

Sanidad tras una infidelidad de pareja

Autor: Dr. Chuck Lynch
Traducción: Lucy del Baño

I. Introducción

A. El adulterio se esta volviendo más y más común en todo el mundo.

1. La idea que la infidelidad no ocurre en los buenos matrimonios es un mito.
2. Los buenos matrimonios pueden ir mal si no son nutridos, cultivados y si no se trabaja en ellos activamente (Mat. 6:21)

B. Las infidelidades emocionales son igual de dañinas que las físicas.

C. El adulterio es una rebelión relacional contra la pareja y también contra Dios. (Ex. 20:14, 1ª Tes. 4:3).

D. No todos los casos de adulterio tienen la misma causa. Hay muchas puertas de acceso a la casa del adulterio (Prov. 14:12).

E. La racionalización del adulterio es una espiral sin fin (Prov. 25:7, Jer. 17:9).

II. Identificación con la pareja de una persona que ha sido infiel (...con las *emociones*, sin información en este momento).

A. Escucha la historia con entendimiento compasivo (Santiago 1:19, Rom.12:15)

B. Permítele contar la historia con las mínimas interrupciones posibles (Prov. 18:13; 29:20)

C. Afirma la realidad de sus sentimientos y el hecho de que son normales (Rom. 12:15)

- D. Sé consciente que sientes que su vida de repente está en un parón y está enfrentándose a muchos cambios**
- E. Antes que las emociones puedan asentarse, necesita identificar abiertamente su origen.**

III. Información

- A. El ofendido puede no abrirse a ninguna información, sin que se reconozcan sus emociones y sin el permiso para que sean expresadas de forma apropiada. Una vez se sientan libres para ser honestos y se sientan atendidos y no condenados, entonces estarán abiertos a la nueva información o refuerzo de información ya conocida. El reconocimiento abre la puerta de la mente.**
- B. Reafirma a la persona que está en situación de abandono**
- C. Introduce los pasos del duelo**
 - 1. Ayúdala a identificar y trabajar en los pasos del duelo:
 - Negación: “No me puedo creer que esto me esté pasando a mí”
 - Ira: “Estoy furios@! Lo/la podría matar!”
 - Negociación: Pensamiento místico, “Si hubiera...”
 - “ Dios, haré cualquier cosa para acabar con este dolor.”
 - Tristeza: “Me siento triste, herido, deprimido, muerto por dentro”
 - Aceptación: “Ahora acepto las consecuencias del adulterio (no el comportamiento adúltero) y las pérdidas que estoy y estaré experimentando ahora y en el futuro”
 - 2. Reafírmala en el hecho que la sanidad emocional es posible independientemente de su pareja. (Is. 26:3)
- D. Identifica con la persona que es lo que piensa que debe ocurrir si el matrimonio fuera a ser restaurado.**

1. Es apropiado preguntar por los siguientes detalles de la aventura: quién, cuándo, dónde, frecuencia y progresión histórica en el tiempo, pero no es apropiado preguntar detalles sobre “cómo”
2. Establece el proceso de rendir cuentas de forma que satisfaga al miembro de la pareja herido no en función de las necesidades del miembro que cometió el adulterio.
3. Establece límites o limitaciones como guardianes de seguridad para el futuro.
4. Establece claramente si la aventura continúa o si se ha cortado completamente.
5. El perdón debe ser otorgado por la parte dañada, pero la confianza debe ser trabajada por el ofensor.
6. Identifica cuáles son los cambios ambientales que deben llevarse a cabo.
7. Establece normas de comunicación justas:
 - a. No interrumpir o hablar cortando al otro sino más bien enfocarse en escuchar. (Santiago 1:19)
 - b. Evitar las malas palabras o insultos (Efesios 4:29)
 - c. Enfocarse en el tema que se está tratando uno tras otro, no saltar de tema en tema.
 - d. Evitar descargas de ira sino centrarse en controlar el temperamento.
 - e. Evitar el uso de palabras clave (para darle al otro en el punto débil)
 - f. Evitar expresiones físicas de disgusto.
 - g. Evitar “estar de morros” o usar el silencio en modo de protesta.

- h. No dejar la conversación a medias en el momento de una discusión sin dejar claro que se volverá a ella y se continuará el proceso en otro momento con la mente más en frío y bajo control.
 - i. Totalmente prohibida cualquier tipo de agresión física: empujones, agresiones, toques o lanzamiento de objetos.
 - j. Acordar mutuamente cuales son las normas que se necesitan para comunicarse de una manera aceptable para ambas partes.
8. Establecer un nuevo patrón de honestidad para reconstruir la confianza.
 9. Asumir cada uno la responsabilidad de sus propias acciones.
 10. ¿Existe la necesidad para una separación temporal?
 11. Prepararse para comentarios que causen que la conversación no “vaya a buen puerto”.
 12. Seleccionar momentos precisos para procesar los eventos.
 13. Descubrir y procesar cualquier aspecto no resuelto o conflictos en el matrimonio que existían antes de la infidelidad.
 14. Volver a pasar tiempo diario en la Palabra o establecer un tiempo si no había costumbre de ello.
 15. Volver a una iglesia que crea y predique la biblia o encontrar una en la se haga.
 16. A causa de la existencia de enfermedades venéreas y el SIDA, es necesario que ambos se sometan a un test y conozcan su condición antes de reanudar la intimidad sexual.

IV. Motivación

A. Este aspecto jugó un papel importante en la infidelidad y también lo hará en la restauración.

B. Cada persona tiene en lo profundo de su mente una escala que determina su comportamiento, si decidirán hacer algo o no hacerlo

1. Hay un deseo innato de ganar (beneficio, placer)
2. También hay un miedo a la pérdida (física, emocional y psicológica)

C. La escala del deseo de ganar y el miedo a perder tuvieron un papel importante en el primer pecado (Gen.3:1-2).

D. Las infidelidades siguen el mismo patrón básico que el pecado original.

1. Todos los adúlteros saben hasta algún nivel que el pecado sexual fuera del matrimonio está mal.
2. Satanás resta importancia al lado de la pérdida.
3. Satanás resalta la ganancia (placer, beneficios etc.)
4. Hay un patrón concreto de una infidelidad, aunque los detalles pueden variar.
 - a. Santiago describe este patrón (Santiago 1:14-15):
 - 1) La fuente de las tentaciones esta en “su propia concupiscencia”, lujuria o deseos internos.
 - 2) Los deseos internos “le atraen y seducen” (P.ej. como un pez es sacado de su escondite)
 - 3) Entonces es seducido por sus propios deseos.
 - 4) El placer de la lujuria se concibe y “da a luz el pecado”
 - 5) Aquí tenemos la causa y el efecto generacional, el resultado que “da a luz la muerte”

E. Decidir cambiar o la negativa a cambiar esta basado en lo mismo, el patrón de ganancia/pérdida.

1. En la ausencia de obediencia a la palabra de Dios y ausencia de deseo de arrepentimiento y justificación, el adúltero decidirá que hacer o no hacer basándose únicamente en su escala de ganancia/pérdida.
2. Muchas parejas victimas de la infidelidad tienen miedo de hacer lo que sería responsable por miedo a la pérdida.

V. Afirmación

A. Muchas veces una persona esta haciendo lo correcto o respondiendo correctamente y necesita tu afirmación que lo que están haciendo es correcto.

B. La afirmación es otra manera de ayudar a llevar las cargas de dolor o culpa unos de otros.

C. La verdad (realidad) se confirma de la boca de 2 o 3 testigos (Mateo 18:16b)

D. Ya que las emociones no están sujetas a la verdad, una segunda persona puede ver la verdad o la realidad de forma más clara y de ésta forma confirmar, clarificar o afirmar que los pasos son los correctos, y los sentimientos los apropiados.

E. Haz hincapié en que puede que necesite apoyo 24 horas 7 días a la semana, especialmente durante los primeros días tras descubrir el adulterio y tras la consecuencia inmediata de la posible ruptura.

VI. Precaución

Permanece atento a los posibles signos de peligro con amistades del sexo opuesto.