

Cómo sanar la relación después de una infidelidad conyugal

Autor: Dr. Chuck Lynch
Traducción: Oliver Py

INTRODUCCIÓN

A. La infidelidad conyugal o adulterio, es probablemente la mayor herida que pueda ocurrir en un matrimonio.

1. Normalmente una aventura es una relación sexual de cierta duración fuera de la unión Matrimonial. El adulterio suele considerarse como un episodio sexual de una noche (de menor duración) fuera del Matrimonio.

B. Dios concibió el matrimonio como algo permanente

1. Gén. 2:24 "...el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser."
 - a. Tal como llegamos a ser uno en Cristo.
 - 1) Juan 17:21 (Jesús orando a su Padre) "para que todos sean uno. Padre, así como tú estás en mí y yo en ti, permite que ellos también estén en nosotros, para que el mundo crea que Tú me has enviado."
2. Mat.19:6 "... Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre."
 - a. Cual sea la cultura o la religión, no solo en el cristianismo.

C. El matrimonio no es una institución cristiana. Es una institución diseñada por Dios para cualquier sociedad.

1. Las parejas en el tiempo del Antiguo Testamento se casaban y no eran cristianas. No había cristianos en el Antiguo Testamento.
 - a. Heb.13:4 "Tengan todos (*cristianos o no*) en alta estima el matrimonio y la fidelidad conyugal, porque Dios juzgará a los adúlteros y a todos los que cometen inmoralidades sexuales."

- b. En el A.T., Dios hubiera considerado al rey Abimelec como responsable si se hubiese acostado con la mujer de Abraham (Gén. 20:5).
- c. Juan Bautista consideraba culpable a Herodes el tetrarca por haberse casado con Herodías, la mujer de su hermano (Mat. 14:4).
 - 1) Por unos sentimientos de amargura y un deseo de ahogar su culpabilidad, esta mujer hizo decapitar a Juan (v. 8).

2. El 80% de todas las culturas castigan el adulterio sin haber sido influenciadas por el judeocristianismo. ¿Por qué?

- a. Los principios morales indiscutibles del Matrimonio están escritos en sus corazones desde el nacimiento (Rom.1:18-20).

D. Dado que nuestra relación (permanente) con Jesús se compara con el matrimonio, Dios quiere que asimismo el matrimonio sea permanente (Rom. 8:31-39; Col. 3:3; Ef. 1:13).

E. Ahora bien, en todo el mundo el adulterio está siendo cada vez más y más frecuente. (Alrededor del 40% de todos los maridos de los Estados Unidos son infieles.)

¿Cuántos de vosotros conocéis a alguien que ha tenido una aventura?
 ¿Cuántos de vosotros en este pequeño grupo habéis sido afectados por una aventura? ¿De qué modo?

F. Que el adulterio no ocurre en buenos matrimonios es un mito.

- 1. La gente “buena” puede pecar (Rom. 3:23).
- 2. La gente “buena” puede caer en el pecado.
 - a. I Cor. 10:12 “Por lo tanto si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer.”
 - 1) Es la razón por la que es necesario que protejas activamente tu Matrimonio.
 - b. II Sam 11 (La aventura del rey David con Betsabé y el asesinato de su marido)

3. Los buenos matrimonios pueden degradarse si no se mantienen vivos, no se cultivan y si no se trabaja activamente para cuidarlos. El corazón de cada cónyuge estará donde se encuentra su tesoro (en tiempo, energía, dinero).
 - a. Mat. 6:21, “Porque donde esté tu tesoro (inversión), allí estará también tu corazón.”
 - b. El adulterio equivale a transferir el tesoro (deleite) de tu corazón a alguien diferente de tu cónyuge.

G. Las aventuras sentimentales son tan dañinas como las relaciones sexuales adúlteras.

1. Una aventura sentimental acontece cuando el deleite emocional pasa del cónyuge a otra persona.
 - a. Las esposas desean intensamente ser objeto del deleite de sus maridos (ser queridas) para sentirse seguras.
2. Las conversaciones íntimas entre un hombre y una mujer resultan tener el mismo grado de estimulación sobre las mujeres que la ropa sexy y Provocativa de una mujer sobre un hombre.
3. Los hombres son estimulados en primer lugar por lo que sus ojos **ven** mientras que las mujeres lo son por las palabras que **oyen** y las acciones.

¿Por qué creéis que una aventura sentimental puede resultar igual de dañina que una relación sexual adúltera?
 Qué dinámicas intervienen en una aventura sentimental?

H. El adulterio es una rebelión en la relación tanto contra tu cónyuge como contra Dios. Todo pecado es una rebelión contra Dios.

1. Dios prohíbe estrictamente el adulterio.
 - a. Ex. 20:14 “No cometas adulterio.”
2. La fornicación (sexo entre personas no casadas) es también una rebelión contra Dios y sus leyes.
 - a. I Tes. 4:3 “La voluntad de Dios es que sean santificados; que se aparten de la inmoralidad sexual.”

- b. Las parejas que viven juntas fuera del matrimonio se hallan en una relación rebelde. Su lógica les dice que se “sienten” casadas a los ojos de Dios. Pues **no**. Pecan a los ojos de Dios.
 - 1) Ef. 5:5
 - c. El tener relaciones sexuales regulares entre personas no casadas no hace de ellas un matrimonio. El tener hijos no hace que una pareja esté casada. Sólo aumenta la probabilidad de divorcio en un 50% en el caso de que se casen más adelante (Gal. 6:7). Hace aumentar la inseguridad mutua al saber que ambos pueden salir de la relación sin ninguna obligación.
3. El adulterio o la fornicación a través de la pornografía es algo que también el Dios santo prohíbe.
- a. Mat. 5:28 “Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón.” Es por donde empieza.
 - b. Dios sabe que eso puede llegar a ser adictivo.

PUERTAS HACIA EL ADULTERIO

- I. No todo caso de adulterio tiene la misma causa. Hay muchas puertas diferentes en la casa del adulterio. Prov. 14:12 “Hay caminos que al hombre le parecen rectos, pero que acaban por ser caminos de muerte.” Prov. 12:15 “Al necio le parece bien lo que emprende, pero el sabio atiende al consejo.”**

¿De qué tipo de “puertas” o causas de adulterio eres consciente?

A. Puertas opcionales

1. La ausencia de comunicación y, en particular, en el nivel de los sentimientos y el no querer abordar los problemas.
 - a. Los problemas no perjudican permanentemente un matrimonio pero no querer abordarlos sí.
2. Si el cónyuge se retira espiritual, mental y emocionalmente y luego físicamente. El mayor temor de una mujer es que su marido se aleje emocionalmente de ella. Necesita sentirse conectada para sentirse segura.

3. Las relaciones sexuales matrimoniales no satisfactorias. Esto tiene remedio.
4. El cambio de una emoción o humor negativos a un sentimiento temporal de placer. Éste puede llegar a ser un hábito adictivo. Resulta ser la búsqueda de un placer egoísta.
 - a. La alteración del humor no es malo en sí. Es la manera en la que lo alteras lo que puede serlo. Dios tiene un modo preciso para cambiar lo que sientes.
 - 1) Ef. 5:18-20 “No se emborrachen (*alteración del humor*) con vino, que lleva a desenfreno. Al contrario, sean llenos del Espíritu. (*¿cómo?*) ¹⁹Anímense unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales. Canten y alaben al Señor con el corazón, ²⁰dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.”
 - b. Aquí tenemos los versículos claves para las personas adictas porque en la raíz de muchas adicciones se halla el deseo de pasar de un humor negativo (sentimiento) a un humor placentero.
5. La falta de apoyo mutuo y de ánimo que ahora ofrece otra persona.
6. Cambiar un yo débil o un sentimiento de inferioridad.
 - a. Ilustración: Una mujer que atrae a su pastor. Si está dispuesto a poner en peligro su vocación y su familia por ella, debe de verdad ser alguien muy especial.
7. Un pasado lleno de menosprecio por la autoridad y por la obligación de rendir cuentas.
 - a. Los rebeldes usan y abusan.
 - b. He aquí la razón que presenta el Presidente Clinton para explicar su relación sexual con una joven becaria de la Casa Blanca: “Sabía que podía.”
8. Profundos sentimientos de soledad o intentos de no sentirlos.
 - a. Se confunde el sexo con un falso sentimiento de pertenencia.
 - 1) Esto era la necesidad de la mujer de Potifar cuando intentó seducir a José (Gén. 39:1-10).

- 2) Esto fue probablemente la necesidad de la mujer abandonada de Prov. 7:19 “Mi esposo no está en casa, pues ha emprendido un largo viaje.”
9. La necesidad de sentirse poderoso de parte de alguien que se siente débil o impotente (violación).
10. Alguien que tiene el hábito de adquirir cosas para sentirse mejor consigo mismo.
11. Me siento responsable personalmente por todas las cosas que me he perdido o que me pierdo en la vida.
12. Satisfacer una necesidad de sentirse amado, aceptado, admirado o respetado a través del afecto y del sexo.
- a. Las prostitutas de compañía reciben una atención artificial. Una secretaria ha sido la amante sexual secreta de un pastor durante diez años.
13. Por temor de nunca experimentar la ocasión de compartir el amor con alguien.
- a. Ahora bien, las aventuras nunca están basadas en el amor sino en el egoísmo.
14. Un alto porcentaje de inmoralidad previa al matrimonio se transfiere luego en el matrimonio (pornografía: películas, revistas, internet).
- a. Los lazos entre las almas, adquiridos en las experiencias sexuales pasadas, siguen ejerciendo una atracción después de casados porque vuelven a conectar el cerebro a los recuerdos del placer de entonces.
- 1) I Cor. 6:15, 16 “¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo? ¿Tomaré acaso los miembros de Cristo para unirlos con una prostituta? ¡Jamás! ¿No saben que el que se une a una prostituta se hace un solo cuerpo *con ella*? Pues la Escritura dice: “*Los dos llegarán a ser un solo cuerpo.*”
- a) El *lazo* que supone *unirse* en este caso supone que algo malo se intercambió en este emparejamiento.
- b) Podemos comprobar esta manifestación negativa en la vida de Salomón. La maldad de sus mujeres se transmitió finalmente sobre él hasta convertirle en un ídola al estilo de estas mujeres paganas (I Reyes 11:1-4).

15. Movidio por la ira y los deseos de venganza hacia el cónyuge o por no haber resuelto un conflicto en su familia de origen. La ira sirve para auto-justificar todo tipo de conducta. La aventura es una recompensa por toda la desdicha que ha padecido y bien puede ser una manera de vengarse.
16. Un intento de buscar todavía la relación de pareja ideal, concebida en las fantasías de expectativas irreales; lo que conseguirá hacerme feliz.
 - a. Pero cuando la encuentras, te das cuenta de que dicha pareja ideal está tan necesitada como tú.
17. Un intento de “reparar” (traer restauración) un problema de rechazo en la infancia.
 - a. “Probaré que soy deseable, aceptable,” etc. Pero no dura, porque es como un cubo emocional vacío agujereado en el fondo.
18. Un cónyuge poco solícito por una falta de interés, una agenda demasiado apretada o sencillamente desinteresado/a por el Matrimonio.
19. La transferencia (o inversión) del afecto por el cónyuge hacia otra persona.
20. Para compensar un fracaso reciente. Son un blanco fácil porque el sexo ofrece un *chute* inmediato que alivia un profundo dolor.
21. Porque la devoción a Dios y la vida Cristiana han llegado a ser una rutina.
22. Para escapar del control de un cónyuge controlador, es decir perfeccionista.
23. Para conseguir un alivio del estrés. Quiere un “tiempo muerto” para sentirse vivir.
24. (Negación) No saben por qué lo hicieron porque suelen estar a la defensiva o por no querer darse cuenta de lo que les motiva; no quieren admitir la verdadera razón o no quieren saber el por qué lo hicieron.
25. Fueron seducidos al tener la consciencia cauterizada por tener demasiada familiaridad.
26. La influencia de las drogas y del alcohol.
27. El cansancio de sentirse rechazado sexualmente por su cónyuge.

JUSTIFICACIONES DETRÁS DEL ADULTERIO

II. Justificaciones por el adulterio. Las acciones son el resultado del sistema básico de creencia (Prov. 25:7) que suele estar fundamentado en una mentira (Jer. 17:9). Las justificaciones son la expresión de un engaño en el sistema básico de creencia del corazón.

A. Las justificaciones por el adulterio son innumerables.

¿Qué tipo de justificaciones (o racionalización) has oído para justificar las infidelidades conyugales?

1. Puedo dar amor a otro/as (amante o concubina) y no quiero estar limitado por mi amor hacia mi cónyuge.
2. Los chicos siempre serán chicos.
 - a. Los *playboys* son chicos que nunca han crecido (irresponsables).
 - b. Quieren elegir como los adultos, pero sin la responsabilidad o las consecuencias de la edad adulta. Una descripción clásica de un niño o un adolescente.
3. En el amor y en la guerra todo vale (una mentira).
4. Un bien inferior es mejor que nada (Juan 4:1-18).
5. Es el diablo el que me llevó a hacerlo (Santiago 1:14,15).
6. No hago daño a nadie sino a mí mismo (II Sam. 12:10-14).
7. “Ya verás”, dicho con ira (venganza; Rom. 12:19).
8. Soy el único que padece horrores en mi matrimonio y necesito un alivio.
 - a. Una pasión pasajera calma el dolor, luego éste vuelve.
9. Merezco poder sentirme bien de cuando en cuando.
10. Es el alcohol lo que me llevó a hacerlo.
11. Era más fuerte que yo (I Cor. 10:13).
12. Fui seducido (Prov. 7:6-27).

13. Dios manifestará su gracia incluso por este pecado (Rom. 6:1).
14. Estamos orando acerca de nuestra relación (inmoral) y estamos buscando la guía de Dios (Santiago 4:13).
15. Si Dios no hubiera querido que estuviésemos juntos lo hubiera impedido o nos llevaría a dejarlo (I Cor. 6:18).
 - a. No somos responsables de nuestra elección.
16. Dios hizo que estuviéramos juntos a través de circunstancias innegables.
 - a. Satanás puede disponer las circunstancias.
 - 1) Job 1:12-19
 - b. Dios guía con Su Espíritu a través de Su palabra. Si dispone las circunstancias, serán congruentes con Su Palabra.
17. Sólo es un episodio de mi vida por el que paso.
18. Mi cónyuge nunca cambiará.
19. Dios quiere que sea feliz. No, quiere que seas santo.
 - a. I Pedro 1:15,16
20. Queremos fundar juntos un hogar cristiano algún día.
21. Su mujer es fría en la relación con él.
22. No era cristiano cuando me casé la primera vez, de manera que mi cónyuge no ha sido lo mejor que me reservaba Dios.
23. Sencillamente me enamoré de otra/o.
 - a. No, amas cómo te hace sentir. El amor auténtico no es egoísta (I Cor. 13:5: "... no es egoísta / no busca su propio interés..."). Ciertamente no busca el interés de su cónyuge o de sus hijos.
24. Si dejo pasar esta relación puede que nunca vuelva a encontrar de nuevo una así de buena.
25. Dijo que se mataría si rompíamos (manipulación).
26. Mis hijos lo prefieren a su padre.

27. Nunca nadie cuidó de mí como lo hace él.

28. Es el único en mi vida que ha sabido entenderme.

29. No sé porque me hallo en esta relación.

30. Me merezco algo mejor de lo que tengo.

31. Necesito aliviar todo el estrés que tengo.

B. ¿Cuál es el plan general para comenzar a tratar con el cónyuge cuya pareja le ha sido infiel o que ha sido infiel a su pareja?

IDENTIFICACIÓN

III. Identificación (con los sentimientos, no dar información en esta etapa).

¿Por qué piensas que lo mejor es que reconozcan y verbalicen sus sentimientos?

A. Escucha su historia de manera compasiva y comprensiva (Santiago 1:19; Rom. 12:15). ¿Cómo se hace eso?

1. Santiago 1:19 “Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse.”
2. Rom. 12:15 “Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran.”

B. Permite que te cuenten su historia sin ninguna interrupción de tu parte. Escúchale con toda tu atención.

1. Debes oír y entender primero los hechos (Es el punto en el que la consejería puede empezar a fallar).
 - a. Prov. 29:20 “¿Te has fijado en los que hablan sin pensar? ¡Más se puede esperar de un necio que de gente así!”
 - b. Prov. 18:13 “Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar.”
 - c. El rey Salomón pidió a Dios *discernimiento* (I Reyes 3:9 NVI; *un corazón prudente* NC; *un corazón que entienda* RV). La traducción

literal de la expresión Hebrea para *discernimiento* es “*un corazón que escucha*”. La idea es escuchar con discernimiento.

2. No todos tienen las mismas necesidades comunes en las aventuras.
3. No proyectes sobre ellos lo que, en tu opinión personal, piensas que es su necesidad. Escucha atentamente para detectar cuál es su necesidad actual.
 - a. Puedes también preguntarle directamente: “¿Qué necesitas ahora (en primer lugar)?” o “¿Hay una pregunta específica que desearías hacerme?”
4. Los conflictos revelan necesidades en las relaciones. Sólo podrás determinar sus necesidades una vez hayas escuchado y clarificado con ellos cuáles son sus necesidades del momento.
 - a. Dios revela unas herramientas (pasajes bíblicos) para poder tratar con estas necesidades en las relaciones.
5. La parte ofendida debería elegir sólo unos pocos confidentes de confianza para *derramar ante ellos* su corazón. Es un error tener a los hijos por confidentes, así como a los que no tienen parte ni en el problema ni en la solución.

C. Confírmale que sus sentimientos son reales y que son personas normales. Esto abrirá una doble puerta (mente y corazón) que os facilitará compartir lo que pensáis y lo que sentís.

1. Afirmar sus sentimientos es la idea de Dios.
2. Rom.12:15 “Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran.”
3. Usa repetidamente: “sí”. Asiente con la cabeza y expresa claramente en tu rostro pena, dolor, tristeza. Mírales a los ojos y muéstrales que oyes su dolor.
4. Recuerda, nadie está preparado emocionalmente cuando se entera de la aventura de su cónyuge. ¡Están en estado de choque!
 - a. Una mujer compartió que se sentía como si le hubieran disparado en la cabeza.
 - b. El choque es el primer paso de las fases del duelo (más sobre ello más adelante).

5. Confirmar que sus emociones son normales. Cuidado. A menudo los creyentes no permiten que las víctimas que padecen puedan expresar sus emociones normales. Las víctimas oyen a veces declaraciones que, con las mejores intenciones, son contra-productivas, del tipo: “No deberías sentirte así”; como si la víctima dolida tuviera un botón en el pecho que pudiese accionar para parar estos sentimientos. En lugar de esto, sienten ahora que deberían reprimir dichos sentimientos porque se les ha avergonzado por tenerlos, cuando se trataba por ejemplo de lógicos sentimientos de ira.
 - a. Los pensamientos de venganza son normales, si bien se hallan en el círculo de responsabilidad de Dios (Rom.12:19).
6. Dales la libertad de expresar estos sentimientos de dolor, ira, pena y miedo sin que se puedan sentir rechazados por tener dichas emociones normales.
 - a. Los creyentes experimentan la misma extensa gama de emociones que los no-creyentes al enterarse de las infidelidades de sus cónyuges.
7. No te sorprendas por toda la extensa gama de emociones que experimentan a lo largo del proceso de curación.
 - a. Es frecuente que experimenten un rápido vaivén en sus emociones. En un momento dado pueden tener un día muy bueno y a la mañana siguiente estar sumidos en el pozo de la desesperación.
 - b. Es importante avisar al adúltero de esta realidad para que conserve su calma cuando su cónyuge pasa por estas montañas rusas emocionales.
8. Anima al cónyuge ofendido a establecer una lista de las maneras en que su pareja culpable les ha perjudicado (les ha hecho daño) a él, a los hijos y a la familia extendida, los amigos, la iglesia, etc. Consigue esta información de ellos y de sus familias. Más adelante, formará la base (lista) que usarás para guiarles a expresar oraciones de perdón.

D. Antes de que puedan ser sanadas sus emociones, éstas deben primero ser identificadas abiertamente con su correspondiente origen.

1. Identifica las emociones y luego pide a Dios que revele lo que hay detrás de cada una. Esto les ayudará a descubrir las mentiras, los mitos o los conceptos distorsionados de la aventura sentimental. Podría también ayudarles a ver una realidad que a menudo por ellos mismos no están dispuestos a reconocer.

2. Las emociones no se someten a la verdad por lo que es necesario comprobarlas con la verdad o la realidad.
 - a. Probarás las emociones tal como se prueba a los falsos maestros: con la verdad. Puede que parezcan correctas pero que no sean verdaderas a la luz de la verdad o de la realidad.
 - 1) I Juan 4:1 “Queridos hermanos, no crean a cualquiera que pretenda estar inspirado por el Espíritu, sino sométanlo a prueba para ver si es de Dios, porque han salido por el mundo muchos falsos profetas.”
 - 2) Proyecto: Toma una hoja de papel y traza una raya vertical en el medio. Escribe arriba a la izquierda “Sentimientos” y a la derecha “Hechos/Realidad”. Pide al aconsejado que apunte todos sus sentimientos en la parte izquierda, y tú escribe los hechos, verdades o realidades correspondiendo a estos sentimientos.

Sentimientos	Hechos/Realidad
1.	1.
2.	2.

3. Tu tarea es ayudarles a que reconozcan sus emociones de manera realista y asistirles para que puedan manejarlas con éxito.
 - a. Lo que no se reconoce (no se siente) no se puede sanar o corregir.
 - b. Es el problema que puso de relieve el Señor con la iglesia de Laodicea. Apo. 3:17-18 “Dices: `Soy rico; me he enriquecido y no me hace falta nada`; pero no te das cuenta de que el infeliz y miserable, el pobre, ciego y desnudo eres tú.¹⁸Por eso te aconsejo que de mí compres oro refinado por el fuego, para que te hagas rico; ropas blancas para que te vistas y cubras tu vergonzosa desnudez; y colirio para que te lo pongas en los ojos y recobres la vista.”

E. Asegúrale que no ha sido abandonado ni por Dios ni por ti (Gál. 6:2).

1. Es posible que puesto que ha sido abandonado por su cónyuge se sienta abandonado también por Dios, incluso puede estar enfadado con Él.
 - a. Es posible que tengas que asegurarle que Dios no le ha abandonado aun cuando le parezca que está muy lejos.
 - 1) Heb.13:5 “Manténganse libres del amor al dinero, y conténtense con lo que tienen, porque Dios ha dicho: `Nunca te dejaré; jamás te abandonaré.’”

- 2) Rom. 8:35-39 “¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indignancia, el peligro, o la violencia? ³⁶Así está escrito: `Por tu causa siempre nos llevan a la muerte; ¡nos tratan como a ovejas para el matadero!’ ³⁷Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. ³⁸Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo porvenir, ni los poderes, ³⁹ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.”
- b. Es posible que tiendan a estar enfadados con Dios por haber permitido que la aventura tuviera lugar o que pregunten: “¿Dónde estaba Dios cuando ocurrió todo aquello?” o “¿Por qué Dios no lo impidió?”
- 1) Como consecuencia, es posible que se alejen de Dios, de la iglesia, de la oración, de la lectura de la Biblia, o de sus amigos.
 - 2) Es una etapa peligrosa en la que podrían cometer locuras que lamentarían más adelante.
- c. Hasta Jesús, cuando colgaba de la cruz, se sintió abandonado por Su Padre en su dolor.
- 1) Marcos 15:34b “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?”
2. De Dios pueden esperar consuelo por su dolor (II Cor. 1:3-4; Ps. 119:50).
- a. El consuelo tiene dos elementos: la esperanza cuando se sienten desesperados y la fuerza cuando se sienten tan débiles.

¿Cuáles son las dificultades que encuentras para ser capaz de sentir el dolor del cónyuge víctima y para reconocer sus emociones?

INFORMACIÓN

IV. Información

- A. Si no llega a reconocer sus emociones y si no le permites expresarlas de manera adecuada, le costará mucho a la parte ofendida estar abierta**

para cualquier información. Pero en cuanto podrá sentirse libre para sincerarse, que notará que nos preocupamos por ella y que no la condenamos, estará abierta para recibir más amplia información (asesoramiento) o la confirmación de una información ya conocida. El reconocimiento abre la puerta de la mente. Puedes empezar preguntándole si tiene una pregunta específica que quiera hacerte.

B. Ten en cuenta que siente que, de repente, su vida está en un compás de espera y que se enfrenta ahora a muchos cambios en su vida. Tales como...

1. ¿Cómo voy a explicarles a nuestros hijos esta infidelidad?
 - a. El nivel de información dependerá de la edad y de la madurez de cada hijo. No les des un diluvio de información cuando bastarían unas cuantas explicaciones limitadas.
 - b. A veces, el no saber compartir la información adecuada a la edad, produce en los hijos la impresión de que hay un problema en casa y que ellos, al no haberlo detectado (por estar centrados en ellos mismos), han sido culpables de algo malo. No entenderán lo que les pasa y por qué su mamá o su papá no están en casa.
 - 1) Evita la tentación de vengarte a través de los hijos.
 - c. Los secretos son una de las tres características de una familia disfuncional (no sientas, no confíes, no compartas).
2. ¿Necesitaré mudarme, encontrar un trabajo?
 - a. Evita hacer cambios drásticos si las circunstancias no te obligan a ello (eso es por razones legales).
3. ¿Podré quedarme en nuestra iglesia (si el ofensor está en la misma congregación)?
 - a. Suele ser casi siempre contra-productivo.
4. ¿Podré hacer vida social y hacer frente a la vergüenza de la situación?
 - a. Da pasos pequeños.
 - b. Prepara tus respuestas, p.ej. "Te agradezco tu preocupación y tus oraciones" (I Ped. 3:15).

¿Por qué crees que el dolor de una infidelidad es comparable al dolor de la pérdida de un ser querido?
 ¿En qué aspectos ves que hay diferencias?

C. Introduce las etapas del duelo (un proceso largo).

1. Cuando se descubre una infidelidad, el cónyuge ofendido suele experimentar un dolor descomunal que puede durar varios meses o años.
 - a. El duelo tiene varias facetas. Es un sentimiento de pérdida que incluye:
 - 1) Unas luchas entre sentimientos de tristeza, herida, ira, confusión, culpabilidad, depresión y soledad.
 - 2) Aunque intente razonar esta terrible traición, unas emociones encontradas muy variadas le afectarán.
 - a) Puede que esté como apagada o que explote de ira en la cara de todos, que lllore desconsoladamente, que sea plasta, que esté retraída, que actúe de forma compulsiva, etc.
 - 3) (Recuerda) La aventura podrá explicarse sólo si salen a la luz todas las mentiras y se conozca toda la verdad. He aquí algunas de las mentiras que saldrán a la luz:
 - a) No he sido lo bastante buena con él, lo bastante guapa, sexy, inteligente o lo suficientemente guapo y varonil.
 - b) Soy un fracaso como esposa/o.
 - c) Nadie me quiere, no me puede amar nadie como soy.
 - d) Si él no me quiere, nadie me querrá.
 - e) Debe haber algo deficiente en mí.
 - f) ¿Qué he hecho para merecerme esto?
 - g) Es Dios quién me castiga.
2. Ayúdale a identificar y elaborar las diferentes fases del duelo: negación, ira, regateo, tristeza, y aceptación. (Aceptar las consecuencias del adulterio, no que sea aceptable la conducta adúltera.)

- a. Negación: “No me puedo creer lo que me está pasando.”
 - b. Ira: “¡Tengo rabia!” “¡Podría matarle!”
 - c. Regateo: Pensamiento místico; “Si tan solo pudiese tener...” “Dios mío, haría cualquier cosa para acabar con este dolor.”
 - d. Tristeza: “Me siento abrumada/o, herida/o; deprimida/o, muerta/o por dentro.”
 - e. Aceptación: “Acepto ahora y en el futuro las consecuencias de las pérdidas.” (Nunca se siente uno igual que si no hubiera ocurrido.) Con el tiempo se llega a perdonar, pero nunca se puede olvidar.
3. Asegúrale el hecho de que una curación emocional es posible independientemente de cómo sea el cónyuge que le ha ofendido.
- a. Su objetivo es llegar a estar otra vez sano mental, espiritual y emocionalmente con o sin su cónyuge, dentro o fuera del matrimonio.
 - 1) Isa. 26:3 “Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía (“Al que está firme en sus sentimientos tú le aseguras la paz, la paz porque confía en ti”).”
 - b. Sea cual sea la decisión que tomas en cuanto a tu matrimonio, Dios no te abandonará, sea una decisión buena o mala.
 - 1) Porque tu relación con Dios es segura.
 - a) Rom. 8:35-39
 - c. Siempre quedará un sentimiento de pérdida. Con el tiempo el dolor no seguirá siendo tan intenso y permanente.

D. Identifica con ellos lo que sienten (piensan) que se debería hacer para restaurar el matrimonio.

¿Cómo te imaginas que son las necesidades de la parte ofendida para restaurar el matrimonio?
 ¿Cómo piensas que deberían ser las etapas necesarias para restaurar la relación?
 ¿Cuáles son los derechos que el ofensor debería abandonar y en qué áreas?

Consigue los Hechos

1. Pedir los detalles de la aventura es legítimo y adecuado: quién, dónde, cuándo, frecuencia y génesis de la aventura, pero no es ni legítimo ni apropiado pedir detalles, pedir el cómo (o sea cómo hicieron el amor, las posiciones, etc.) (Ef. 5:12 “Porque da vergüenza aun mencionar lo que los desobedientes hacen en secreto”).
 - a. Las preguntas del “cómo” solo aumentarían el dolor que padece la parte ofendida.
 - b. A menudo estos detalles del “cómo” se preguntan para compararse al cónyuge y ver quién es el mejor.
 - 1) Dios dice que compararse con otros no es sabio.
 - a) Il Cor. 10:12 “No nos atrevemos a igualarnos ni a compararnos con algunos que tanto se recomiendan a sí mismos. Al medirse con su propia medida y compararse unos con otros, no saben lo que hacen (demuestran poca inteligencia).”
2. No le toca al adúltero decirle a la parte ofendida cómo puede sanar. La responsabilidad para ello recae sólo sobre la parte ofendida y Dios.
 - a. El adúltero tiende a aceptar una mínima parte de las consecuencias de sus hechos y por lo tanto suelen minimizar el efecto de sus hechos y lo que supondría restaurar auténticamente su matrimonio.
 - b. Lo que se hace de forma “expres” no es lo mejor. ¿Por qué? A menudo, hace aflorar más adelante el dolor no procesado a la superficie.
3. Permite que haga preguntas sobre el “porqué” aunque suelen llevar a callejones sin salidas y que las respuestas suelen ser rechazadas e invalidadas. Las preguntas sobre el “porqué” no suelen ser satisfactorias ni consiguen poner un punto final al asunto.
 - a. La pasión no se somete a los hechos o a la realidad. El rey David nunca ha meditado ni imaginado lo que pasaría si Betsabé se encontrara embarazada o si su marido se enterase de su abuso de poder al robarle a su mujer.
4. El adúltero deberá contestar a ciertas preguntas difíciles sin intentar justificarse ni ponerse a la defensiva.

- a. La disposición del adúltero a contestar a las preguntas difíciles será una fuente de ánimo para la parte ofendida.
 - b. Esta disposición revelará un corazón sincero que desea una reconciliación sobre las bases de la Biblia.
 - c. De nuevo, no le toca a la parte ofendida hacer preguntas en cuanto al “cómo”, ni le toca al adúltero responder a estas preguntas si le preguntan.
5. Es importante establecer la secuencia de los acontecimientos en el tiempo para tratar el problema que se quiere solucionar, para servir de base a la rectificación y para rendir cuentas en el futuro.

Rendir Cuentas

6. Rendir cuentas se hace para satisfacer la parte ofendida, no al adúltero. Implicará tiempo, dinero, el registro de las llamadas y de la tarjeta de crédito, el uso del ordenador y cualquier relación y contacto en las redes sociales (email, Facebook, twitter, etc.).
- a. Deberá el adúltero rendir detallada cuenta de su agenda. Si hay demasiados periodos que no aparecen claramente en ella es posible que esto cree cierta turbación en la parte ofendida, porque en el pasado muchas han sido las mentiras relativas a la agenda del adúltero.
 - b. No hay nada que deba quedar escondido o en secreto, lo que incluye la factura del teléfono, el tiempo pasado en el ordenador o el tiempo pasado fuera de casa.
 - c. Es muy importante recordarle al adúltero que una de las consecuencias de su pecado es la pérdida de una parte considerable de su independencia por un tiempo determinado. La parte ofendida debe poder tener la libertad de saber, en la medida de lo posible, dónde está el adúltero y qué está haciendo. Es una etapa importante para volver a ganar la confianza que ha sido perdida por causa de la aventura y las mentiras que la acompañó. Debe haber total libertad para comprobar los hechos en la medida de lo posible.
7. Hay que establecer límites y limitaciones para prevenir y asegurar que no volverá a ocurrir en el presente y en el futuro. Serán establecidas en general por la parte ofendida bajo la forma de prohibiciones, límites y limitaciones.
- a. Estos límites deben fijarse cuanto antes y no gradualmente.

- 1) Rom. 13:14 “Mas bien, revístanse ustedes del Señor Jesucristo, y no se preocupen por satisfacer los deseos de la naturaleza pecaminosa.”
 - 2) I Cor. 6:18 “Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo.”
- b. Dichos límites deben satisfacer las necesidades de ambos cónyuges.
 - c. Es preciso que el adúltero esté dispuesto a alejarse de las actividades que podrían causar desconfianza, incluso en apariencia. Lo que incluye privarse de cualquier contacto con el sexo opuesto a solas.
 - d. Uno de los límites más difíciles y delicados será la reanudación de las relaciones sexuales con el adúltero.
 - 1) La parte ofendida debe tener la libertad de reanudar las relaciones sexuales cuando esté preparada.
 - a) Las relaciones sexuales no deberían servir de pretexto a la parte ofendida para pasar página sobre el asunto sin tener que tratar todas las heridas y los demás temas pendientes.
 - b) Una mujer deseaba tener relaciones sexuales con su marido (que había sido adúltero) cada noche por varias semanas. De hecho, lo que la motivaba era el temor de no ser amada y de ser abandonada. En realidad resultó ser una estrategia de control motivada por su inseguridad.
 - c) Unas relaciones sexuales mutuamente satisfactorias ayuda grandemente a la fidelidad pero no son una garantía de fidelidad.

Poner un punto y final a la aventura

8. Hay que establecer claramente si la aventura sigue o si ha finalizado del todo.
 - a. Poner un punto final al adulterio es asunto del adúltero; es su responsabilidad.
 - 1) Rom. 12:18 “Si es posible, y en cuanto depende de ustedes, vivan en paz con todos.”

- 2) I Cor. 6:18 “Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo.”
- b. (Sugerencia) Debería hacerse por teléfono en presencia de la parte ofendida o de un tercero escogido por esta última. ¿Por qué? De esta forma la parte ofendida oye directamente o a través de una persona de confianza lo que se ha dicho exactamente en esta conversación.
- c. Las palabras mismas deben ser aprobadas por la parte ofendida. Si hay un desacuerdo, se debería consultar a una tercera persona.
- d. La ruptura debería ser breve y firme: “Me he dado cuenta del error que ha sido cometer un adulterio contigo. Deseo poder restaurar mi matrimonio con mi cónyuge. No te volveré a contactar y te pido que no intentes contactarme nunca más. Gracias por honrar mi petición, adiós.”
- e. Cualquier posible contacto con la otra parte debería realizarse por una tercera persona respetada por ambos cónyuges y no por cualquiera de ellos.
- 1) Haz que el adúltero devuelva todos los regalos o artículos personales de la otra parte o que los destruya. Su presencia podría ser un catalizador de experiencias pasadas. Su posible valor no debe entrar en consideración. Deben desaparecer. Israel tenía que destruir todo lo que se asociaba a la adoración pagana para que no le supusiese una ocasión de caída (Jue 2: 2,11-13).
- 2) Rom.13:14 “Más bien revístanse ustedes del Señor Jesucristo, y no se preocupen por *satisfacer* los deseos *de la naturaleza pecaminosa*.”
- 3) Una mujer tenía joyas regaladas por un hombre casado con quien tuvo una aventura, por valor de un millón de dólares.
- f. La otra parte en una aventura no es la víctima, sino lo es, en mayor o menor medida, la parte ofendida. De todos modos, que permanezca o no en la posición de víctima, la parte ofendida deberá pasar por las etapas de restauración y necesitará el poder y la curación para rehacerse y controlar su vida.
- 1) La otra parte en una aventura es igual de mala, especialmente si sabía que era cómplice en la destrucción del matrimonio, la familia, la carrera y la reputación de su amante.

Otorgar y recibir el perdón

9. La parte ofendida debe otorgar el perdón pero el adúltero debe ganarse la confianza de la parte ofendida – El tema del perdón y el de la confianza son distintos.
- a. Prov. 18:19 “Más resiste el hermano ofendido que una ciudad amurallada (Es más difícil ganar a un hermano *-que vuelva a confiar en ti-* que conquistar una ciudad amurallada); los litigios son como cerrojos de ciudadela.”

¿Por qué piensas que el perdón y la confianza son dos temas distintos?
 ¿En qué son distintos?
 ¿De qué manera interviene el elemento tiempo?

10. La confesión con el objetivo de ser perdonado debe hacerse con las personas que se hallan en el círculo de la ofensa y con los responsables de ayudar en el proceso de sanación. Es también posible que sea necesario que se haga la confesión ante los pastores o ancianos responsables de la iglesia y/o delante de toda la congregación. Para evitar los pleitos esta práctica debería constar por escrito en los estatutos y/o por las leyes de la iglesia.
- a. I Tim. 5:20 “A los que pecan, repréndelos en público para que sirva de escarmiento.”
- b. Los suegros deben estar informados que hubo un adulterio y que se está tratando de restaurar el matrimonio con la ayuda apropiada. Pueden recibir más informaciones a la condición de involucrarse de una forma positiva en el proceso de restauración. Recomendamos encarecidamente que los consejeros principales no sean los padres, sino que figuren entre las personas que apoyan el proceso. Se hallan a menudo demasiado próximos a la situación para ser de ayuda.
- c. En general, el adúltero no desea pensar en el pasado, bien sea por su propia culpa y vergüenza, bien sea por no ver los daños que hizo a su cónyuge. A menudo, lo que quieren es evitar las consecuencias de su pecado, lo que suele prolongar el proceso de sanidad.
- 1) Gál. 6:7 “No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra.”

2) ¡Se debe ganar la confianza con el tiempo! (eso es, puede ser cuestión de años).

a) Prov.18:19, “Es *más difícil ganar a un hermano - que vuelva a confiar en ti-* que conquistar una ciudad amurallada; los litigios son como cerrojos de ciudadela.”

11. Pedir perdón a Dios es la parte judicial del pecado del adulterio; pedir perdón a la parte ofendida es la parte relacional.

a. I Juan 1:6-9 “Si afirmamos que tenemos comunión con él, pero vivimos en la oscuridad, mentimos y no ponemos en práctica la verdad. ⁷Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado. ⁸Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad. ⁹Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos perdonará y nos limpiará de toda maldad.”

b. La confesión debe incluir las palabras: “Hice mal en...” Luego es preciso elaborar una lista de los pecados, eso es la traición, el abuso de confianza, las mentiras, el egoísmo, la falta de amor, la vergüenza ajena y propia. El adúltero puede decir que lo siente mucho o que lamenta profundamente haber cometido este pecado pero, a renglón seguido, debe añadir: “Hice mal”. La palabra griega traducida por ‘confesar’ en I Juan 1:9 significa: ‘*decir lo mismo que Dios*’, eso es: “Hice mal en...”.

c. Incluso en el día de la expiación, cuando Israel tenía que confesar sus pecados, era preciso mencionarlos todos.

1) Lev. 16:21 “(Aarón) le impondrá las manos sobre la cabeza. Confesará entonces todas las iniquidades y transgresiones de los israelitas, cualesquiera que hayan sido sus pecados.”

12. Después de su confesión y de su arrepentimiento, el adúltero debe dejar de actuar movido por la culpa sobre algo ya tratado (y perdonado) y debe comenzar a vivir agradecido por el perdón que le otorgaron tanto Dios como su cónyuge. Las emociones apropiadas para él son la tristeza, el arrepentimiento (lamentando lo ocurrido) y la humildad.

a. Uno no siente diferencias si experimenta una falsa culpabilidad o una culpabilidad real, por lo que estas emociones deben ser probadas por la verdad. Eso es: “Estoy totalmente perdonado”.

1) El mensaje enviado por la culpa es: “merezco un reproche”. Antes de la confesión y del perdón, por cierto, es merecedor de un

reproche. Ahora bien, una vez la confesión ha sido realizada y aceptado el perdón el adúltero deja de merecer un reproche. Sigue siendo responsable de asumir las consecuencias y de aunar todos sus esfuerzos para restaurar su matrimonio.

- b. El adúltero debe pedir perdón una sola vez. Si no recibe el perdón debe decir a su cónyuge que esperará y anhelará el momento en que lo podrá perdonar.
 - 1) El adúltero recibe el perdón de Dios aun cuando su cónyuge no lo hace. Ahora, el adúltero deberá cambiar de chip y pasar del modo *defensa* al modo *comprensión*. ¡¡Los que se ponen a la defensiva son perdedores!! (NdT. En inglés: *Defenders are losers!!*)
 - 2) Está totalmente fuera de lugar para el adúltero dar lecciones a su cónyuge sobre sus necesidades de perdonar. Deben pedirle perdón una vez y luego dejar el asunto en sus manos. Convencerle que debería hacerlo es una responsabilidad de Dios.
 - a) Juan 16:8 “Y cuando él venga, convencerá al mundo de su error en cuanto al pecado, a la justicia y al juicio.”
- c. Si la parte ofendida se enciende en reproches sobre el adúltero, este último debería conservar la calma y responder: “¡No te pares! Necesito saber todo el daño que te he hecho en toda su extensión!”
 - 1) Asegura a la parte ofendida que necesitará el apoyo de alguien con quien podrá ventilar sus emociones cuando sea necesario y la presión sea demasiado fuerte.
 - a) Dios delega una responsabilidad a ciertos creyentes para que ayuden a otros a pasar por momentos dolorosos (Gál. 6:2).

Quitar la Vergüenza

13. Identifica cualquier rasgo de vergüenza que perdure.

¿Qué diferencia hay entre la culpa y la vergüenza?
¿Cómo las tratarías, a la vez o por separado?

- a. Uno no siente diferencias si experimenta una falsa vergüenza o una vergüenza real. La vergüenza como el pecado debe ser enviada o transferida sobre el Señor Jesús.

- 1) La culpa se centra sobre lo que hemos hecho.
 - 2) La vergüenza se centra sobre quiénes somos como personas.
- b. Jesús no sólo murió por nuestros pecados sino también por nuestra vergüenza.
- 1) Heb. 2:2 “Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios.”

Evalúa la importancia de los entornos

14. Identifica los cambios de entornos que se deberían hacer.

- a. Haz todo lo que puedas en el entorno para optimizar las circunstancias actuales.
 - 1) Puede que sea necesario cambiar de iglesia, de lugar de trabajo, de actividades de ocio, e incluso de barrio.
- b. Ten cuenta que estos cambios externos te ayudarán sólo hasta cierto punto.
 - 1) Seguirás llevando el dolor en tu maleta.
 - 2) Un nuevo comienzo sobre nuevas bases empieza con un corazón cambiado y sanado, y no con una nueva casa.
- c. No cambies repentinamente de casa pensando con ello arreglarlo todo. Lejos de la estabilidad deseada, el pasado te acompañaría como si hubieses entrado en una caravana que no se para. Es posible que tengas que cambiar de casa, pero lo tendrías que hacer sólo después de haber recuperado una cierta estabilidad.
- d. Elimina todo elemento pornográfico de la casa y pon un filtro o acceso restringido en tu ordenador para evitarla.
 - 1) E-mails, chats, SMS, imágenes pornográficas que irrumpen en la web, Facebook.

Vuelve a establecer la comunicación

15. Establece reglas razonables de comunicación. En general, la comunicación ha desaparecido. Debes establecer una estructura o marco para poder comunicar de manera saludable.
- a. Decidid no interrumpiros el uno al otro, o hablar al mismo tiempo, sino en cambio, centraos en la escucha (Santiago 1:19).
 - 1) Hablar no es escuchar.
 - a) Interrumpir o hablar al mismo tiempo suele ser una indicación de que no se quiere entender al otro o que se quiere tener razón, o que quiere uno defenderse o controlar.
 - 2) Tolerar al otro no es escuchar.
 - 3) Preparar su defensa no es escuchar.
 - a) Prov. 18:13 “Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar.”
 - b) Los que se ponen a la defensiva suelen perder a la larga.
 - b. Evitar descalificar (Ef. 4:29).
 - 1) Suele emplearse la descalificación para evitar abordar ciertos temas que se deben comentar.
 - 2) Puede tratarse de un intento vano de controlar al otro avergonzándole.
 - 3) Es una forma de canibalismo verbal.
 - a) Gál. 5:15 “Pero si siguen mordiéndose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros.”
 - 4) Céntrate en el uso de las palabras que edifican al otro. Nadie al ser agredido con palabras se puede sentir tiernamente achuchado.
 - a) Ef. 4:29 “Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan.”
 - c. Céntrate en un tema a la vez y no saltes de un tema al otro.

- 1) Saltar de un tema al otro es una táctica pensada para evitar el tema que se está comentando en el momento, en general por el sentimiento de culpa que genera o por el temor de no tener razón.
 - 2) En cambio, reconoce explícitamente el punto de vista del otro.
 - a) "Tomo buena nota de tu punto de vista y lo tendré seriamente en cuenta."
 - b) Recuerda, el reconocimiento del punto de vista del otro no significa necesariamente que lo compartes, pero le comunica que, por lo menos, has escuchado lo que piensa y cómo ve las cosas.
 - 3) No conseguir tratar o procesar los temas hará de ella/él, con el tiempo, un monstruo por haber "tragado" más y más cosas sin poder digerirlas ni eliminarlas.
- d. Evita las explosiones de ira y céntrate en cambio en las maneras de controlar tus emociones fuertes.
- 1) No emplees la ira para cambiar, controlar o manipular.
 - 2) Nuestra ira nunca lleva a cabo la justicia de Dios.
 - a) Santiago 1:20 "La ira humana no produce la vida justa que Dios quiere."
- e. Cuando hablas, evita tocar los puntos sensibles (que hacen daño en las zonas de vulnerabilidad).
- 1) Palabras a evitar: "tu," "siempre", "nunca", "si tan sólo."
 - 2) Evita referirte a los fracasos, errores o debilidades del pasado.
- f. Evita toda comunicación no verbal que manifieste el disgusto. Incluyendo: suspiros, hacer movimientos con los ojos, colocar las manos en las caderas, apuntar con el dedo.
- g. No hacer muecas ni encerrarse en el mutismo. Podría ser una manera de vengarse y de castigar al otro.
- h. No te marches en medio de una conversación sin asegurar que volverás y continuarás el intercambio a una determinada hora más adelante, una vez los ánimos se hayan calmado.

- 1) No sigas al otro de habitación en habitación. Cuando alguien ha acabado todo lo que te tenía que decir, hay que dejarle.
 - a) Es una importante fuente de violencia doméstica.
- 2) Es importante respetar el tiempo y el espacio del otro.
- 3) Evita terminantemente los sermones, los monólogos, las veladas hasta altas horas de la madrugada. Son una forma de control y de abuso.
 - i. Prohibición absoluta de agredir físicamente al otro: con empujones, mordeduras, puñetazos, o lanzando objetos.
 - j. Aceptad ambos las reglas que os convienen para poder comunicaros de una manera satisfactoria para los dos.

¿Qué reglas de comunicación añadirías a esta lista?

Recuperar la Confianza

16. Establece un nuevo patrón de fidelidad para recuperar la confianza.
 - a. Lo que rompió la relación fue la cantidad de mentiras que el adúltero llegó a decirse a sí mismo y luego dijo a su cónyuge.
 - 1) Es una de las pruebas que Satanás tuvo una parte en estos acontecimientos y que el adúltero se entregó al poder del maligno (Ef. 4:27).
 - b. Una relación sana se establece sobre una base de verdad y confianza.
 - c. Dios sólo otorga su gracia (fuerza) si hay verdad (Juan 1:14).
 - d. A menudo, una mujer sabe por intuición si su marido le dice la verdad. Parece ser que, en general, los hombres no llegan a tener una intuición similar.

Hazte responsable

17. Haz que ambos asuman plenamente la responsabilidad por cada una de sus acciones.

- a. Identifica, asume y cumple todo lo que pertenece a tu propio círculo de responsabilidad.
- b. La figura de la parte inocente existe. Pregunta a las mujeres de David. ¿Puedes imaginar que todas y cada una de ellas lo hicieran tan mal como amantes como para poder aceptar una hipotética “excusa” a David por “necesitar” violar a Betsabé y asesinar a su marido? El profeta Natán culpó a David y no a Betsabé (II Sam. 12:1-10).
- c. Por supuesto, todos somos pecadores (Rom. 3:23) pero no todo pecado contribuye al adulterio.
- d. Ahora bien, alguien es atraído por sus propios poderosos deseos (pasiones) que le llevan a cometer malas acciones.
 - 1) Santiago 1:13-15 “Que nadie, al ser tentado, diga: “Es Dios quien me tienta.” Porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni tampoco tienta él a nadie.¹⁴ Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen.¹⁵ Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte.”

Sopesar si es necesaria una separación

18. ¿Es necesaria una separación por un tiempo?

- a. I Cor. 7:8-11 nos da, por lo menos, tres opciones.
 - 1) Permanecer en la misma casa, que haya o no cambios, y `apechugar´ (aguantar).
 - 2) Abandonar el hogar conyugal y quedar soltero: “Si se separa, que no se vuelva a casar.”
 - 3) Abandonar el hogar conyugal pero luego reconciliarse con su esposo/a.
- b. La separación no conduce inevitablemente al divorcio.
 - 1) Si es posible la separación debería llevar a la reconciliación.
 - 2) El Padre Celestial se divorció de Israel por su infidelidad, pero restaurará su relación con ella.

- a) Jeremías 3:8 “Y vio también que yo había repudiado a la apóstata Israel, y que le había dado carta de divorcio por todos los adulterios que había cometido. No obstante, su hermana, la infiel Judá, no tuvo ningún temor, sino que también ella se prostituyó.”
- c. Existe también la posibilidad de una separación dentro de la misma casa (habitaciones separadas).

Identifica lo que puede desencadenar emociones dolorosas

19. Prepárate a lo que podrá desencadenar reacciones violentas y emociones dolorosas.
- a. Fecha de las aventuras en el calendario (o aniversarios de estas aventuras).
 - b. Lugares donde ocurrieron las aventuras.
 - 1) Imágenes grabadas (en la retina).
 - c. Estaciones del año cuando ocurrió la aventura.
 - d. Es posible planear un acontecimiento o una actividad especial en estos días señalados.
 - e. Olores, músicas.
 - f. A menudo tu propio cuerpo - o tus sentidos - te mandará un “recordatorio” de estas aventuras pasadas antes mismo de que tu mente recuerde el acontecimiento.

Un plan para “procesar”

20. Escoge momentos precisos para “procesar” la aventura. En lugar de dejar abierto cualquier momento para hablar de la aventura (y en cualquier lugar).
- a. Para llegar a este punto se puede necesitar mucho tiempo. ¿Por qué?
 - b. Es importante poder detener en ocasiones el proceso de curación o los intercambios. Esto os permitirá a ambos recuperar energías. Hará que te puedas relajar y te quitará la tensión en ocasiones.

Curas las heridas “históricas”

21. Descubre y procesa cualquier tema del pasado que no haya sido tratado, o los conflictos en el matrimonio que ocurrieron antes de la infidelidad.
 - a. El pasado no procesado está siempre presente.
 - b. Si no lo identificas, no lo puedes curar.

Vuelve a establecer las disciplinas bíblicas

22. Recupera el hábito diario de la lectura de la Biblia o, si no lo tenías, fíjate este hábito.
23. Vuelve a tu iglesia - que cree y predica la Biblia - o encuentra una así.
 - a. Para el proceso de curación, Dios ideó el cuerpo de Cristo para ser la mayor ayuda posible sin incluir el elemento condenatorio.
 - b. El hombre inmoral de Corinto fue restaurado por la iglesia (II Cor. 2:5-11).
24. Por causa de las enfermedades venéreas y del sida, es imperativo que ambos cónyuges se hagan un test y puedan certificar que están libres de estas enfermedades antes de reemprender relaciones sexuales. No se debe aceptar la sugerencia del adúltero que eso no es necesario. Recuerda, la relación fue contaminada por las mentiras y puede que el adúltero se sienta muy culpable y avergonzado.

MOTIVACIÓN

V. Motivación

- A. Juega un papel de gran importancia en la restauración. Había desempeñado un papel de gran importancia en la aventura.**
- B. Todos tenemos una balanza en mente que determinará nuestro comportamiento (hacer algo o negarse a hacerlo).**
 1. Existe un deseo innato hacia la ganancia (beneficio, placer).
 - a. “¿Qué sacaré de todo aquello?”
 - b. “¿Qué beneficio pierdo si no hago aquello?”

- c. En general las personas no cambian a no ser que aprecien un beneficio personal para ello y piensen que lo pueden alcanzar.
 - 1) Dios nos da poder para realizar los cambios que Él nos pide (Phil. 4:13).

- 2. Hay también temor a la pérdida (física, emocional y psicológicamente).
 - a. ¿Qué voy a perder si hago esto?

De qué manera funciona esta balanza beneficio-pérdida en los acontecimientos que llevan a la aventura y durante la aventura?

- b. ¿Qué voy a perder si no hago esto?

- 3. Dos otros elementos están también presentes.
 - a. El deseo de que otros reciban beneficios o el temor a que experimenten pérdidas.
 - b. El deseo de que Dios salga beneficiado o el temor a que experimente pérdidas (es decir, en cuanto a Su gloria).

C. La balanza del anhelo por ganar y el temor a perder desempeñó un papel importante en el primer pecado.

- 1. Eva y Adán entendieron el mandamiento de Dios.
 - a. Gén.3:1-2 “La serpiente era más astuta que todos los animales del campo que Dios el Señor había hecho, así que le preguntó a la mujer: “¿Es verdad que Dios les dijo que no comieran de ningún árbol del jardín?” ²Podemos comer del fruto de todos los árboles – respondió la mujer.”
- 2. El mandamiento incluía una advertencia de muerte (pérdida) en caso de desobediencia.
 - a. Gén. 3:3 “Pero, en cuanto al fruto del árbol que está en medio del jardín, Dios nos ha dicho: “No coman de ese árbol, ni lo toquen; de lo contrario, morirán.”
- 3. Con la intención de hacerles pecar, Satanás tenía que suprimir el lado “pérdida” de la balanza.

- a. Gén. 3:4 “Pero la serpiente le dijo a la mujer: ` ¡No es cierto, no van a morir!”
4. Suprimido este lado “pérdida”, Satanás subraya el lado “ganancia”.
- a. Gén. 3:5 “Dios sabe muy bien que, cuando coman ese árbol, se le abrirán los ojos y llegarán a ser como Dios, conocedores del bien y del mal.”
5. A estas alturas, eliminado de su vista el lado “pérdida” del platillo, Eva se va a centrar en el lado “ganancia”: ¿qué podrá ganar si peca?
- a. Gén. 3:6 “La mujer vio que el fruto del árbol era bueno para comer, y que tenía buen aspecto y era deseable para adquirir sabiduría, así que tomó de su fruto y comió. Luego le dio a su esposo, y también él comió.”
6. El resultado del pecado fue doble: vergüenza y temor al rechazo.
- a. Se cubrieron (vergüenza).
 - 1) Gén. 3:7 “En ese momento se les abrieron los ojos, y tomaron conciencia de su desnudez. Por eso, para cubrirse entretejieron hojas de higuera.”
 - b. Se escondieron de Dios por el temor al rechazo y una posible muerte.
 - 1) Gén. 3:8-10 “Cuando el día comenzó a refrescar, oyeron el hombre y la mujer que Dios andaba recorriendo el jardín; entonces corrieron a esconderse entre los árboles, para que Dios no les viera. ⁹Pero Dios el Señor llamó al hombre y le dijo: ` ¿Dónde estás?´ ¹⁰El hombre contestó: `Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí.”
 - 2) Observarás que solo fue la presencia del pecado en su vida que trajo la vergüenza y el miedo. No eran emociones aprendidas. No las habían visto en la vida de otros, no había nadie más que ellos.

¿De qué manera la aventura sigue el mismo patrón que el primer pecado de Adán y Eva?

D. Las aventuras siguen el mismo patrón de base que el pecado original.

1. Todo adúltero sabe, de alguna manera, que las relaciones sexuales extra-Matrimoniales son malas y que es un pecado.
 - a. En su libro sobre Extramarital Relations (N.Y.: Hawthorn Books, 1967, pp 385-391), Robert Harper declara: “todas las culturas conocidas han establecido alguna limitación en cuanto a las relaciones sexuales extra-Matrimoniales y han dispuesto medidas para hacer que se cumplan, como para otros así llamados tabúes.”
 - b. El antropólogo J. S. Brown, ha encontrado que entre 88 sociedades de diferentes partes del mundo, 89% de ellas han castigado a sus componentes si se descubría que habían tenido parte en una aventura extra-matrimonial (J. Alan Peterson, The Myth of the Greener Grass, p. 13).
2. Satanás minimiza el lado “pérdida”.
 - a. ¿Quién se va a enterar?
 - b. No hará daño a nadie.
 - c. No es tan malo.
 - d. Otras *justificaciones* “racionales”.
3. Satanás ahora hace resaltar toda la “ganancia” (placer, beneficio, etc.).
 - a. La energía que propulsa las aventuras es básicamente lo que sientes y no lo que es mejor para la otra persona.
 - 1) Es una de las razones por las que las aventuras nunca proceden del amor puro (o verdadero). Se llevan a cabo para satisfacer una necesidad. El amor no utiliza a otro en beneficio propio.
 - a) I Cor. 13:5 “el amor no busca lo suyo (no es egoísta).”
 - b. Los sentimientos y las emociones no se someten a la verdad o a la realidad de las Escrituras.
 - 1) Alguien puede jurar que están enamorados cuando en realidad “aman” la manera en la que otras personas les hacen sentirse.
 - 2) El rey David sabía que el adulterio es malo. Pero su codicia (emociones) controló sus acciones, no su forma de pensar.

4. Si bien pueden variar los detalles, existe un claro patrón general para cada aventura.
 - a. Santiago nos lo describe así:
 - 1) Santiago 1:14-15 “Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen.¹⁵Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte.”
 - b. Dicho patrón tiene los siguientes ingredientes:
 - 1) La fuente de las tentaciones viene de dentro, “sus propios malos deseos” o codicia o anhelos imperiosos.
 - 2) Estos anhelos imperiosos “lo llevan fuera” o “lo arrastran fuera” (es decir, tal como se arrastra a un pez de su lugar de refugio - la palabra griega es: *ekelkomenos*).
 - 3) Luego es seducido (atrapado) por sus propios anhelos (la palabra es *deleazomentos* del verbo *deleazo* “cebar, coger un pez con un cebo”, o “cazar con una trampa”).
 - a) Construye y prepara su propia trampa.
 - 4) Y entonces, el placer de la codicia concibe y de esta concepción de la codicia nace el pecado: “engendra el pecado.”
 - a) El padre cuyo nombre no se menciona es por supuesto Satanás, igual que en el caso de Adán y Eva.
 - 5) Finalmente, en este principio de causa y efecto encontramos el resultado o el retoño: la muerte, “da a luz la muerte.”
 - a) La codicia descontrolada da a luz el pecado que engendra la muerte – igual que con Adán y Eva.
 - 6) Resumen: Todo patrón está basado en lo que uno siente (codicia) que no se somete a la verdad o a la realidad de la Palabra de Dios.

E. Decidir cambiar o rehusar cambiar se basa en el mismo patrón de ganancia/pérdida.

1. En ausencia de la obediencia a la Palabra de Dios y de un deseo nuevo de arrepentirse y hacer lo correcto, el adúltero tomará sus decisiones únicamente sobre la base de su balanza ganancia/pérdida.
 - a. Si sigue la aventura, ¿va a perder a su mujer, sus hijos, su reputación, su trabajo, su posición, su auto-estima, etc.?
2. La mayor parte de los cónyuges engañados temen hacer lo (responsablemente) correcto por el temor de la pérdida.
 - a. Este temor suele poner a Dios fuera del asunto. El temor como las inquietudes se presentan ante una situación presente o futura en la que Dios está fuera del asunto.
 - 1) Phil. 4:6, 11-13, “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. ¹¹No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. ¹²Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre; a tener de sobra como a sufrir escasez. ¹³Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”
 - b. (Proyecto) Escribe en una columna tus temores o inquietudes y luego, en otra, la verdad o la realidad cuando Dios está presente y no fuera.

AFIRMACIÓN

VI. Afirmación

A. A menudo, una persona hace lo correcto o contesta con propiedad y necesita oír palabras de afirmación de nuestra parte, o sea que lo que están haciendo está bien, aun cuando sólo se trate de pequeños pasos en la buena dirección.

1. Gran cantidad de dudas sobre ellas mismas nublan la mente de estas personas debido al choque, la ira, la tristeza, la desesperación y la depresión. Tus palabras de afirmación podrán ayudarle para despejar estas dudas.
 - a. Versículo clave: Heb. 3:13 “Más bien, mientras dure ese “hoy”, anímense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado.”

2. Tener dudas sobre si lo que estamos haciendo es lo correcto es muy normal, por lo que tener a alguien que te anime es necesario para ayudarte a seguir dando el “paso siguiente” en la buena dirección.

B. Afirmar es una forma de apoyo para ayudarse a llevar nuestras cargas incluyendo las cargas de heridas o de culpa.

1. Llevar las cargas de otros es una prioridad en la mente de Dios que ha decidido limitarse a sí mismo para actuar a través de otros para sanarlos.
 - a. Gál. 6:2 “Ayúdense unos a otro a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo.”
2. Con el tiempo deberán poder hacer esto por ellos mismos una vez que sanen y que puedan soportar el dolor.
 - a. Gál. 6:5 “Que cada uno cargue con su propia responsabilidad.”
3. Recuérdales que sanar después de haber sido engañados por una infidelidad no ocurre en un *plis plas*, es un proceso que dura en el tiempo, que necesita años. Dios te ha llamado para que pases por todo este largo proceso con estas personas que te necesitan. Lo que haces ayudándoles cumple el requisito del amor (Gal. 6:2).

C. La verdad (realidad) se confirma por la declaración de dos o tres testigos. Llegas a ser el segundo testigo en cuanto a lo que es la verdad y lo que se debería hacer a continuación.

1. Mat. 18:16b “Para que todo asunto se resuelva mediante el testimonio de dos o tres testigos.”

D. Puesto que las emociones no se someten a la verdad, es conveniente que una segunda persona intervenga porque podrá ver la verdad o la realidad de una manera más clara y podrá confirmar, clarificar o afirmar que se va en la buena dirección, que las emociones experimentadas son adecuadas, que las reacciones son normales, o para decirlo de otro modo, que el patrón es apropiado.

E. Volver a decirles que es posible que necesiten personas de apoyo disponibles a todas horas del día y de la noche, especialmente en los días siguiendo el descubrimiento del adulterio y justo después de una posible ruptura.

AMIGOS DEL SEXO OPUESTO

VII. Toma en cuenta las señales que indican un posible peligro en tu relación con personas del otro sexo.

A. Cuando alguna situación como las que vienen a continuación se presentan en tus relaciones con personas del sexo opuesto, ha llegado el momento de reevaluar estas amistades, cambiarlas o terminar la relación:

1. “Olvidas” a propósito compartir con tu cónyuge que vas a tener una conversación con un/a amigo/a del sexo opuesto.
2. Comienzas a buscar excusas para verle/la o para pasar un tiempo juntos.
3. Empiezas a ser el/la mejor amigo/a que tiene, y sientes lo mismo en cuanto a él/ella.
4. Empiezas a pensar en él/ella cuando oras o tienes tu tiempo devocional.
5. Empezáis a confiaros cosas el uno al otro que deberías contar a tu cónyuge.
6. Experimentas deseos sexuales hacia este amigo/a que no compartes con tu cónyuge.
7. Pasas más tiempo pensando en las cosas que no deberías hacer, en lugar de pensar en los aspectos positivos de la relación con tu cónyuge.
8. Comienzas a construir fantasías mentales que sabes no deberían llevarse a la práctica.
9. Comienza una nueva fase en tus contactos con él/ella que llegan a ser físicos y más y más íntimos e intensos. (Queréis tocaros todo el tiempo.)

B. Todos los puntos mencionados son señales de advertencia. Su propósito es hacerte reflexionar acerca de ciertas amistades, poder comentarlas con tu cónyuge, y, si es necesario, acudir a un consejero/a que te ayude a honrar a Dios y tu matrimonio. Si no quieres hacer cambios en dicha amistad o recibir consejo de otros cuando ocurren estos puntos, que sepas que has decidido honrar esta amistad por encima de tu matrimonio. Estás bien encaminado/a para cometer un adulterio (Otis Andrews, *Husbands and Wives: The Best of Friends*, 1994).

VIII. Puntos claves para la restauración

- A. Recuerda que el adulterio puede ocurrir en los “buenos” matrimonios.
- B. Reconoce el adulterio como el pecado de rebelión en tu relación con Dios.
- C. Comprueba las justificaciones (racionalizaciones) con la verdad.
- D. Identifica y refuerza los sentimientos nobles.
- E. Céntrate en la escucha en primer lugar.
- F. Dirígete a la necesidad que has identificado.
- G. Repasa las etapas del duelo.
- H. Contesta a las preguntas *quién, cuándo, dónde, por cuánto tiempo*, pero no a las preguntas *cómo*.
- I. Establece la forma de rendir cuentas y los límites.
- J. Concede el perdón pero permite que pueda volver a ganar tu confianza.
- K. Establece reglas de comunicación que convienen a ambos.
- L. Identifica, pide, asume y cumple tus responsabilidades personales.
- M. Vuelve al hábito de un tiempo devocional diario y vuelve a asistir a los cultos y actividades de la iglesia.
- N. Anímale tantas veces como sea posible.
- O. Toma en cuenta las señales que indican un posible peligro en tu relación con personas del otro sexo.

Cómo sanar la relación después de una aventura de tu cónyuge

Preguntas para grupos pequeños

1. ¿Cómo te ha afectado una aventura dentro de tu familia o en tu círculo de amistades?
2. ¿Cómo compararías una aventura emocional con una aventura con relaciones sexuales? ¿De qué manera son ambas igualmente dañinas?
3. ¿Cuáles fueron las razones (justificaciones o racionalizaciones) que oíste para explicar una aventura? ¿Cuál ha sido tu reacción ante dichas razones?
4. ¿Cuáles son los temas que ambas partes deben procesar y qué apoyo bíblico les ofreces en este proceso?
5. ¿Por qué piensas que el duelo del cónyuge es más fácil de asumir que una aventura o el divorcio?
6. ¿De qué manera afectan a los hijos las aventuras y las consiguientes rupturas?
7. ¿En tu opinión, cuáles son los pasos que crees son necesarios para restaurar la confianza una vez resuelto el tema del perdón?
8. ¿Piensas que las amistades con personas del sexo opuesto son peligrosas? ¿Por qué?
9. ¿Cuáles son algunas de las salvaguardias que pueden establecerse en un matrimonio para evitar este tipo de fracaso moral?