

Traición Sexual: Recurso para Líderes Ministeriales

Querido líder ministerial,

Tu enfoque está en Jesús y en hacer discípulos, ¡lo cual es algo maravilloso! Como alguien que está involucrado en la vida de las personas, sabes que la gente es complicada. Sin embargo, no hay suficiente tiempo para que ninguno de nosotros se convierta en un experto en todas las circunstancias que impactarán a las personas.

Es por eso que he escrito esta carta. Mi experiencia de vida me obligó a entrar en una historia que nunca quise. Como resultado, he pasado más de tres años en el mundo de la traición marital y la adicción sexual. He pasado innumerables horas hablando con otras mujeres, caminando con un mentor, leyendo libros, viendo videos, asistiendo a consejería matrimonial, y aún hay mucho más por aprender.

En las historias de parejas que enfrentan la infidelidad, un tema recurrente es el daño adicional causado por los líderes ministeriales que a menudo carecen de conocimiento en las áreas de trauma de traición y adicción sexual. Quiero ofrecer algunos conceptos básicos que pueden ayudarte a ser un instrumento de cuidado y no de daño cuando te encuentres con esto en tu ministerio.

Mucho de lo que dice esta carta se aplica más específicamente a la adicción sexual, aunque gran parte de esto se aplicará a otros tipos de infidelidades. He incluido una segunda carta para una mujer que podría revelarte que ha descubierto una infidelidad en su matrimonio, que incluye pornografía, mensajes sexuales, relaciones físicas, relaciones emocionales, clubes de striptease, salones de masajes, etc.

Ten en cuenta que, aunque me refiero al hombre como el ejemplo del cónyuge infiel y a la mujer como la cónyuge traicionada, reconozco que esto podría invertirse. Sin embargo, para los propósitos de esta carta, es más fácil mantener un solo ejemplo.

Para el CÓNYUGE INFIEL:

1. No solo la pornografía no es solo pornografía, a menudo no es lo único que hay.

No puedo enfatizar esto lo suficiente: por favor, no asumas que el uso de pornografía es “solo típico” uso de pornografía. No simplemente coloca al hombre en un grupo de responsabilidad y pienses que eso es suficiente. Los grupos de responsabilidad han fallado en gran medida en la iglesia y en los ministerios. Tienden a operar bajo buenas intenciones pero no con metodologías bien informadas, enfocándose en la gestión del pecado sin profundizar en la superficie.

Muchos hombres admitirán el uso de pornografía porque “no es tan malo”, pero ocultarán y esconderán el resto de una adicción. Las estadísticas desafortunadas muestran que la pornografía no es el punto final, sino el comienzo. ¡El acceso a la pornografía y al sexo anónimo a través de internet y aplicaciones ha abierto las compuertas!

2. Recomienda que asista a un GRUPO DE RECUPERACIÓN, no simplemente a un grupo de responsabilidad.

La adicción prospera en el aislamiento. A menudo se dice que lo opuesto a la adicción no es la sobriedad, sino la conexión. Los grupos de recuperación ayudan a un hombre a practicar la vulnerabilidad y la honestidad rigurosa, recibir gracia, formar responsabilidad basada en relaciones, etc.

Algunos grupos de recuperación bien establecidos son:

SAMSON SOCIETY – Ofrecen reuniones de recuperación todos los días, múltiples veces al día, a través de Zoom y en persona (en ciertas ciudades). También tienen un podcast llamado "The Pirate Monk podcast"

PURE DESIRE, SA (Sexaholics Anonymous) y SAA (Sex Addicts Anonymous)

AFFAIR RECOVERY – Ofrece "Hope for Healing", un curso para el cónyuge infiel. Este curso es útil ya sea que la infidelidad involucre adicción sexual. Si la adicción sexual está involucrada, este curso no debe verse como un reemplazo para un grupo de recuperación, sino como un suplemento.

3. Recomienda que lea libros que lo ayuden a ser honesto.

Los adictos mienten, y mienten mucho. Lo que te han dicho, probablemente no es todo lo que hay. Un adicto necesita tiempo en recuperación para ser honesto consigo mismo y con los demás.

Libros y autores recomendados:

UNWANTED de Jay Stringer

Libros de DAN ALLENDER, MARK LAASER, y PATRICK CARNES

4. Recomienda que vea a un CSAT (Terapeuta Certificado en Adicción Sexual).

En lo que respecta a la adicción sexual, se necesita consejería especializada, de la misma manera que se necesita atención especializada para el cáncer. Un CSAT entiende las capas de la adicción sexual y ayudará a un hombre a profundizar en su historia, que a menudo involucra trauma.

Un CSAT también ayudará a un hombre a trabajar hacia una divulgación total terapéutica. Si la pareja está considerando la reconciliación, una divulgación total terapéutica es un paso indispensable. Establece la verdad: la toda fea verdad.

Un adicto puede necesitar seis meses de trabajo de recuperación antes de estar listo para pasar por el proceso de divulgación total. Es una experiencia traumática en general: para el hombre, porque sus secretos más profundos son expuestos, secretos que pensaba llevarse a la tumba; para la mujer, porque sus miedos más profundos por su matrimonio se están convirtiendo en su nueva realidad.

5. No lo avergüences.

La vergüenza mantiene el ciclo de adicción. Él necesita bondad y comprensión de su comunidad de fe, o su comunidad de fe agravará el problema.

6. Anímalo a seguir adelante.

Una vez escuché a alguien decir: “La peor persona con la que casarse es un adicto; la mejor persona con la que casarse es un adicto que ha pasado por recuperación.” Hay esperanza, si él sigue adelante. Se sentirá tentado a rendirse después de unos meses sintiéndose mejor, pero el viaje apenas está comenzando. Ayúdalo a pensar en términos de años, no de semanas o meses.

7. Sabrás que un hombre ha tomado en serio su recuperación cuando empieces a verlo desarrollar empatía, particularmente por su esposa.

Si la adicción sexual está involucrada, es probable que la adicción haya comenzado alrededor de los 9-11 años. Puede que tenga éxito en todas las áreas de su vida (y Sí, eso incluye ser un exitoso hacedor de discípulos, pastor, diácono o líder), pero la parte del cerebro que siente y expresa empatía está atrofiada por la adicción y no se ha desarrollado desde que comenzó la adicción.

Su capacidad emocional podría seguir siendo de 11 años, lo que puede ayudar a otros a entender si, después de ser descubierto, su reacción emocional parece inmadura. Es porque esa parte de su cerebro está subdesarrollada. Sin embargo, en recuperación, crecerá a pasos agigantados y tú lo notarás absolutamente.

8. Edúcate como líder ministerial.

Puede que no seas un consejero profesional o hayas experimentado una traición sexual, pero la adicción sexual está en la iglesia, ¡así que aprende lo que puedas!

Recursos recomendados:

Libro: **UNWANTED** de Jay Stringer

Película: **THE HEART OF MAN**

Podcast: **THE PIRATE MONK** de Samson Society (particularmente algunos de los testimonios)

Para el Cónyuge Traicionado:

1. Valida sus sentimientos.

Ella podría haberse sentido “loca” por un tiempo antes de que la traición saliera a la luz. Ella estaba encontrando cosas que estaban “mal”, pero su esposo siempre tenía una explicación. Recuerda, los adictos mienten, y mienten mucho, y mienten de manera muy convincente porque mentir ha sido su mecanismo de supervivencia, a menudo durante muchos años.

Entonces, si el esposo de una mujer no ha admitido nada todavía pero ella siente que algo está “mal”, valida sus sentimientos. Dile que confíe en su instinto.

Haz preguntas para que puedas captar la totalidad de sus circunstancias. Ella puede haber intentado exponerlo varias veces sin éxito. Puede que seas la única persona en su vida que la alentará a hacer lo difícil, como decirle a su esposo que puede tener pornografía, sexo extramarital, clubes de striptease, etc., O su matrimonio/familia, pero no puede tener ambos. En mi caso, saqué a mi esposo de la casa incluso antes de que él se sincerara.

Para las mujeres casadas, en términos generales, el único trauma peor que la infidelidad es perder un hijo. Dios nos hizo para el apego al diseñar el cableado de nuestros cerebros para ello. Dios diseñó el matrimonio como el apego más cercano que un humano puede tener con otro humano. Cuando una mujer es traicionada por su esposo, algo se rompe dentro de ella.

Recurso recomendado:

LAUGH YOUR WAY TO A BETTER MARRIAGE de Mark Gungor, Capítulo 7, Secciones *“Mujeres Fuertes, Abran los Ojos”* y *“El Rol de la Iglesia”*

2. No hay una manera “correcta” para que las mujeres respondan cuando descubren la infidelidad.

Algunas mujeres estarán llenas de ira; otras se cerrarán por completo. Las mujeres pueden experimentar entumecimiento, negación, volverse hiper-vigilantes, y más.

3. Ten cuidado con los “consejos” que pueden agregar a su trauma.

NO le digas que tenga más sexo con su esposo. La adicción sexual es más que sexo, así que decirle que tenga más sexo con su esposo no la ayudará.

NO sobreespiritualices la situación. Compartir un montón de Escrituras o clichés cristianos no la ayudará en este momento. Escuchar, orar y animarla a dar el siguiente paso saludable es lo que necesita.

NO le digas que regrese a casa y se someta a la autoridad de su esposo, o que lo gane con su espíritu tranquilo y gentil, etc.

NO la animes a la reconciliación antes de que se haya visto un cambio consistente en la vida de su esposo. Ten cuidado de valorar la apariencia de un matrimonio por encima de la vida o seguridad de la mujer. La presión para reconciliarse antes de que el matrimonio esté listo para la reconciliación colapsará el matrimonio.

4. Recuerda que esto no es su culpa.

Ella no creó el problema y no puede solucionarlo. Ser una mejor esposa (más sexo, mejor sexo, casa más limpia, más oración/ayuno, menos quejas, más diversión, un espíritu tranquilo y gentil – ya entiendes la idea) no habría prevenido la infidelidad. Dios fue un cónyuge perfecto y Israel, Su novia, aún le fue infiel.

5. Prepárala a ella y a ti para “el resto de la historia”.

Una mujer quiere creer que su esposo le ha contado todo, pero más a menudo que no, este no es el caso. Las confesiones se desarrollan, pero generalmente no todas a la vez. No estás sembrando miedo, sino ayudándola a hacer espacio en su mente para “lo demás.”

6. Ayúdala a establecer buenos límites.

Su esposo necesita estar en recuperación. Ella necesita estar en recuperación. Cuando estamos en dolor, queremos una solución rápida, pero la recuperación es un camino largo. Ayúdala a mantenerse firme en su propia recuperación y a mantenerse fuerte en sus límites en lo que respecta a la recuperación de su esposo.

Si el esposo tiene problemas de ira/control, ella necesita un plan práctico en su lugar para protegerse si él se venga de sus límites, lo que puede incluir bloquearla de sus cuentas bancarias.

7. Lee la Carta a una Esposa Traicionada (la carta adjunta a este documento).

En esa carta leerás sobre la importancia de animarla a ver a un terapeuta con experiencia en trauma de traición. Los estudios han demostrado que una mujer que ha descubierto la infidelidad de su esposo (sin importar cómo se vea) experimenta los mismos síntomas que alguien con PTSD. Por esta razón, un buen consejero opera desde un modelo de trauma de traición, no desde un modelo de codependencia. Los síntomas pueden parecer similares, pero el plan de tratamiento es muy diferente.

Además, no intentes que tome una decisión sobre su matrimonio de inmediato. Apóyala en lo que necesita ahora. Tal vez necesite espacio de su esposo (una separación terapéutica), pero no necesita tomar una decisión permanente en este momento. Es mejor no tomar decisiones que alteren la vida en los primeros seis meses de una experiencia traumática. Si su esposo la presiona para que tome una decisión (por ejemplo, “perdóname y sigue adelante”), eso es manipulación de su parte. El perdón y la reconciliación son dos cosas diferentes. Ella aprenderá sobre el perdón frente a la reconciliación a lo largo de su viaje de recuperación.

Puede que necesite hacerse pruebas de ETS, incluso si no ha descubierto una infidelidad física. Cuando lo haga, animála a llevar a alguien con ella. Es posible que quiera ir sola, pero no puedo poner en palabras lo completamente invasivo y violador que es esa experiencia. Un hombro en el que pueda llorar sería útil.

8. dúcate sobre el trauma de traición.

Recursos recomendados:

Libros	INTIMATE DECEPTION de Dr. Sheri Keffer THE EMOTIONALLY DESTRUCTIVE MARRIAGE de Leslie Vernick (ver especialmente el Apéndice B)
Podcast	MELODY AND FRIENDS (particularmente entrevistas con Catherine Etherington, Dr. Barbara Steffens y Dr. Sheri Keffer)

Para la PAREJA EN RECUPERACIÓN:

1. Si ambos cónyuges se están moviendo hacia la reconciliación, aquí hay algunos recursos sugeridos para ayudar a la pareja a buscar sanación y avanzar hacia un nuevo matrimonio:

AFFAIR RECOVERY BOOTCAMP – Este intensivo de siete días es gratuito. Es un comienzo muy básico y ayuda a la pareja a ver de inmediato que no están solos, que hay un camino hacia adelante y que hay esperanza.

EMS ONLINE COURSE – Este curso de 13 semanas de Affair Recovery es desgarrador, pero muy sanador. Si la infidelidad incluye adicción sexual, recomiendo este curso DESPUÉS de que la pareja haya trabajado en una divulgación total con un CSAT. Este curso abordará la necesidad de la verdad como la base para la relación. Si no se ha establecido la verdad, la mayor parte de este curso será en vano.

INTENSIVOS DE FIN DE SEMANA – Affair Recovery y otras organizaciones ofrecen intensivos de fin de semana. Estos pueden ser buenos, pero solo si la pareja tiene algo más en su lugar para el largo plazo. Los intensivos son un lugar de inicio, no una solución para todo.

CONSEJERÍA MATRIMONIAL – Necesitarán consejería matrimonial. Si la adicción sexual está involucrada, recomiendo encarecidamente un consejero matrimonial que esté capacitado como CSAT o APSATS.

2. Recomienda seguridad.

La confianza está hecha trizas. Antes de que se pueda reconstruir la confianza, se debe establecer seguridad. La mujer puede elegir ayudar a su esposo a sentirse seguro al no participar en rabias o avergonzarlo. El hombre puede elegir ayudar a su esposa a sentirse segura asistiendo regularmente a grupos de recuperación y compartiendo su ubicación en su teléfono. ¡Las posibilidades son infinitas! Nuevamente, los grupos de recuperación y los terapeutas capacitados en este tipo de recuperación son excelentes para ayudar a una pareja a establecer seguridad.

3. Anima a construir un nuevo matrimonio porque el viejo matrimonio está muerto.

El hombre, la mujer, o ambos, pueden intentar pretender que las cosas siguen siendo normales o desear “volver a como eran las cosas.” Esto es una fachada. Hay tanta muerte en la estela de la infidelidad, que la extensión de la cual no se puede realizar completamente de inmediato. Sin embargo, aquí es donde Dios hace Su mejor trabajo. Dios resucita a los muertos, incluidos los matrimonios muertos, y les da nueva vida. Anímales a mirar hacia el nuevo matrimonio que Él podría hacer nacer.

4. Profundiza tu comprensión bíblica de cómo Dios opera en las relaciones.

Verdades clave:

Dios DEMUESTRA que es fiel (toda la Biblia).

Dios REMUEVE Su presencia de Su pueblo (Su novia) cuando son impenitentes y le son infieles de forma habitual. *Ezequiel 10; 2 Crónicas 35:15-16*



Dios odia el divorcio, pero DIVORCÓ a Israel. Nunca diríamos que Dios tenía el corazón endurecido. El que tenía el corazón endurecido era el cónyuge impenitente, Israel. *Isaías 50:1*

Dios ofrece amor incondicional, pero NO UNA RELACIÓN INCONDICIONAL. Dios tiene límites y se apega a ellos (toda la Biblia).

Cuando los líderes cristianos ofrecen consejos “bíblicos” poco saludables, a menudo provienen de un “evangelio” que trata en gran medida sobre el “fácil creer” y “solo perdón.” Si nuestro evangelio se trata solo de cómo llegamos al cielo, entonces nuestras expectativas sobre cómo deben operar las relaciones estarán equivocadas. Sin embargo, el evangelio bíblico conduce a seguir a Jesús, que es una larga obediencia en la misma dirección. Dios espera que cambiemos, crezcamos, mantengamos nuestra lealtad a Él y perseveremos hasta el final.

Una comprensión más completa del evangelio empodera a las mujeres para establecer límites relacionales fuertes, y llama a los hombres a levantarse y ser quienes Dios los ha llamado a ser. Debemos tener cuidado de no devaluar el matrimonio como hemos devaluado la gracia. El arrepentimiento, la reconciliación, la fidelidad, la fe, la confianza, la obediencia, la redención, la santificación: todo esto y más son parte del evangelio y, por lo tanto, parte de nuestra experiencia cristiana. Estas cosas también deben ser parte de la experiencia marital si nuestros matrimonios han de reflejar a Cristo y Su Iglesia. *Efesios 5*

5. Amplía tu educación.

Recursos recomendados para el MATRIMONIO:

Libros	WHEN TO WALK AWAY de Gary Thomas SACRED MARRIAGE de Gary Thomas
--------	--

Recursos recomendados para TRAUMA:

Libro	THE BODY KEEPS THE SCORE de Bessel Vander Kolk
Capacitación	BETRAYAL TRAUMA RELIGIOUS LEADER TRAINING (BTRL) por la Asociación de Especialistas en Trauma de Adictos Sexuales (APSATS)

La capacitación incluye cómo:

- Apoyar a quienes han experimentado trauma de traición sexual
- Apoyar a personas que luchan con comportamientos sexuales
- Apoyar a familias que enfrentan estos problemas

Podcast	THE PLACE WE FIND OURSELVES
---------	-----------------------------

Realmente aprecio tu disposición para leer esta carta y espero que la hayas encontrado útil. Que Dios te use como un instrumento de cuidado y esperanza en la vida de parejas que experimentan una temporada profunda y oscura.

En Cristo,
Una sobreviviente de la traición