

# Traición Sexual: Carta a una Esposa Traicionada

Querida hermana,

Mi corazón se rompe al saber que estás leyendo esto ahora porque significa que el mismo evento devastador que impactó mi matrimonio ha impactado el tuyo. Infidelidad. Viene en muchas formas: pornografía, relaciones físicas, relaciones emocionales, salones de masajes, prostitutas, clubes de striptease y/o cualquier otra violación de los votos matrimoniales. Realmente no hay palabras para describir la avalancha de emociones abrumadoras que atraviesa a un cónyuge que ha descubierto la traición en su matrimonio. Quiero que sepas que eres vista. Eres escuchada. No estás sola.

Escribí esta carta porque, en las secuelas de descubrir la infidelidad, puede ser un milagro levantarse de la cama por la mañana. La mente está llena de pensamientos acelerados y preguntas sin fin. Tu cerebro literalmente ha liberado químicos en tu cuerpo para prepararlo para la supervivencia, así que el corazón late rápido, la digestión se detiene y los músculos se tensan. Tu alma grita por alivio, pero nadie conoce su dolor, rechazo o vergüenza. ¿Cómo puede una mujer saber siquiera por dónde empezar? Respira... respira de nuevo... recuerda respirar.

Quiero comenzar proporcionando una analogía, aunque de ninguna manera esta analogía se puede comparar con el nivel de dolor que sientes. La analogía que utilizaré es un accidente automovilístico. Justo después del choque, se llama a una ambulancia. La persona herida es colocada bajo el cuidado de técnicos de emergencias médicas (EMT) que están capacitados para tratar lesiones traumáticas. Los EMT cuidan al paciente hasta su llegada al hospital. Nuevamente, el paciente es recibido por personal capacitado que hará lo que sea necesario para tratar las lesiones que amenazan la vida; tal vez eso signifique cirugía inmediata para detener el sangrado interno. Después de estabilizar al paciente, este puede ser tratado en la UCI hasta que se considere apropiado moverlo. Finalmente, el paciente es dado de alta. PERO el paciente continuará recibiendo atención, como fisioterapia para una pierna rota. Aunque el paciente sobrevivió al trauma inicial, puede tomar meses o años de trabajo intencional de recuperación hasta que el paciente esté físicamente de vuelta a la normalidad (o aprenda a vivir su nueva normalidad).

We know through brain scans and research that the brain and body do NOT distinguish between physical and emotional trauma. To the brain/body, trauma is trauma. Period. Infidelity induces something called betrayal trauma. The brain/body interprets this trauma in the same way as the horrific car accident. Please allow that to sink in. You are not crazy. Your brain is reacting to trauma. Alarm bells are going off in your brain because the one person who was supposed to be "safe" has proven to be "unsafe." Your brain is desperately scanning your environment trying to find safety again. Sabemos a través de "scanners" cerebrales e investigaciones que el cerebro y el cuerpo NO distinguen entre trauma físico y emocional. Para el cerebro/cuerpo, el trauma es trauma. Punto. La infidelidad induce algo llamado trauma de traición. El cerebro/cuerpo interpreta este trauma de la misma manera que un horrible accidente automovilístico. Por favor, permite que esto se asiente. No estás loca. Tu cerebro está reaccionando al trauma. Las alarmas están sonando en tu cerebro porque la única persona que se suponía que debía ser "segura" ha demostrado ser "insegura". Tu cerebro está desesperadamente escaneando tu entorno tratando de encontrar seguridad nuevamente.



Por lo tanto, es vital que seas amable contigo misma y te hagas una prioridad, especial Mente en estos primeros meses. Nunca diríamos que la persona en el horrible accidente automovilístico es egoísta porque tomó una ambulancia al hospital en lugar de conducir ella misma. ¡Eso sería ridículo! Considera invertir en tu propia sanación de este trauma de la misma manera que invertirías en atención especializada después de un accidente automovilístico. Vale la pena.

La atención especializada está ahí afuera. Piensa en esta carta como el conductor de la ambulancia. Está aquí en las primeras secuelas para señalarte esa atención especializada:

1. *Encuentra un grupo de mujeres que hayan recorrido este camino LO ANTES POSIBLE.*

Este grupo de mujeres es como los EMTs, enfermeras de emergencia, fisioterapeutas, etc. Ellas son las personas que estarán allí en cada paso del camino. Estar con otras personas reduce la vergüenza y el aislamiento causados por la infidelidad. Proporcionaré algunos ejemplos:

SARAH SOCIETY – sarahsociety.com. Después de unirse a la reunión para nuevos miembros, se te invitará a unirse a los foros del grupo donde se publican reuniones cada semana. Las mujeres también publican títulos de libros, artículos y otros recursos útiles. Este es un grupo gratuito. Las reuniones de una hora se llevan a cabo en diferentes días y horas a lo largo de la semana. **(Servicios en Inglés)**

HARBORING HOPE – affairrecovery.com/product/harboring-hope. Este curso de 13 semanas es a través de Affair Recovery. Se proporciona un cuaderno con lecturas semanales y videos semanales. Además, los participantes se comprometen a una llamada semanal (1.5-2 horas) que será dirigida por un mentor que guía a seis participantes a través del curso. Esto es más estructurado y tiene un costo, pero hay becas disponibles. . **(Servicios en Inglés)**

Affair Recovery también ofrece un “Bootcamp” gratuito de 7 días. Puede hacerse solo o con tu cónyuge (si él todavía está en el panorama y quiere hacer el trabajo necesario para la restauración). Esto proporciona algunas buenas recomendaciones de que "Hacer" y "No hacer" iniciales, ya que los primeros meses pueden ser completamente desorientadores. . **(Servicios en Inglés)**

BLOOM FOR WOMEN – bloomforwomen.com. Por una tarifa mensual, las mujeres tienen acceso a materiales, reuniones, cursos y más. Algunos materiales son gratuitos. **(Servicios en Inglés)**

NOTA: Hay intensivos ofrecidos por organizaciones que son excelentes opciones. Sin embargo, los intensivos son como la atención de ambulancia: brindan atención inicial para estabilizar al paciente. Pero, similar al tratamiento ambulatorio después del accidente automovilístico, será necesaria una atención continua para el trauma de traición. Sanar del trauma de traición es un camino largo, con capas, giros y vueltas.

2. *Encuentra un mentor/terapeuta que entienda el trauma de traición.*

Hay un tiempo y una temporada para ver a un consejero general, así como hay un tiempo para ver a tu médico primario. Sin embargo, en el asunto del trauma de traición, encontrar a alguien con formación especializada es como el médico/cirujano de emergencia. Se prefiere un consejero con formación

especializada en trauma de traición por esta razón. Por favor, considera invertir el dinero extra para recibir esta atención especializada:

CSAT – Terapeuta Certificado en Adicción Sexual

APSATS – La Asociación de Socios de Especialistas en Trauma de Adictos Sexuales

Durante doce semanas me reuní con un mentor que ofrecía recuperación del trauma de traición en sesiones individuales.

NOTA: Pregunta al consejero cuáles son sus opiniones sobre la adicción sexual y el trauma de traición versus la codependencia. La codependencia podría ser una debilidad para ti, pero eso se puede abordar DESPUÉS de que se aborde primero el trauma. El trauma de traición y la codependencia pueden tener síntomas evidentes similares, pero causas subyacentes diferentes, que requieren diferentes enfoques para la sanación.

### 3. *Cuida de ti misma.*

Esto incluye técnicas de respiración, caminar, tomar un baño de burbujas, beber mucha agua (el trauma deshidrata el cerebro), comer bien, etc. Hay muchos consejos excelentes, así que solo mantente alerta. Dios hizo que nuestros cuerpos estuvieran interconectados con nuestras emociones; por lo tanto, el trauma de traición también impacta a nuestros cuerpos físicos. Inversamente, cuidar de nuestros cuerpos puede ayudar en nuestra sanación del trauma emocional de la traición.

Lo digo con gran ternura en mi corazón: por favor, haz una cita para hacerte pruebas de ETS. Se recomienda esto incluso si el cónyuge infiel jura que no hubo nada físico o que usó protección. Sé que es aterrador. Respira. Apóyate en ese grupo de apoyo.

### 4. *Edúcate.*

INTIMATE DECEPTION de Sheri Keffer. Este es un libro increíble. Fue fundamental en mi viaje.

UNWANTED de Jay Stringer. Este libro está escrito para el cónyuge infiel, específicamente si tiene una adicción sexual. Este libro no está escrito para la esposa traicionada per se. Sin embargo, leí este libro porque quería obtener al menos algo de comprensión sobre la adicción sexual. Cambió mi perspectiva de maneras sorprendentes. Considera esperar para leer esto después de haber leído algo para ti misma. Tu corazón podría no estar listo para involucrarse con este material de inmediato. **(Ambos libros en Inglés)**

#### VIDEOS Y PODCASTS (Inglés)

Affair Recovery tiene videos gratuitos en su sitio web que cubren muchos temas

Podcast de Melody and Friends

Podcast de Undone Redone (aunque ya no están haciendo episodios, aún recomiendo encarecidamente la biblioteca de episodios)

Sheri Keffer en YouTube

La película "The Heart of Man"



Entiendo la ira y la incredulidad de tener que hacer este tipo de trabajo. No pediste esto. Es desmoralizante incluso ir a una reunión, hacer una cita, etc., todo por lo que alguien más ha hecho. Al igual que estar en un accidente automovilístico, la persona herida debe comprometerse con su sanación, aunque el accidente no fue su culpa. No es justo, pero puedes hacer esto. Un día a la vez.

Observa lo que no se ha discutido. Lo que tu esposo debería hacer o qué hacer sobre tu matrimonio. Eso es porque en este momento TÚ eres la prioridad. En un accidente, no puedes ayudar a otros pasajeros mientras te estás desangrando. Simplemente no puedes asumir esa responsabilidad. Necesitas atención. También la necesita tu esposo, pero ese no es el énfasis de esta carta. Sé lo que se siente pensar “si él solo se arreglara, entonces yo estaría mejor”, pero te prometo que eso NO es la verdad. Su recuperación será necesaria si hay esperanza de reconciliación futura, pero no sanará las profundidades de tu mente, corazón y alma que han sido impactadas.

Alguien me dijo poco después de descubrir la traición que es mejor no tomar decisiones que alteren la vida (como si vas a quedarte en el matrimonio o irte) mientras experimentas trauma. Sin embargo, tienes opciones ahora mismo para permitirte un respiro. Algunas mujeres hacen que sus esposos se muden por un tiempo – llamada una SEPARACIÓN TERAPÉUTICA – mientras ambos realizan su propio trabajo de recuperación. Si hay una habitación libre (¡incluso el sofá servirá!), entonces algunas tienen una SEPARACIÓN EN EL HOGAR. Nuevamente, hay opciones distintas a solo “seguir casada” o “divorciarse.” Estas se pueden discutir con un consejero y dentro de los grupos de recuperación. Lo más importante es recordar que tu cerebro está experimentando trauma, pero con cuidado y recuperación, tu cerebro, mente y corazón comenzarán a sanar. Estas grandes decisiones se explorarán mejor una vez que comience la sanación y los efectos iniciales del trauma disminuyan. Esto también te brinda tiempo para observar si tu esposo realmente se toma en serio su recuperación, lo cual solo se puede conocer a través de la consistencia a lo largo del tiempo.

Me doy cuenta de que he llegado al final de esta carta y no he mencionado nada sobre Dios o la fe. En las secuelas inmediatas de descubrir la infidelidad, todos los versículos de la Biblia que parecían clichés se sintieron insultantes para mí, así que no voy a ofrecer ninguno aquí. Sin embargo, leer las Escrituras diariamente ya era una parte constante de mi vida cuando descubrí la infidelidad de mi esposo, y ha continuado desde entonces. En las páginas de las Escrituras, me conecté con una parte de Dios que nunca había conocido antes, así que te animo a leer la Palabra de Dios. Encontré que los gritos de mi corazón, el dolor y la angustia estaban todos escritos en las páginas de las Escrituras, específicamente en los libros de los profetas.

No importa qué, tu relación con Dios cambiará como resultado de la infidelidad. Descubrir la infidelidad crea un tipo de muerte: muerte al antiguo matrimonio, muerte a la vida antes del trauma, muerte a tu percepción de la realidad, muerte a los sueños del futuro. Pero la esperanza de las Escrituras es la resurrección y el nuevo nacimiento. ¿Cómo hará Dios esto en tu vida en las secuelas de la infidelidad? Solo Dios conoce esos detalles.

Oro para que esta carta te haya proporcionado al menos un punto de partida. Oro para que des ese primer paso en tu recuperación. Otras que han recorrido este camino de traición están ahí afuera, esperándote, listas para caminar a tu lado y ayudar a llevar tu carga como otras lo han hecho por ellas.

En Cristo,  
Una sobreviviente de la traición