



El término **confianza** se utiliza para expresar la creencia en que una persona, en determinadas circunstancias, siempre actuará de una manera determinada, normalmente en beneficio de quien confía en ella.

Por lo tanto, la confianza es siempre un supuesto sobre la conducta futura de otra persona. Habida cuenta de que, en la relación de pareja, se refiere siempre a que la otra persona nunca actuará de manera que moleste, perjudique o desagrade a quien confía, la expectativa es siempre en sentido positivo. Esto significa que si confías en que tu pareja no gastará dinero familiar en apuestas o juegos de azar, no mantienes pensamientos que te inquietan respecto a la posibilidad de que lo haga.

Cuando, a pesar de esa confianza, el otro miembro de la pareja, en determinado momento actúa de una manera indeseada, al constatar el hecho, se juzga como una "traición". En un caso como éste, la queja suele que "me ha traicionado", expresión que implica un daño o perjuicio objetivo. En realidad la forma de referirnos a un acto así debería ser: "ha traicionado mi confianza", lo cual de ningún modo es lo mismo que "me ha traicionado a mí". Aquí, una vez más podemos comprobar cómo no es cierto que "hablando se entiende la gente". En realidad, "hablando se engaña en muchas ocasiones la gente".

Si una persona se dice a sí misma (igual que a otras) que "Juan me ha traicionado", se transmite un sentimiento de víctima: *Juan me ha hecho daño*. En este sentido, como un daño es un perjuicio, debe considerarse una forma de agresión y, justificar así, la aparición de un sentimiento de ira y una predisposición a reaccionar con algún otro tipo de agresión.

### Un ejemplo:

En la guerra contra la dominación romana, Viriato fue asesinado por unos hombres en los que confiaba. Es decir que mantenía la expectativa de que nunca le harían daño. Cuenta la historia que cuando los asesinos Audax, Ditalcos y Minuros acudieron a cobrar la recompensa se les contestó: *Roma no paga a los traidores*.



En este caso, la traición fue un acto de agresión, hecho posible debido a la confianza de Viriato en ellos.

En las relaciones de amistad, familia o pareja, también se dan actos de traición a la confianza que conllevan agresión, daño o perjuicio, en cuyo caso la acción, además de consistir en una "traición a la confianza depositada", sería un acto de "Deslealtad".

Por otra parte, la **lealtad** es la predisposición de una persona a no actuar jamás en forma de daño o perjuicio a la persona a la que se declara leal. La deslealtad sí es un acto de daño, de agresión, dirigido a la persona; a diferencia de la traición, que no necesariamente conlleva daño o perjuicio. En la "traición a la confianza" no existe necesariamente daño; lo que sucede es que el comprobar la traición de alguien en quien confiábamos, constituye una clase de "frustración". Yo no esperaba de Juan que actuase de ese modo, así que, como he comprobado que lo ha hecho, me siento frustrado/a.

La frustración, de manera semejante a la agresión (recibir un daño o perjuicio) desencadena de manera innata una emoción de ira. La persona agredida, igual que la frustrada, siente enfado y frecuentemente comete un grave error: al sentir ira, interpreta el sentimiento como resultado de una agresión, cuando, objetivamente no es tal.

La ira que se asocia a frustración suele activar diversos procesos cognitivos que tienen como objetivo superar el obstáculo y recuperar el equilibrio emocional. En cambio, la ira que se asocia a agresión suele activar otros procesos cognitivos diferentes que tienen como objetivo agredir para compensar la agresión (con todos los matices y variantes posibles).

#### **Otro ejemplo:**

Mónica se va unos días de casa para atender a sus padres, que la necesitan. Deja a Luis en el domicilio y cuenta con que él hará una vida normal: ir al trabajo, volver a casa, preparar la cena, ver la TV y acostarse hasta el día siguiente. No obstante, cuando regresa le encuentra algo raro y cuando lo comenta con una amiga de la vecindad ésta le cuenta que, mientras ella estuvo fuera su marido salía por la noche y volvía tarde. A preguntas de Mónica, Luis le confiesa que, al quedarse sólo se sintió con una libertad que en el matrimonio no tenía y que decidió salir con dos amigos, uno soltero y otro separado a divertirse un poco. Le comentó que fueron a bares y discotecas e incluso a un bingo. Que conocieron unas chicas, pero que no tuvo ningún lío con ellas. Ni él ni sus amigos, que sólo estuvieron tonteando.

Mónica se siente furiosa, piensa que no esperaba que al quedarse sólo se fuera de "juerga", mientras ella estaba atendiendo a sus padres y sin diversión alguna. Piensa que cuando ella le ha dicho de salir alguna noche, él se negaba alegando que tenía que ir a trabajar al día siguiente. Piensa que no tenía que haber confiado en él. Se siente enfadada y furiosa y no quiere creer que no ha tenido algún lío con alguna mujer. Desconfía de él.

Cuando acuden a un Consejero de Parejas, Mónica afirma que no puede quitarse de la cabeza la idea de que la ha traicionado, que no puede volver a confiar en él, que, aunque lo niegue, ella cree que ha estado con otra/s mujer/es. Le cuesta dormir, tiene un sueño inquieto e insiste en que esta acción de Luis "le ha hecho mucho daño".