Condujo hasta la clínica y esperó en una sala demasiado iluminada. Le escribió a Elena: «Estoy asustado. ¿Puedes venir?». Ella contestó que tenía que terminar un informe y que lo llamaría pronto. Marcos aceptó, aunque habría querido oír su voz.

Dos horas después una amiga en común le preguntó si Elena ya había regresado de la cena con Diego. Marcos miró el mensaje sin saber qué responder. Su madre dormía, el médico acababa de salir y el pasillo olía a desinfectante. No sintió una furia inmediata; sintió el hueco silencioso de quien descubre que alguien eligió mentir incluso en un momento que requería una respuesta sencilla.

Elena apareció en la clínica a la medianoche. Dijo que había pasado por un restaurante con dos compañeros y que no quiso preocuparlo con detalles. Marcos preguntó por qué entonces había hablado de un informe. Ella se quedó quieta. «Sabía que te ibas a poner mal», respondió.

La frase cambió todo. No era la existencia de una cena lo que había roto algo: era haber decidido que Marcos no merecía conocer lo ocurrido para evitar una reacción que ni siquiera había tenido oportunidad de mostrar.

EL RELATO · 5 DE 8

Una conversación sin testigos

Marcos propuso que hablaran el sábado por la mañana. Escogió la sala, no un restaurante, porque quería poder guardar silencio sin sentir a otros escuchar. Le dijo a Elena que necesitaba entender qué lugar ocupaba Diego en su vida emocional y por qué varias explicaciones no habían sido ciertas.

Ella se molestó al oír el nombre. «Solo es un amigo. ¿Qué quieres que te diga?». Marcos respondió que no quería una fórmula repetida. Quería hablar de acciones: conversaciones importantes que ya no ocurrían entre ellos, reuniones descritas de modo distinto y una mentira concreta la noche del hospital. Elena lo llamó inseguro. Él admitió sentirse inseguro. La palabra no resolvía, sin embargo, por qué ella había ocultado información.

Durante media hora discutieron sin avanzar. Entonces Marcos formuló una pregunta que nunca se había permitido: «¿Hay cosas que compartes con Diego porque no quieres que yo sepa que las compartes?». Elena bajó la mirada. Contestó que a veces le escribía cuando discutían, que él la comprendía y que no quería lastimar a nadie. Marcos escuchó el plural de esa última frase. Nadie: no a Diego, no a él, quizá tampoco a sí misma. La decisión de no lastimar a nadie había terminado construyendo tres versiones distintas de la verdad.

EL RELATO · 6 DE 8

El mensaje que no hizo falta leer

Elena dejó el teléfono sobre la mesa y dijo que Marcos podía revisarlo si eso lo tranquilizaba. La oferta parecía generosa, pero él no lo tocó. No deseaba una absolución obtenida tras examinar cada conversación. Quería saber si podían reconocer juntos el límite que habían cruzado.

—¿Te has enamorado de él? —preguntó.

—No lo sé —respondió Elena—. Me gusta que me espere. Me gusta contarle cosas. A veces pienso en él cuando estoy contigo.

La sinceridad llegó tarde y, sin embargo, fue más soportable que las respuestas anteriores. Marcos pidió un vaso de agua. Elena continuó: Diego conocía las discusiones de la pareja, sus miedos y algunos secretos familiares. Habían hablado de cómo sería compartir casa algún día, siempre «en broma». Ninguno había dado un paso físico, aseguró. Marcos no podía verificar cada detalle, pero tampoco lo necesitaba para comprender el problema.

Él y Elena habían acordado que una relación emocional deliberadamente oculta y sostenida bajo expectativas románticas no era compatible con su compromiso. La traición, para ellos, había comenzado antes de cualquier beso. Lo decisivo fue que Elena ocultara la intimidad creciente al mismo tiempo que negaba que existiera algo que debían hablar.

EL RELATO · 7 DE 8

La decisión incómoda

Elena pidió tiempo. Dijo que necesitaba comprender qué sentía y que no podía renunciar a una amistad valiosa solo porque Marcos estuviera herido. Él respondió que no quería prohibir amistades. Lo que necesitaba era una elección honesta: trabajar en la relación desde los acuerdos que tenían o admitir que deseaba otra clase de vínculo.

Pasaron una semana separados. Marcos pensó en sus propias ausencias, en los domingos en que había escuchado a medias, en discusiones que había evitado. Escribió una lista de cosas que podía reparar y otra, más corta, de cosas que no dependían de él. Elena tenía derecho a sentirse distante. También tenía la responsabilidad de no usar esa distancia para construir una segunda relación mientras lo mantenía esperando en la primera.

Cuando volvieron a verse, Elena dijo que no estaba lista para dejar de escribirle a Diego. Marcos respiró despacio. No le exigió una prueba de amor imposible ni le pidió que escogiera a un hombre como quien compara dos productos. Le dijo que prefería separarse antes que vivir dentro de un acuerdo que solo él intentaba cumplir.

Elena lloró. Marcos también. Fue el primer llanto en muchas semanas que no necesitó a un culpable para existir.

EL RELATO · 8 DE 8

La versión que quedó

Meses después Marcos coincidió con Diego en un evento de trabajo. Hubo un saludo cortés y nada más. Diego parecía incómodo; Marcos no le pidió explicaciones. En el pasado había imaginado esa escena muchas veces, siempre como una discusión violenta. La realidad era menos espectacular y más triste.

En una conversación posterior, una amiga de ambos le contó que Elena ya no veía a Diego. Marcos sintió una satisfacción breve, seguida por una pregunta dolorosa: ¿habían destruido su relación por algo que no duró? No tenía cómo saberlo. La calidad de una decisión no depende de que una historia alternativa prospere o fracase. Él había elegido a partir de hechos que sí conocía: mentiras, versiones cambiantes y una falta sostenida de reciprocidad.

Al llegar a casa encontró la libreta donde anotó fechas. La hojeó y descubrió que las últimas páginas estaban vacías. Ya no necesitaba documentar lo que ocurría para pedir permiso a su propia memoria. La guardó en un cajón, no como prueba contra Elena, sino como registro de una época en la que la pregunta más difícil había sido sencilla: ¿puedo hablar de lo que duele sin terminar disculpándome por sentirlo?

CAPÍTULO 03 · LECTURA CONDUCTUAL

El patrón

La diferencia central. Una amistad entre personas que podrían sentirse atraídas no constituye por sí sola una infidelidad. En la historia, la dificultad está en la creciente intimidad romántica oculta, las mentiras sobre encuentros concretos y la repetición de respuestas que convierten una pregunta verificable en un defecto de quien pregunta.

El mecanismo. La expresión «gaslighting» se usa para describir un patrón de manipulación que busca hacer dudar a una persona de su percepción o memoria. No toda discrepancia, olvido o discusión es gaslighting. Aquí importan las contradicciones repetidas junto con la descalificación sistemática de Marcos como «paranoico» cuando intenta aclararlas.

Qué observar. La disposición a hablar de hechos sin insultos, la coherencia de las explicaciones y la voluntad de reconocer daños. Una persona puede necesitar privacidad o apoyo emocional fuera de la pareja sin que eso sea una falta. Lo que cambia la lectura es el contenido de los acuerdos y las decisiones adoptadas para ocultar su incumplimiento.

Qué hacer. Preguntar por una situación concreta; evitar convertir la conversación en juicio sobre cada amistad; explicar el efecto de la conducta en la confianza; plantear límites sin exigir acceso irrestricto a dispositivos. Si hay miedo, amenazas o control, priorizar seguridad y buscar apoyo.

Apunte psicológico. Una revisión amplia sobre infidelidad romántica publicada por Warach y colaboradores (2024) subraya la gran diversidad de definiciones utilizadas en la investigación, especialmente sobre comportamientos no sexuales. En una pareja, la claridad de los acuerdos importa más que intentar imponer una definición universal.

CAPÍTULO 04

La ilusión de la víctima

La inversión de la culpa

EL RELATO · Julián y Sofía

Un cumpleaños sin velas

La discusión comenzó por un detalle mínimo: la reservación. Julián había organizado una cena para celebrar el cumpleaños de Sofía. La llamó a las siete para confirmar que saldría de su trabajo. Ella dijo que sí, que estaba guardando unas cosas. A las ocho no respondía. A las nueve escribió: «Se complicó una reunión, no me esperes».

Julián regresó a casa con la torta en el asiento del copiloto. No le gustaba discutir por horarios, pero había pedido el día libre y pospuesto una entrega importante. Al entrar encontró una fotografía en la que Sofía brindaba en un bar con antiguas compañeras. Estaba publicada en una historia pública, con la hora visible. La leyó varias veces antes de llamarla. Podía haber salido después de la reunión, pensó. Quizá no hubo mentira, solo una explicación incompleta.

Sofía llegó cerca de medianoche. Traía una bolsa con regalos y perfume ajeno en la chaqueta, como ocurre después de una fiesta. Julián preguntó por la reunión. Ella miró la torta, todavía cerrada.

—No puedo creer que hayas decidido hacerme una escena en mi cumpleaños —dijo.

Julián sintió el impulso inmediato de disculparse. La conversación ya no trataba sobre una reserva perdida ni sobre una versión que no encajaba; trataba sobre si él era un mal hombre por estar decepcionado.

EL RELATO · 2 DE 8

El catálogo de errores

Sofía se sentó en el sofá y comenzó a enumerar ocasiones en que Julián había llegado tarde, olvidado un mensaje o prestado poca atención. Algunas eran ciertas. Él recordaba especialmente un aniversario en que trabajó hasta tarde y lo resolvió con una cena improvisada. Había pedido perdón entonces. Ahora aquel error aparecía como prueba de que no tenía derecho a pedir explicaciones nunca más.

—Tú haces lo que quieres y yo tengo que pedir permiso para salir —dijo Sofía.

Julián aclaró que no le pedía permiso para reunirse con amigas. Preguntaba por qué había dicho que seguía trabajando. Ella respondió que ya sabía cómo era él: «controlador cuando se siente inseguro». La palabra le dolió. No quería repetir los celos que había visto en la relación de sus padres. Retrocedió, explicó sus intenciones y admitió que a veces le costaba expresar la decepción sin sonar duro.

Sin embargo, la pregunta concreta quedó intacta. Al final de la noche, Julián había pedido disculpas por al menos tres errores antiguos y Sofía no había dicho todavía si había mentido sobre dónde estaba. Cuando por fin se acostaron, la torta seguía sin abrir. Él se sorprendió pensando que quizá debía comprarle otra al día siguiente para compensar el daño que le había causado al preguntar.

EL RELATO · 3 DE 8

La fotografía completa

Al cabo de una semana la historia se repitió con una reserva de hotel. Sofía aseguró que no había utilizado una tarjeta compartida para pagar una habitación durante un viaje de trabajo. Julián no recordó el cargo hasta que llegó el extracto. La transacción estaba allí, con su fecha y su comercio. Él no conocía el motivo del gasto y no estaba dispuesto a inventarlo, pero ambos habían acordado consultar las compras personales superiores a cierta cantidad.

Cuando mostró el movimiento, Sofía afirmó que pertenecía a una reunión de equipo. Después dijo que había sido un error del banco. Más tarde reconoció que había reservado la habitación para descansar antes de regresar a la ciudad. La explicación pudo haber sido inocente, pero las versiones anteriores eran incompatibles.

—Si me hubieras preguntado sin atacarme, te lo habría dicho —concluyó ella.

Julián revisó mentalmente su primera frase: «¿Me ayudas a entender este cargo?». No encontró el ataque. Temió, una vez más, estar olvidando su propio tono. Sofía comenzó a llorar. Dijo que la trataba como una criminal y que estaba cansada de demostrar inocencia.

Julián le acercó un vaso de agua. Quiso consolarla y también quiso saber por qué había afirmado tres cosas distintas. Durante un momento no supo si podía hacer ambas cosas sin convertirse en el villano de la escena.

EL RELATO · 4 DE 8

Una disculpa que se evapora

El domingo, Sofía dejó sobre la mesa una nota. «Perdón por lo del hotel», decía. Julián la leyó dos veces y sintió una esperanza cansada. Hablaron de los acuerdos económicos y de la importancia de decir la verdad antes de que una versión falsa terminara sosteniendo otra.

—Te prometo que no volverá a pasar —dijo ella.

Julián quería creerlo. Preguntó si Sofía reconocía que había cambiado su explicación varias veces. Ella asintió primero; después comenzó a hablar de cuánto sufría cuando él dudaba. Él dejó terminar la frase y repitió la pregunta. Sofía retiró la mano de la mesa.

—¿Ves? Ni cuando te pido perdón me dejas tranquila.

Aquella tarde comprendió que una disculpa puede existir y, sin embargo, no incluir responsabilidad. Sofía admitía un malestar general, pero no nombraba la conducta concreta ni ofrecía una manera de repararla. Él tampoco había facilitado siempre las conversaciones: durante años esperaba a estar saturado para hablar. Reconoció ese error sin utilizarlo para borrar lo que acababa de suceder. Decidió que, en la próxima discusión, no aceptaría que el tema cambiara hasta que ambos hubieran respondido a las preguntas básicas sobre el hecho que intentaban resolver.

EL RELATO · 5 DE 8

La palabra «víctima»

Julián buscó información sobre maneras de responder a conflictos difíciles. Encontró explicaciones sobre estrategias de desvío de culpa y también una advertencia importante: llorar, sentirse herido o recordar errores pasados no prueba manipulación. A veces dos personas se lastiman y cada una trae una parte de la historia. El problema aparece cuando un acto comprobable nunca puede discutirse porque la conversación se invierte sistemáticamente.

Quiso explicárselo a Sofía, pero renunció a usar etiquetas. Decirle «eres manipuladora» solo habría convertido la charla en otro juicio sobre identidades. En vez de eso, escribió tres hechos en una hoja: una fecha, una frase, una contradicción. Al lado anotó cómo le había afectado cada cosa. No escribió «siempre» ni «nunca».

Cuando hablaron, Sofía reaccionó diciendo que Julián había preparado un interrogatorio. Él mostró la hoja y dijo: «No necesito que te declares mala persona. Necesito que podamos resolver esto sin que mi pregunta desaparezca».

Hubo un silencio largo. Por primera vez él no corrió a llenarlo con una disculpa. Sofía guardó la hoja en un cajón y respondió que no se sentía capaz de conversar así esa noche. Julián aceptó detenerse. También dejó claro que posponer la conversación no significaba cancelarla para siempre.

EL RELATO · 6 DE 8

La amiga en la cocina

Paula, amiga de Sofía desde la universidad, visitó la casa durante una tarde lluviosa. Julián estaba preparando café cuando la oyó preguntarle a Sofía si al fin había hablado con él «de la otra habitación del hotel». La cocina quedó tan quieta que el ruido del agua hirviendo pareció desproporcionado.

Sofía apareció en la puerta con el rostro pálido. Paula se disculpó. No dijo nada más. Julián apagó la estufa. Podía sacar conclusiones, exigir nombres, gritar. Eligió preguntar qué significaba esa frase. Sofía dijo que el hotel había cambiado su reserva y que una compañera había compartido el espacio durante unas horas antes de salir hacia otra ciudad.

Julián sabía ahora que el cuarto no había sido reservado simplemente para descansar a solas, como ella afirmó. Preguntó por qué lo había omitido. Sofía respondió con una mezcla de vergüenza y enojo, como si el descubrimiento fuera una agresión contra ella. Paula se marchó. Ninguno la detuvo.

Aquel día Julián dejó de pensar que la situación dependía de hallar una prueba total sobre cada detalle. Las versiones ya mostraban un problema suficiente para él: no podía hacer preguntas sencillas sin que la realidad se transformara. La confianza no requiere conocer todos los movimientos de una pareja; requiere que las explicaciones necesarias no cambien por conveniencia.

EL RELATO · 7 DE 8

No convertir el dolor en sentencia

Sofía pidió hablar con un terapeuta. Julián aceptó explorar esa posibilidad, aunque aclaró que no podía comprometerse a seguir juntos solo por iniciar sesiones. En la primera consulta hablaron de la fiesta, del hotel y de la tendencia de ambos a defenderse antes de escuchar. La profesional no eligió un ganador. Preguntó qué hechos estaban reconocidos y qué consecuencias seguían pendientes.

Sofía dijo que había mentido en algunas ocasiones porque temía la reacción de Julián. Él escuchó sin interrumpir. También reconoció que en discusiones anteriores había elevado la voz. La explicación tenía peso; no justificaba automáticamente ocultar gastos compartidos o ofrecer versiones incompatibles, pero señalaba que ambos debían revisar su manera de discutir.

Cuando la terapeuta pidió acuerdos concretos, Sofía aceptó informar sobre gastos compartidos y Julián se comprometió a conversar sin levantar la voz. Salieron con tareas, no con una sentencia de reconciliación. Durante unas semanas funcionó mejor. Después apareció otro cargo no conversado y una nueva discusión donde Sofía volvió a decir que la culpa era de Julián por preguntar.

Él descubrió entonces que no podía medir la reparación por la emoción de una sesión esperanzadora. Debía observar lo que hacían fuera de ella, cuando no había nadie dirigiendo la conversación.

EL RELATO · 8 DE 8

Una frase de regreso

La última noche juntos no hubo una revelación espectacular. Hablaron durante dos horas y llegaron al mismo lugar. Sofía afirmaba querer una relación basada en la confianza, pero exigía que Julián dejara de mencionar las contradicciones sin haberlas resuelto. Él quería creer en el cambio, pero necesitaba consistencia. Ninguno parecía dispuesto a sostener el tipo de relación que el otro necesitaba.

—Entonces tú eres la víctima de todo —dijo ella, cansada.

Julián negó con la cabeza. «No. Yo también me he equivocado. Pero mis errores no convierten tus decisiones en responsabilidad mía». Lo dijo sin triunfo, con una tristeza tranquila que le sorprendió. Entendió que ponerse límites no era dictar una sentencia sobre la personalidad de Sofía. Era reconocer cuánto daño podía aceptar sin perderse a sí mismo.

Semanas después, cuando alguien le preguntó por qué terminaron, no enumeró las faltas de ella. Dijo que ya no podían hablar con honestidad cuando aparecía un problema. Era una explicación incompleta, como lo son casi todas las explicaciones de una ruptura, pero era verdadera. El recuerdo más claro que conservó no fue el de una acusación, sino el de una torta intacta sobre la mesa. A veces una relación se rompe mucho antes de que alguien tenga la fuerza de abrir la caja.

CAPÍTULO 04 · LECTURA CONDUCTUAL

El patrón

La diferencia central. Llorar durante una discusión no es sinónimo de manipular, y traer experiencias anteriores puede ser legítimo si forman parte del problema actual. El patrón de desvío aparece cuando una conducta concreta se niega, luego se transforma en un ataque al que pregunta y finalmente quien debe responder pasa a presentarse como la única persona agraviada, dejando sin examinar el hecho original.

El mecanismo. El acrónimo DARVO, de la literatura psicológica, describe «negar, atacar e invertir los papeles de víctima y responsable». No es un diagnóstico ni un detector automático de mentiras. Puede ser una estrategia deliberada o una defensa aprendida; para hablar de daño importa el efecto repetido sobre la conversación y la responsabilidad.

Qué observar. Si los dos pueden reconocer conductas concretas; si la disculpa incluye una reparación verificable; si los errores de uno son usados para negar los errores del otro; y si las conversaciones pueden retomarse después de una pausa. Una persona puede estar genuinamente herida y, al mismo tiempo, necesitar responder por una mentira.

Qué hacer. Describir hechos sin adjetivos globales, posponer el diálogo si hay desregulación emocional, volver al tema inicial y evitar discutir para «ganar». La terapia puede ayudar cuando existe disposición recíproca y seguridad. Ante abuso o amenazas, no insistir en confrontaciones que pongan a alguien en riesgo.

Apunte psicológico. Harsey, Zurbriggen y Freyd (2017) estudiaron la relación entre respuestas DARVO y autoinculpación de víctimas en contextos de violencia. Estudios experimentales posteriores han analizado sus efectos en observadores. No sería correcto extender esos resultados sin matices a toda discusión cotidiana de pareja.

CAPÍTULO 05

La doble vida digital

La fachada perfecta

EL RELATO · Carlos y Valentina

Una casa para las fotografías

El perfil de Valentina parecía la vida que otras parejas intentaban imaginar. Había desayunos con dos tazas iguales, fotografías tomadas de espaldas en una playa y mensajes sobre la importancia de elegir a la misma persona cada día. Carlos aparecía en casi todas. No le molestaba que compartiera momentos de su relación; incluso le gustaba ver cómo recordaba detalles que él olvidaba.

Vivían juntos desde hacía tres años. Habían comprado una mesa para la sala y planeaban viajar al sur en diciembre. La familia de Valentina lo trataba como a uno de los suyos. Los domingos, después del almuerzo, ella editaba videos mientras él lavaba los platos. A veces corregían juntos una frase demasiado cursi, riéndose de lo difícil que era condensar el amor en quince segundos.

Pero también existían huecos pequeños. Valentina hablaba de reuniones fuera de horario que nunca quedaban en el calendario compartido. Había temporadas en que evitaba cualquier cercanía física y otras en que aparecía con regalos costosos sin explicar bien de dónde venían. Carlos no quiso convertir esos cambios en una acusación. El trabajo de ella era irregular, sus ingresos podían variar y las personas tienen derecho a cansarse. Lo que él no sabía era que la imagen pública de la relación había empezado a funcionar como una cortina detrás de la cual cada cual veía una historia diferente.

EL RELATO · 2 DE 8

El correo equivocado

La primera señal verificable llegó por una factura, no por una captura furtiva. Carlos administraba junto con Valentina una pequeña tienda en línea y ambos tenían acceso a un correo comercial. Un lunes apareció un comprobante de hotel emitido a nombre de ella, pero asociado al mismo número tributario de la tienda. No era una compra de inventario ni un gasto de promoción autorizado.

Carlos creyó que se trataba de un error. Llamó a Valentina para preguntar si había reservado un alojamiento para la sesión de fotos que preparaban. Ella respondió que no, que tal vez una agencia había cargado la factura por accidente. Él reenvió el correo para que lo revisara. Media hora después ella escribió que ya había hablado con el hotel y que lo corregirían.

La explicación era posible; los sistemas contables cometen errores. Carlos se ocupó de otro asunto. Tres días después llegó una segunda factura con fechas distintas. Valentina dijo que estaban duplicando cargos y que no valía la pena preocuparse.

Carlos pidió una nota crédito por la tienda y recibió un documento donde figuraba una reserva efectivamente utilizada. Nadie le reveló quién había estado allí, ni el motivo; el comprobante solo mostraba que el gasto había ocurrido. La pregunta dejó de ser contable y se convirtió en otra: ¿por qué Valentina insistía en describir como error una transacción que ya constaba como consumida?

EL RELATO · 3 DE 8

La puerta pública

Aquella semana Valentina publicó un video por su aniversario. Carlos todavía no sabía cómo hablar de las facturas y, al ver los comentarios de felicitación, sintió vergüenza por su desconfianza. La imagen era auténtica: ambos estaban felices en el lugar donde se habían conocido. La falsedad posible no estaba en esa sonrisa, sino en lo que la fotografía no mostraba.

Carlos eligió esperar hasta la noche. Preguntó por las reservas y ofreció revisar juntos las cuentas de la tienda para descartar un problema administrativo. Valentina reaccionó con rapidez: «¿Ahora vas a auditarme la vida?». Él recordó que ambos respondían legalmente por los gastos del negocio; no pedía claves de un dispositivo personal. Ella dijo que estaba cansada de tener que dar explicaciones de trabajo a todas horas.

Carlos se preguntó si su insistencia había sido inoportuna. Pidió hablar cuando ella descansara. Valentina aceptó. Al día siguiente, sin embargo, el correo comercial perdió el historial de aquellas facturas. La plataforma guardaba registro de cambios. Carlos consultó el historial y vio una eliminación hecha desde una sesión autorizada de Valentina. No tenía una explicación del viaje, pero ya disponía de un nuevo hecho concreto: documentos vinculados al negocio habían sido borrados después de que él pidió revisarlos.

EL RELATO · 4 DE 8

Los dos calendarios

Carlos dejó de buscar pistas en el comportamiento de Valentina y comenzó a ordenar aquello que sí le correspondía conocer: movimientos de la empresa, contratos y entregas. Descubrió que varias facturas habían sido clasificadas como producción audiovisual sin productos entregables asociados. No encontró pruebas de un romance; encontró un uso de recursos compartidos que no había sido discutido.

Pidió una cita con la contadora para revisar la situación, con Valentina presente. Ella dijo que podía explicarlo todo si él dejaba de dramatizar. En la reunión, sin embargo, reconoció que algunas reservas habían sido personales y que había utilizado datos de la tienda porque ofrecían una tarifa menor. La contadora señaló que debían corregir esos registros.

Camino a casa, Valentina intentó cerrar el episodio: «Ya está arreglado, ¿ves?». Carlos sintió alivio por la claridad contable, pero la parte afectiva seguía abierta. Ella había negado primero las reservas, luego las atribuyó a un error y por último admitió haberlas utilizado. Cuando él lo expresó, Valentina dijo que necesitaba privacidad. Carlos estuvo de acuerdo con ese derecho. También sostuvo que utilizar datos compartidos y mentir sobre hechos que afectaban a ambos no era privacidad. Por primera vez las palabras tuvieron contornos distintos y la conversación dejó de parecer una discusión sobre un teléfono.

EL RELATO · 5 DE 8

El perfil que no era suyo

Una tarde Valentina olvidó cerrar la sesión de una cuenta de trabajo en la tableta compartida. Carlos la encendió para consultar un catálogo de productos. La pantalla mostró una notificación destinada a otro perfil de una aplicación de mensajería. No abrió la conversación; reconoció apenas un nombre y un mensaje que apareció automáticamente: «¿Volvemos al apartamento de la otra vez?».

Cerró la aplicación. Se quedó mirando el reflejo oscuro de la pantalla. Le habría resultado sencillo seguir leyendo. El acceso accidental no convertía la intimidad de Valentina en propiedad suya. Pero aquello que alcanzó a ver encajaba con las reservas que ella había negado.

Esa noche preguntó directamente si tenía una relación sentimental con alguien más. Valentina negó. Él explicó qué había visto, cómo había ocurrido y por qué necesitaba una conversación sincera. Ella pidió tiempo. Al día siguiente admitió que había estado con otra persona durante meses y que el perfil secundario le permitía mantener separadas conversaciones que no quería mezclar con su vida pública.

Carlos no sintió satisfacción por haber acertado. Sintió náuseas, una mezcla de dolor y vergüenza. Había imaginado docenas de explicaciones inocentes porque no quería perder la vida que ambos habían construido. La verdad no le entregó paz inmediata. Le mostró que era posible compartir una casa y estar habitando relatos diferentes.

EL RELATO · 6 DE 8

Las palabras que no reparan

Valentina pidió perdón y dijo que no había querido hacer daño. Carlos contestó que ocultar durante meses una relación paralela no podía describirse como un accidente. Ella explicó que temía perderlo, que su historia con la otra persona había comenzado en una época de distancia y que después no supo salir. No buscó negar la relación. Aun así, cada frase parecía ofrecer una causa sin hacerse cargo del resultado.

Él hizo preguntas dolorosas: si habían utilizado dinero de la tienda, quién conocía la situación y si la otra relación había terminado. Valentina respondió algunas y evitó otras. Carlos reconoció que no necesitaba detalles íntimos innecesarios para hacerse daño de nuevo. Necesitaba información sobre riesgos, acuerdos, finanzas y la posibilidad real de una reparación. También debía decidir si quería intentarla.

Durante unos días durmieron separados. Valentina publicó un video donde hablaba de segundas oportunidades y de cómo el amor verdadero atraviesa tormentas. Carlos le pidió que lo retirara. No quería que una crisis privada fuera convertida en una historia inspiradora sin su consentimiento.

La publicación desapareció. Aun así, el silencio dejó en él una incomodidad más profunda: ¿cuántas veces habían utilizado una imagen pública de amor para evitar hablar de lo que ocurría detrás de la cámara?

EL RELATO · 7 DE 8

La reparación imposible de fingir

Decidieron asistir a una consulta para comprender sus opciones. La profesional explicó que ninguna terapia obligaba a continuar. Carlos necesitaba tiempo para elegir y Valentina debía aceptar que confesar no garantizaba perdón ni convivencia. Acordaron separar las cuentas empresariales, corregir gastos y no publicar información sobre la relación durante el proceso.

Las primeras semanas Valentina respondió preguntas, mostró disposición a aclarar los registros y asumió la responsabilidad de las reservas. Carlos notó el esfuerzo. También descubrió que había días en que la sola vibración de un teléfono lo dejaba tenso, aunque supiera que un mensaje no demostraba nada. La traición había afectado su capacidad de sentirse seguro.

Cuando Valentina preguntó cuánto tiempo tardaría en olvidarlo, él no supo responder. Esa pregunta reveló una diferencia que aún debían comprender: reparar no era acelerar la calma de Carlos para regresar cuanto antes a la normalidad. Era tolerar las consecuencias de una decisión mientras ambos decidían qué vida querían construir.

Tras varias conversaciones, Carlos concluyó que no deseaba continuar. Reconoció el trabajo que Valentina había iniciado y, al mismo tiempo, admitió que su deseo de quedarse no regresaba. Ella lo escuchó sin intentar convertir esa decisión en castigo. Por primera vez, no hubo una fotografía que publicar al final del día.

EL RELATO · 8 DE 8

Fuera del encuadre

Carlos alquiló un apartamento pequeño y comenzó a reconstruir rutinas. Al principio no podía mirar las fotos de viajes, cumpleaños o desayunos. Temía que todas fueran falsas. Con el tiempo entendió que algunas escenas habían sido reales aunque coexistieran con decisiones que él desconocía. La felicidad de una tarde no desaparece de la historia porque otra tarde haya sido una mentira.

Valentina cerró la cuenta compartida de la tienda según lo acordado y siguió con su trabajo. Carlos no revisó sus perfiles. Tenía información suficiente para explicar su propia decisión. Una noche, cuando un amigo quiso mostrarle una publicación reciente de ella, levantó la mano.

—No necesito saber cómo cuenta la historia —dijo.

El amigo guardó el teléfono. Carlos volvió a su taza de café y se quedó mirando la ventana. Afuera había personas regresando a casa, luces encendidas, ventanas cerrándose. Entendió que nunca había conocido cada pensamiento de Valentina, del mismo modo que ella no había conocido todos los suyos. La confianza no es omnisciencia. Es la decisión compartida de no sostener una vida paralela mientras se promete otra.

En el apartamento nuevo no colgó de inmediato ninguna fotografía. Quería aprender a estar en una habitación que no necesitara convertirse en prueba pública de felicidad.

CAPÍTULO 05 · LECTURA CONDUCTUAL

El patrón

La diferencia central. La privacidad digital es legítima. Tener contraseñas, conversaciones personales o perfiles separados no demuestra una doble vida. En este relato existe engaño porque Valentina reconoce una relación paralela y porque ya se habían confirmado mentiras sobre recursos compartidos. Las cuentas fueron un contexto narrativo, no un método universal de investigación.

El mecanismo. La identidad pública puede ofrecer una historia selectiva, incluso cuando las emociones fotografiadas fueron reales. El problema no es publicar momentos felices: es utilizar esa imagen para silenciar preguntas y evitar consecuencias. La mentira calculada adquiere otra gravedad cuando afecta la salud emocional, los acuerdos económicos y la autonomía de la pareja.

Qué observar. Hechos verificables que afecten a ambos, respuestas consistentes ante preguntas necesarias, transparencia contable cuando hay recursos compartidos y disposición a asumir las consecuencias sin exigir perdón inmediato. Ningún indicador aislado —un mensaje nocturno, una contraseña nueva o una cuenta desconocida— demuestra infidelidad.

Qué hacer. Evitar el espionaje o el acceso no autorizado a cuentas; proteger documentos y finanzas compartidas por vías legítimas; buscar asesoría profesional si existen deudas, riesgos de salud sexual o amenazas; decidir sin presión si se desea reconstruir o terminar. Una ruptura puede ser una respuesta razonable incluso cuando el otro comienza a cambiar.

Apunte psicológico. La revisión sistemática y metaanálisis de Warach y colaboradores (2024) muestra que la investigación sobre infidelidad usa definiciones diversas y que las conductas no sexuales han recibido menor atención. La investigación de McDaniel y colaboradores (2017) relacionó ciertas conductas digitales de infidelidad con menor satisfacción en pareja, sin convertir la privacidad digital en evidencia de engaño.

EPÍLOGO

Después de la última mentira

Al terminar estos relatos es tentador quedarse con una lista de mentiras. «No puedo pagar», «solo es un amigo», «estaba trabajando», «no pasó nada». Pero las palabras no son un detector. La misma frase puede ser cierta en una casa y falsa en otra. Nadie puede conocer una intención ajena a partir de una pantalla volteada o de un gesto nervioso.

Andrés aprendió a ayudar sin comprar su lugar en la vida de alguien. Mateo comprendió que la exclusividad no se demuestra con fotografías, sino con acuerdos compartidos. Marcos separó la amistad legítima del secreto romántico sostenido. Julián dejó de confundir una disculpa con una reparación. Carlos entendió que una vida pública hermosa no protege, por sí misma, una intimidad verdadera.

No fueron hombres perfectos. Los cinco tuvieron miedo, interpretaron mal algunas señales y tardaron en poner límites. Tampoco las mujeres de estas páginas representan a las mujeres del mundo. Son personajes de ficción construidos para observar elecciones humanas reconocibles: esconder, evitar, justificar, prometer, reparar o irse.

Una relación saludable necesita algo más difícil que descubrir quién tenía razón en una discusión: necesita un lugar donde la verdad pueda decirse sin humillación y donde los errores puedan repararse sin desviar la responsabilidad. A veces eso permite continuar. A veces la forma más honesta de cuidar la propia vida consiste en admitir que ya no es posible.

La pregunta útil no es «¿cómo descubro cualquier mentira?». Es otra: «¿qué hechos conozco, qué necesito conversar y qué límites puedo sostener sin renunciar a mi dignidad?». La respuesta no cabe en una fórmula de diez señales. Se construye despacio, con claridad, respeto y decisiones que no dependan de perseguir a nadie.