

• *El* **DIVORCIO**
es la respuesta
correcta?



Contenido Temático

¿Cómo saber si su matrimonio está en problemas? 3

En esta sección obtendrá herramientas para identificar qué tipo de problemas matrimoniales necesitan la ayuda externa de algún profesional. Obtendrá consejos sobre qué hacer cuando su cónyuge no quiere buscar ayuda, y algunos consejos extra para proponerle a su cónyuge iniciar un proceso de terapia matrimonial.

Recuperándose después de una aventura 38

En esta sección abordaremos el tema de la infidelidad en el matrimonio. Daremos algunas recomendaciones sobre cómo enfrentar la noticia de un cónyuge infiel. Pero también daremos consejos oportunos para el cónyuge involucrado en una aventura extramatrimonial y los pasos que debe dar para buscar la restauración y el perdón.

¿Cómo superar la adicción a la pornografía y restaurar las relaciones?67

En esta sección compartiremos la historia real de un matrimonio que lidió con los efectos de la adicción a la pornografía. Esta historia nos ayudará a reconocer por qué un proceso profundo y lento de sanación y perdón, es mejor que un perdón rápido y superficial que obstaculice la futura restauración.

15 Preguntas antes del divorcio78

Pocas experiencias en la vida son tan desgarradoras como un divorcio. Por tanto, si usted se está preguntando si un divorcio es la respuesta correcta, en esta sesión encontrará 15 preguntas importantes que debe hacerse antes de tomar una decisión como esta.

¿Cómo saber si su
*Matrimonio está
en Problemas?



La complejidad de los problemas en el matrimonio puede variar. Quizás pueda resolver la mayoría de los problemas sin necesidad de un profesional. Sin embargo, algunas situaciones sí requieren la ayuda de un experto.

Todos los matrimonios experimentan algún tipo de problema. No importa por cuántos años haya estado casado, 1 o 40 años, usted enfrentará problemas matrimoniales. Estos problemas pueden ser intensos y dolorosos, y esas heridas pueden ser profundas y durar mucho tiempo.

Lidiar con el dolor causado por alguien a quien uno ama tanto como a un cónyuge puede ser muy difícil.

Muchos de nosotros tenemos ideas preconcebidas sobre cómo deberíamos ser tratados por nuestro cónyuge. Podemos esperar que otras personas nos traten mal, pero nuestro cónyuge, no.

Como seres humanos, muchas veces pensamos, sentimos y nos comportamos en formas que pueden lastimar incluso a aquellos a quienes amamos. Las personas imperfectas se tratan unas a otras de forma imperfecta. Así que, sin importar cuánto nos amemos, en algunos momentos nos haremos daño el uno al otro.

Su matrimonio no está condenado porque se hayan lastimado el uno al otro, tengan dificultades para comunicarse o tengan desacuerdos sobre temas

importantes. Desde el principio, con Adán y Eva, y hasta el día de hoy, los cónyuges han estado experimentando y resolviendo sus problemas por su propia cuenta.

Mientras más experiencia y madurez desarrollen los cónyuges en un matrimonio, mejor lograrán manejar los problemas y alcanzar soluciones. Y, a través del Espíritu Santo, Dios habita en el matrimonio de dos Cristianos y les da la habilidad de conducir su matrimonio de manera exitosa, saludable y productiva (Malaquías 2:15)



Pregunte a otros cónyuges cuánto les tomó construir una relación fuerte y exitosa superando los problemas maritales. Puede estar seguro de que sus matrimonios no llegaron allí de la noche a la mañana. Ellos experimentaron problemas similares a los que usted enfrenta. Y una de las razones por las que sus matrimonios son fuertes es porque se comprometieron a que, sin importar qué obstáculo enfrentaran, aprenderían a manejar sus problemas y a superar sus crisis continuamente.

¿Cuándo debe buscar ayuda inmediata?

Los principios que sugerimos no buscan resolver cada problema que los matrimonios enfrentan. En especial, no queremos sugerir que usted o su familia deben permanecer en una situación de riesgo. Si usted se encuentra en una relación en donde su cónyuge muestre alguno de estos comportamientos, por favor busque ayuda inmediata:

- *Abuso: verbal, emocional, sexual, espiritual o físico*
- *Síntomas significativos de una enfermedad mental*
- *Desequilibrio químico importante*
- *Adicciones*
- *Amenaza a su seguridad o la de sus hijos*

Estos problemas no son simples y no pueden resolverse leyendo algún libro, artículo o hablando con un amigo. Busque ayuda profesional inmediatamente.

Ayuda para diversos problemas maritales

Los problemas en el matrimonio pueden variar desde leves, serios y hasta críticos; cada uno requiere algún tipo de ayuda diferente.

Los siguientes ejemplos usan personajes ficticios, pero realistas, para ilustrar cómo pueden verse los problemas maritales. Hay ayuda disponible para todos los niveles, inclusive para aquellos donde pareciera no haber esperanza.

Problemas menores



Daniel y Sandra no se están comunicando de la forma en que solían hacerlo. Entran en desacuerdos frecuentes acerca de cómo disciplinar a sus hijos, y ellos pasan menos tiempo juntos. Reconocen que tienen necesidad de refrescar su matrimonio y asistir a un seminario de matrimonio en su iglesia. Luego del seminario comienzan a tener éxito al practicar las herramientas que aprendieron.

Problemas Serios



Erik y Alina están peleando constantemente, y Erik ha amenazado varias veces con irse. Está muy claro para ambos que su matrimonio no sobrevivirá si no hacen de una prioridad el aprender a relacionarse de forma saludable. Encontraron un consejero Cristiano; luego de varias visitas, han aprendido a romper su patrón destructivo.



Crisis

Mariela está devastada porque descubrió que Nelson ha tenido una relación extramarital. Al principio ella quería divorciarse, y lo saca de la casa. Pero, con el tiempo, se da cuenta que ella quiere luchar por su matrimonio. Él también quiere reconstruir su relación. Ella insiste en permanecer separados hasta que logren finalizar una consejería intensiva para su matrimonio. Luego de seis meses, Nelson regresa a casa y ambos se comprometen a mostrar nuevos comportamientos y a continuar asistiendo a consejería.

Síguenos en nuestro canal de



15 preguntas que todo matrimonio debe hacerse antes de considerar el divorcio como la respuesta a los problemas.



Disfrute de forma gratuita *donde sea que estés*

ENFOQUE A FAMILIA®

Diagnosticando el problema

Aunque los problemas descritos anteriormente son comunes en el matrimonio, pueden volverse extremos en corto tiempo. Si usted piensa que su matrimonio está en apuros y los problemas se han tornado inmanejables, poco saludables, destructivos o están causando angustia emocional extrema, usted podría necesitar de alguien fuera de su matrimonio para que le ayude de forma objetiva. Debe ser alguien que pueda abordar la raíz del problema y no simplemente el problema aparente que se presenta.

Por ejemplo, el problema aparente podría ser el cónyuge perdiendo el control en sus gastos. La raíz del problema puede ser más bien el no establecimiento de límites apropiados.

Si un problema llega a causar una angustia considerable y pareciera que no logran avanzar con una solución, intenten abordarlo desde un ángulo diferente. Para aquellos problemas que se han vuelto frecuentes e inmanejables, visite a un consejero matrimonial certificado que sea Cristiano. Es mejor trabajar con alguien cimentado en valores cristianos para complementar sus convicciones. Este consejero debe estar capacitado para trabajar profesionalmente con los problemas relacionales. No todos los consejeros están entrenados para abordar situaciones complicadas en una relación y tampoco todos los consejeros tienen valores Cristianos.

¿Su matrimonio necesita ayuda?

Los problemas matrimoniales varían en complejidad y, en la mayoría de los casos, no necesitan ayuda de un consejero profesional para ser resueltos. Sin embargo, algunas situaciones pueden indicar que necesitan la ayuda de un experto:



Preocupación por parte de la familia y amigos

Si su familia o amigos reconocen que en su matrimonio hay un problema, preste atención. Las personas fuera del matrimonio pueden identificar un problema serio antes de que usted lo identifique. Los miembros de su familia o sus amigos pueden sentir que algo no anda bien o estar preocupados por su relación basados en comportamientos o actitudes manifestadas. Estuche atentamente si alguien expresa preocupaciones acerca de la salud de su matrimonio.



Comportamiento de los niños

Otro de los indicadores involucra a sus hijos. El comportamiento que tienen a menudo puede proporcionar un barómetro de lo que está ocurriendo dentro de un hogar. Usted y su cónyuge pueden creer que la salud de su matrimonio e interacción se encuentran bien, pero los niños pueden sentir que algo necesita cambiar.

Los niños pequeños pueden reaccionar a los problemas en el hogar exteriorizando sus frustraciones. Los demuestran en la escuela, con sus amigos e inclusive en el hogar. Los adolescentes tienden a reaccionar a los problemas en casa teniendo conductas negativas que no son propias de su carácter. Usualmente intentan lidiar con el estrés del matrimonio poco saludable de sus padres con conductas poco saludables.

Lo presente comparado con el pasado

Un indicador práctico y de sentido común de que usted necesita consejería es la comparación de la forma en que solía ser su matrimonio y cómo es ahora. En el principio de un matrimonio, la mayoría de los cónyuges pasan bastante tiempo juntos, sirviéndose el uno al otro, cediendo en las diferencias, comunicando y resolviendo problemas básicos. Si estas prácticas eran usuales y ahora casi no existen, probablemente su matrimonio tenga problemas.

Abuso físico

Si hay abuso físico en su matrimonio, la primera preocupación debe ser su seguridad. Si está siendo abusado físicamente o se siente amenazado, acuda a un lugar seguro. No permanezca en esta situación en donde es probable que pueda ser lastimado nuevamente. Busque ayuda local inclusive con la policía. Tenga claro que el abuso nunca debe justificarse ni es algo normal.

Adicción

La mayoría de los problemas de adicción en un matrimonio, como las drogas, alcohol, apuestas y pornografía, no pueden ser resueltos por el adicto o su cónyuge. El tratamiento para estas adicciones es complejo y de largo plazo. No se desvanecerán de la nada. Requiere ayuda profesional y continua. Con frecuencia puede requerirse tratamiento hospitalario para vencer la adicción. Además, la adicción puede destruir rápidamente un matrimonio, así que no intente resolverlo por usted mismo.



Problemas Sexuales

Debido a que la dinámica sexual en un matrimonio es tan personal y es parte de la unicidad bíblica, esta área de su matrimonio debe ser nutrida y protegida. Si los problemas sexuales en su matrimonio son persistentes, evitarlos e ignorarlos no los hará desaparecer. De hecho, pueden llevar a problemas más severos como que un cónyuge busque otras alternativas para satisfacer sus necesidades físicas y emocionales. Así como es esencial comer debidamente para una buena salud física, el sexo saludable es vital para una buena salud marital. No ignore los problemas sexuales en su matrimonio.

Problemas emocionales

Si usted o su cónyuge empiezan a experimentar problemas frecuentes de enojo, depresión, ansiedad, estrés anormal, culpa o cambios bioquímicos (como bipolaridad, esquizofrenia, paranoia u otros desórdenes), entonces necesitan ayuda. Usualmente los problemas emocionales son reacciones a un desbalance en su cónyuge o en su relación. Hasta que la raíz del problema sea debidamente resuelta, la presencia de los problemas y cambios emocionales continuarán ocurriendo. . Un problema emocional que no se trata puede conducir a problemas más graves. Por ejemplo, una forma no saludable del enojo puede llevar a una depresión severa. Hasta que no se aborde el problema del enojo, es probable que la depresión continúe.

Relaciones extramaritales

Descubrir una relación extramarital es uno de los momentos más sombríos y dolorosos en un matrimonio. El daño emocional y los síntomas posteriores después de una aventura son monumentales. No existe daño o dolor como el dolor experimentado por el cónyuge traicionado. La intensidad y dolor emocional es semejante a un evento traumático extremo. Es normal experimentar “shock”, negación, enojo, tristeza u otras emociones.

Cuando se produce este nivel de dolor, usted necesita ayuda profesional porque su matrimonio está en problemas. Después de una relación extramarital, muchas personas no pueden atravesar exitosamente el proceso sin una ayuda profesional. Usted experimenta pensamientos,

sentimientos y desafíos espirituales que nunca antes había sentido.

No intente ser objetivo y atravesar la montaña rusa de emociones solo y sin ayuda de un consejero profesional Cristiano. También hay disponibles seminarios Intensivos Matrimoniales (Marriage intensives, seminario en inglés). Están diseñados especialmente para ayudar a los matrimonios que han sufrido este tipo de crisis. Siempre son necesarias la ayuda y consejería continua, inclusive después de asistir a un seminario de este tipo.

Es importante que tenga claro que una relación extramarital no necesariamente significa que su matrimonio ha terminado. Por muy doloroso y difícil que sea, en ocasiones atravesar una situación como esta ha llevado a los matrimonios disfuncionales a pasar del dolor a una relación saludable y exitosa.





Separación

Una separación prolongada es una señal muy peligrosa. La separación en un matrimonio significa que uno o ambos cónyuges han alcanzado un punto de tanto dolor que ya no pueden permanecer más en la relación, así que se distancian física o emocionalmente. El resultado natural de la separación es un espiral descendiente a un estado apático en el que simplemente ya nada importa. La comunicación, sexo, el afecto y otras necesidades normales de la relación se vuelven inexistentes.

Una separación prolongada es uno de los estados más difíciles que un matrimonio puede atravesar, y también uno de los más difíciles de salir. Mientras exista algún tipo de interacción, incluyendo discusiones saludables, sigue habiendo algún tipo de cuidado o interés en el matrimonio. Pero la separación es una señal de que uno o ambos cónyuges se han rendido.

El matrimonio que vive esta situación usualmente necesita consejería para que puedan empezar a reconstruir nuevamente la confianza, el cuidado y la emoción vital para hacer crecer y funcionar un matrimonio saludable. Y si la consejería no funcionó en el pasado, no hay razón para pensar que intentar otro programa u otro consejero no pueda funcionar en el futuro.

Patrones de comportamiento destructivos

¿Continúa usted siguiendo el mismo patrón destructivo que crea problemas en el matrimonio? Si continúa experimentando un problema y emergen repetidamente las mismas reacciones, es probable que necesite ayuda. Seguir haciendo lo mismo únicamente dará el mismo resultado. Es muy fácil para la pareja entrar en una rutina. La única forma de salir de un patrón profundamente arraigado es cambiar el curso y las respuestas. Llamar a un terapeuta cristiano con experiencia puede ser el primer paso para salir de la rutina.

Algunos patrones pueden ser alterados sin intervención externa. Por ejemplo, una esposa puede quejarse y regañar regularmente a su esposo tan pronto como él entra por la puerta y regresa del trabajo. Si se le hace consciente de ese hábito inconsciente, ella puede ser motivada a romperlo. El simple hecho de aprender a darle un espacio a su esposo para relajarse después de volver a casa puede darle también a él la voluntad de responder a su esposa con mejor disposición.





Relación espiritual negativa

La Biblia enseña que el matrimonio está sistemáticamente conectado a la relación de los cónyuges con Dios. Si su matrimonio no es saludable, se verá reflejado eventualmente en su vida espiritual. El apóstol Pedro escribió:

“Así mismo, esposas, sométanse a sus esposos, de modo que, si algunos de ellos no creen en la palabra, puedan ser ganados más por el comportamiento de ustedes que por sus palabras, 2 al observar su conducta íntegra y respetuosa.⁷ De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada,[a] y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes”. (1 Pedro 3:1-2,7, NVI)

Los problemas matrimoniales pueden obstaculizar una relación saludable con Dios y las bendiciones espirituales de Él fluyen. Si su matrimonio le está causando una gran cantidad de dolor, probablemente usted no podrá concentrarse en su relación con Dios. Más bien podría hacer y decir cosas que pueden deshonar a Dios. El dolor tiene una forma particular de anular nuestros valores, instintos e inclusive creencias.

Por ejemplo, por más entrenado o de buen carácter que sea un perro, si usted pisa su pata durante mucho tiempo o con mucha fuerza, probablemente él lo morderá. Lo mismo sucede con el verdadero dolor: Si usted se mantiene por mucho tiempo en él, sus pensamientos, creencias y comportamiento pueden ser afectados drásticamente y de forma negativa.

Si su matrimonio no es saludable y se encuentra en problemas, probablemente su relación con Dios también lo esté. Es difícil que uno esté bien y el otro mal. La forma en que percibimos y tratamos a nuestro cónyuge afecta cómo percibimos y tratamos a nuestro Padre celestial.

¿Su matrimonio está en crisis?

Una crisis matrimonial sucede cuando una elevada cantidad de estrés o conflictos no resueltos hacen que el nivel de ansiedad sea tan intenso que se vuelve difícil de manejar para la pareja. Como resultado, el enojo, el resentimiento, la insatisfacción, la frustración y la desesperación se apoderan de la relación. Usualmente la pareja continúa interactuando de forma negativa o se desvincula completamente del otro, y la relación se apaga. Esta es la etapa en donde usualmente los matrimonios buscan ayuda de un consejero, pastor, amigo o familiar.



¿Vale la pena salvar su matrimonio?

Sin duda alguna, vale la pena salvar su matrimonio. El divorcio no suele resolver las disfunciones relacionales o personales.

Si ustedes tienen hijos, el impacto de su divorcio los afectará toda su vida. La mayoría de los niños no quieren que sus padres se divorcien, a pesar de las discusiones o problemas que hay entre ellos.

Los hallazgos de un estudio sobre matrimonios Infelices conducido por Institute for American Values (el Instituto de Valores Estadounidenses, en español) mostraron que no había evidencia de que los adultos infelizmente casados que se divorciaron llegaran a ser más felices que aquellos que permanecieron casados. Llama aún más la atención que los investigadores también encontraron que dos terceras partes de las esposas que eran infelizmente casadas pero



siguieron permaneciendo casadas reportaron que sus matrimonios fueron felices cinco años después.

Cuando las personas escuchan estos hallazgos, usualmente su respuesta es:

Toda esa investigación está bien, pero yo sé que he intentado todo y mi cónyuge simplemente se niega a ayudar. He llorado, rogado, amenazado y suplicado, pero nada funciona. ¿Entonces qué puedo hacer? No lo puedo hacer yo solo. No hay nada más que pueda hacer.

Pero, tal vez, sí lo haya.

Cuando un cónyuge no quiere buscar ayuda

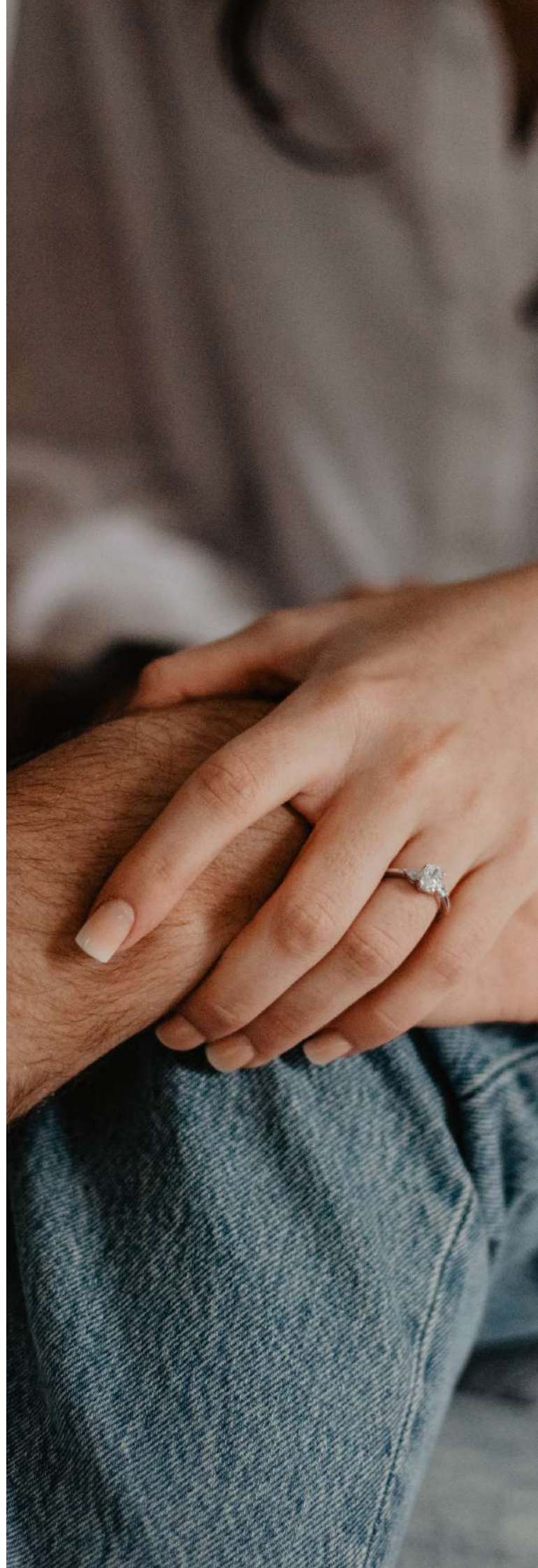
Estas son **tres de las razones** más comunes por las que un cónyuge no busque ayuda para su matrimonio:

- **“Nosotros no tenemos ese tipo de problema” o “Nuestros problemas no son tan malos”.** Esta respuesta significa que usted está en negación, y si su cónyuge quiere buscar ayuda, es porque su matrimonio probablemente se encuentra peor de lo que imagina. Aparentemente su cónyuge está sufriendo lo suficiente como para tratar de buscar alivio de alguna manera. Si su cónyuge ha llegado al punto de querer buscar ayuda, necesita unirse a él o ella para resolver el problema. Si su cónyuge tiene un problema, usted tiene un problema.
- **“No podemos costearlo”.** La mayoría de los estadounidenses pueden permitirse lo que realmente quieren. Si podemos adquirir celulares, hobbies, comer fuera de casa, membresías a clubes de salud, ropa de diseñador y visitas diarias a tiendas de café de primera calidad, podemos permitirnos una consejería matrimonial o un foro intensivo para salvar nuestro matrimonio. Una pregunta que nos debemos hacer seriamente es si podemos “permitirnos no ir a consejería”. Si usted no va a consejería, ¿cuál será el resultado? ¿Podría vivir por el resto de su vida con ese resultado?

- Otra razón común por la cual su cónyuge puede rechazar la ayuda es porque él o ella no está en el mismo nivel de sufrimiento que usted. Su cónyuge no está en su mismo nivel de dolor. La típica respuesta del cónyuge que sí quiere buscar ayuda es un sentimiento de frustración, y tiene respuestas poco saludables como regañar, hacer pucheros, discutir, acusar, arrebatos de ira o simplemente amargarse. Pero respuestas poco saludables como estas, únicamente provocarán heridas más profundas y harán que el otro cónyuge se aleje más de la relación. Usted no puede “regañar” a su cónyuge para que busque ayuda. Desde un lado espiritual, un factor que puede impedir que usted o su cónyuge busquen ayuda es el orgullo. Muchos matrimonios fracasan y acaban destruyéndose porque uno de los cónyuges es muy orgulloso para admitir que tienen un problema o que puede estar equivocado. La misma tenacidad y terquedad que a menudo mantiene a una persona en un matrimonio, también puede llevarle a un nivel de orgullo que le impida buscar ayuda adecuada cuando está en problemas. El orgullo puede bloquear el camino hacia el progreso como un guardia que vigila un castillo. Nada puede atravesarlo o ir más allá.

Una de las mejores cosas que usted puede hacer por un matrimonio en problemas es estar dispuesto a decir “Estoy equivocado. Lo siento, y me doy cuenta que este problema tiene mucho que ver conmigo.” Esta actitud es la contraria a la actitud orgullosa. Esta actitud expresa: “Sé que debo estar dispuesto a cambiar si espero que mi cónyuge cambie. Haré lo que sea necesario para salvar y cambiar mi matrimonio”. Esto puede implicar comprometer tiempo, dinero y energías a consejerías que los harán responsables por su crecimiento y progreso.

Pero un corazón dominado por el orgullo dice: “Prefiero ver a mi matrimonio morir antes que admitir que me he equivocado.” Un corazón guiado por el amor bíblico y el compromiso dice: “Haré lo que sea necesario para salvar y reconstruir mi matrimonio. Renunciaré a todo lo que poseo. Cambiaré de trabajo. Hipotecaré la casa. Haré lo que requiera, porque sé que mi matrimonio es así de importante”.





¿Puedo buscar ayuda solo?

¿Qué pasa si un cónyuge está dispuesto a recibir consejería y el otro no? ¿Debería asistir el cónyuge que sí está dispuesto o buscar ayuda sin el otro? En la mayoría de los casos, la respuesta será sí. Su matrimonio se verá inmensamente beneficiado si usted inicia el cambio.

Cuando un cónyuge deja de intentar cambiar a su pareja, de señalarlo con el dedo, de hacer acusaciones y de negar el afecto y la atención, logra reenfocar su energía en la superación personal. Cuando usted hace cambios positivos, permite que se produzcan cambios positivos en su cónyuge.

De hecho, usted no puede cambiar a su cónyuge, pero sí puede cambiarse a sí mismo. A menudo el movimiento más obvio en un matrimonio en conflicto es el movimiento propio. Los cambios que hace para mejorarse a usted mismo y a su matrimonio pueden producir respuestas saludables en el otro cónyuge.

Usted puede animar a su cónyuge a comunicarse mejor aprendiendo a comunicarse mejor usted mismo. Usted puede guiar a su cónyuge a respetarlo a usted al mostrar respeto por él o ella. Usted puede enseñarle a su cónyuge a dejar de quejarse con un espíritu amargado cuando usted rompe con el patrón de quejas y desarrolla un nuevo espíritu. Tener sus límites claramente establecidos para usted mismo le ayudará a tener mejores límites para su matrimonio.

Su esposo o esposa puede no estar dispuesto a leer libros, ir a seminarios o ir a consejería en esta etapa; pero si usted toma el primer paso, sus cambios podrían influenciar de forma positiva a su cónyuge.

Piense acerca de su decisión en términos económicos prácticos. Pregúntese: Si no tomo ninguna medida y, más bien, busco el divorcio, ¿cuán económicamente ventajoso será eso? El costo promedio de un divorcio en los Estados Unidos ronda los \$15,000. Después del divorcio, muchas mujeres se ven forzadas a vivir por debajo del umbral de pobreza mientras intentan criar a sus hijos.

El divorcio no es la respuesta a la mayoría de los problemas. El divorcio no es la mejor solución para dejar de ser infeliz o estar insatisfecho. Usualmente crea más problemas de los que puede imaginarse y tendrán un impacto de largo plazo en sus hijos, y en las generaciones posteriores. Por lo tanto, la pregunta es: “¿Puede permitirse no ir a consejería?”

*¿Cómo puede plantearle a su cónyuge el tema de la **terapia matrimonial?***

Errores comunes al acercarse a su cónyuge

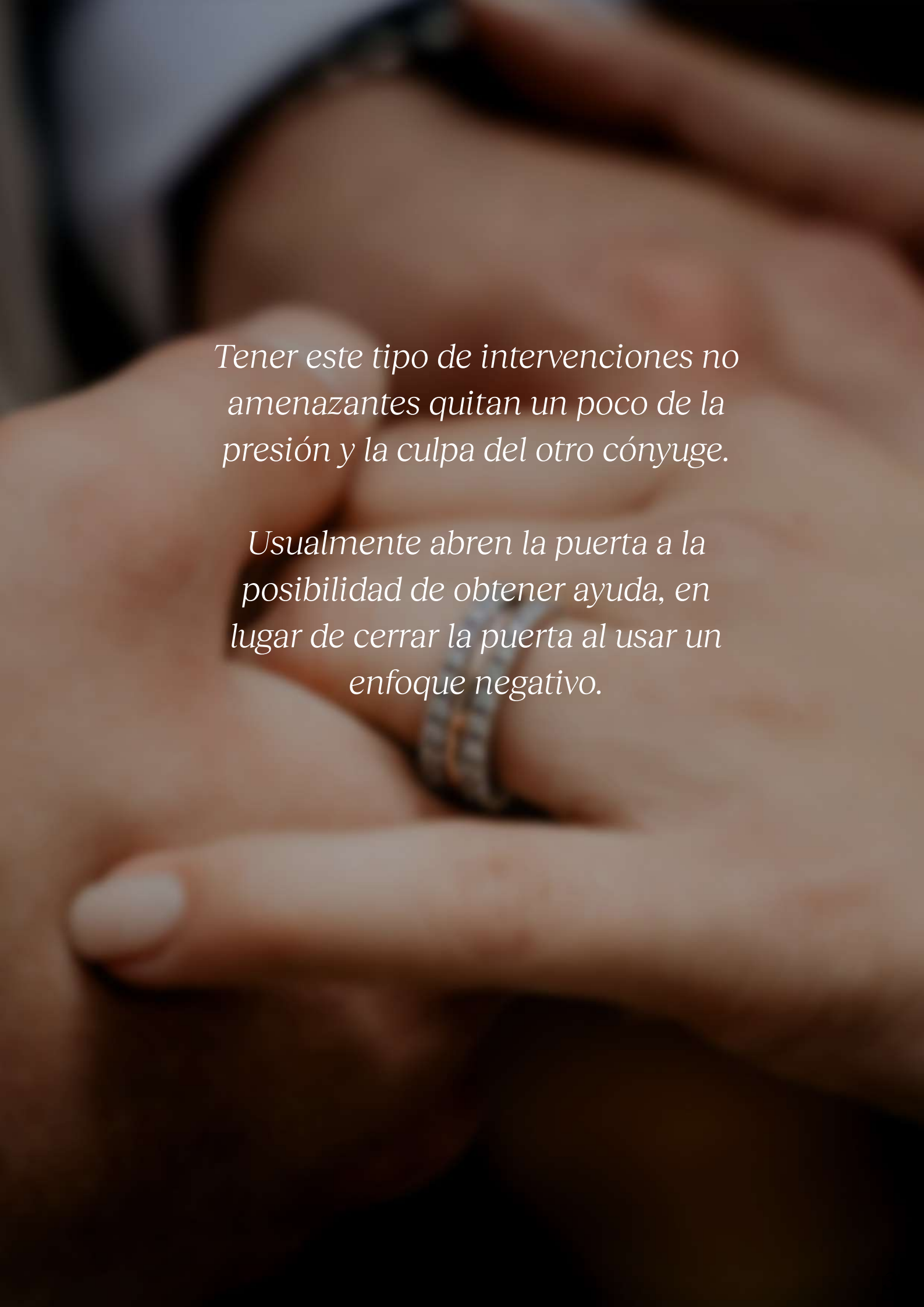
- **Mostrar falta de respeto.** No puede cambiar a una persona derribándola. La respuesta será negativa naturalmente. ¿Cómo se siente usted cuando alguien más lo trata irrespetuosamente? ¿Le dan ganas de hacer algo por ellos? ¿Le dan ganas de mostrarles afecto? No. Faltarle el respeto a su cónyuge lo único que logrará será desalentarlo a buscar ayuda.
- **Perder el control de su ira.** La ira usualmente es una forma de castigar a su cónyuge cuando él o ella no le da lo que usted quiere. No solamente es inefectivo para producir cambios de largo plazo en el comportamiento de su cónyuge, sino que también destruye cualquier lazo de amor o sentimientos que aún existan. Si su cónyuge no responde a sus requerimientos, seguramente la tentación es responder con ira; pero si no obtiene la respuesta que desea, enojarse y provocar una discusión acalorada no lo hará.
- **Culpar a su cónyuge.** No acuse o señale. No recurra a un lenguaje exagerado o demasiado generalizado como: “Siempre actúas así! Nunca haces lo que te pido hacer. Ya no te interesa. Siempre es tu culpa. Siempre haces esto o aquello”. Ese tipo de lenguaje no ayudará a resolver el problema. Solamente creará más problemas con los cuales tendrán que lidiar y más heridas que sanar en el futuro.

Acercarse a su cónyuge de la forma correcta

- **Inicie acercándose a su cónyuge** en el momento adecuado y de la manera adecuada. Elija un horario en el que él o ella no se encuentre distraído, estresado o cansado.
- **Acérquese a su cónyuge sin confrontación.** Un tono de voz enojado o tratarlo como si usted fuera su mamá o su papá solo provocará que se cierre.
- **Asegúrese de abordar el tema sin ser intimidante.** Si su forma de comunicación se ha degradado al punto que cuando sale el tema a relucir usted se pone a la defensiva y “explota”, podría considerar escribirle a él o ella una carta para que la lea cuando usted no se encuentre presente. Esto le dará tiempo a su cónyuge para reflexionar al respecto y responder sin un desborde de emociones.
- **No diga “Tu necesitas consejería”.** Reconozca y admita que ambos tienen problemas y que deben ser tratados como un equipo. Diga “necesitamos consejería”.

Podría probar algunas de las siguientes frases para animar a su cónyuge a unirse a usted en la búsqueda de ayuda para su matrimonio:

- Estoy preocupado de que, si permitimos que este problema continúe, solo empeorará. No puedo continuar como hasta ahora lo hemos hecho. Lo que más necesito es ayuda. Yo sé que esto puede ser incómodo para ti, pero para mí también lo es. Es vergonzoso e incluso me aterra. Sin embargo, me doy cuenta de que si seguimos haciendo las cosas de esta manera en nuestro matrimonio, seguiremos teniendo el mismo resultado.
- Necesitamos intervención y dirección externas. Un terapeuta Cristiano entrenado es capaz de ayudar con los problemas y amenazas que nosotros no podemos resolver por nuestra cuenta.
- Yo sé que Dios desea que nuestro matrimonio sea mejor, y nuestros hijos merecen un hogar con un ambiente más estable que este. Es obvio que, si no recibimos ayuda, estamos decidiendo continuar en un matrimonio doloroso. Yo no quiero que tengamos un matrimonio lleno de problemas. Creo que hay esperanza para nosotros, y que es posible que tengamos un matrimonio sano como solíamos serlo.
- Te amo con todo mi corazón, pero estoy cansado y necesito tu ayuda y soporte en esto. Si no vas por ti mismo, ¿irías por mí? Hablemos esta noche después de la cena.



Tener este tipo de intervenciones no amenazantes quitan un poco de la presión y la culpa del otro cónyuge.

Usualmente abren la puerta a la posibilidad de obtener ayuda, en lugar de cerrar la puerta al usar un enfoque negativo.

¿Cómo encontrar un consejero matrimonial Cristiano?

Los criterios clave para elegir un consejero Cristiano incluyen las credenciales y la fe del consejero.

El hecho de que una persona se refiera a sí misma como consejera, no significa que necesariamente él o ella tengan el entrenamiento apropiado. En los Estados Unidos, un consejero debe poseer una licencia por el estado en que ejerce. Además, si usted está enfrentando dificultades en su matrimonio, probablemente usted quiera buscar un Terapeuta Matrimonial y Familiar (TMF). Los TMF cuentan con entrenamiento específico en dinámicas relacionales. Los Consejeros Profesionales Licenciados (CPL) tienen habilidades para lidiar con problemas individuales, pero muchos tienen también experiencia y entrenamiento en problemas matrimoniales. Usted también podría buscar a alguien que tenga experiencia para trabajar con matrimonios en crisis.

Usted puede hacer preguntas que lo ayudarán a decidir si un terapeuta en particular es una buena opción para usted:

- “¿Qué tipo de licencia posee?” La licencia más común incluye: Consejero Profesional, Terapeuta Matrimonial y Familiar, Psicólogo (usualmente un Doctor de Psicología), Trabajador social clínico o con licencia, y un Psiquiatra.
- “¿En cuál estado se encuentra emitida su licencia?” En los Estados Unidos, la licencia debe ser de una junta estatal de licencias, y no simplemente de una asociación nacional o profesional. Además, la licencia debe ser del mismo estado en donde el terapeuta está ejerciendo.
- “¿Su título es de una universidad acreditada?”
- “¿Qué otras credenciales posee? ¿Membresías profesionales?”
- ¿Tiene usted experiencia trabajando específicamente con matrimonios en crisis? ¿Con qué tipos de problemas ha trabajado?
- “¿Es activo en su fe?”

Algunas preguntas para ayudar a determinar el nivel de fe de un terapeuta:

- “¿Es usted conocido o recomendado por una iglesia local?”
- “¿Asiste a una iglesia regularmente? ¿En qué tipo de actividades participa en la iglesia?”
- “¿Enseña en alguna clase o participa en actividades del servicio?”
- “¿Quién es su ministro o pastor? ¿Estaría cómodo si converso con su pastor?”
- “¿Tiene alguna declaración de fe?” (¿Existe algún conflicto entre sus convicciones y las del consejero?)
- “¿Qué cree acerca del matrimonio y del divorcio?”
- “¿Alienta la reconciliación y ofrece ayuda terapéutica para que las parejas alcancen ese fin?”
- “¿Utiliza las Escrituras y la oración en su terapia?”

Si un consejero parece reacio o incómodo al contestar estas preguntas, busque otras recomendaciones de otros consejeros Cristianos en líderes en la iglesia, maestros de escuela dominical, juntas denominacionales, etc.

Recuperarse después
de una Aventura*

Ya sea que usted o su cónyuge hayan confesado recientemente una aventura extramatrimonial, queremos ayudarlos a recuperarse en medio de este dolor abrumador.

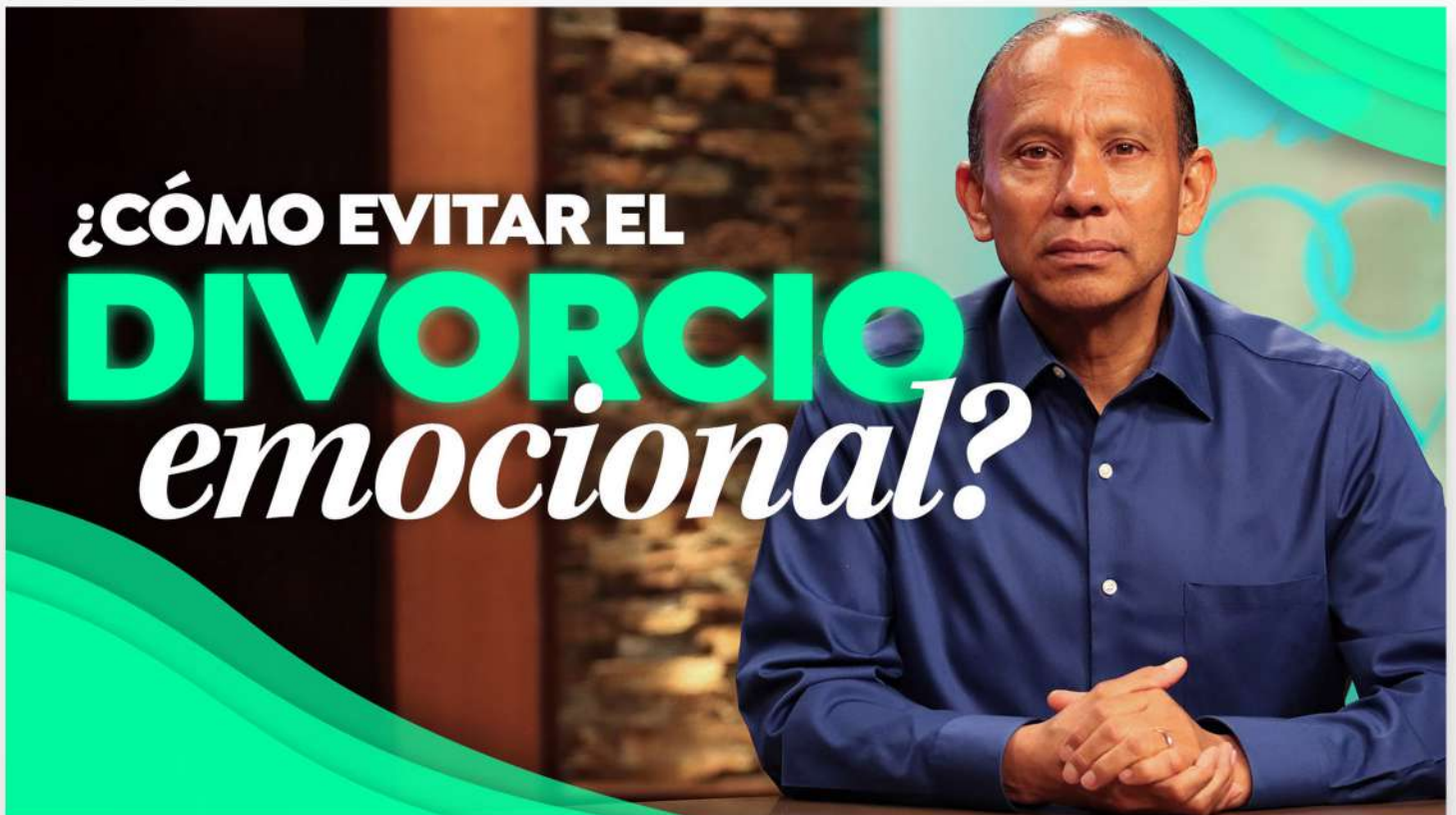
Nota para el lector: A través de los años hemos aconsejado a cientos de parejas que estuvieron lidiando con las secuelas de la infidelidad matrimonial. Aunque los detalles pueden variar, el dolor es muy real en cada situación. Este artículo incluye aportes de numerosos terapeutas familiares y matrimoniales quienes han acumulado años de experiencia en consejería con parejas a través del servicio de consejería de Enfoque a la Familia y los intensivos de “Hope Restored Marriage”. Esperamos que después de que haya leído esta información, no dude dar seguimiento visitando los servicios de consejería de Enfoque a la Familia, así como su página de referencias o el sitio HopeRestored.com. Estamos aquí para usted y su cónyuge mientras buscan respuestas y persiguen la restauración en una situación tan difícil como la que implica recuperarse después de una aventura. Que Dios les conceda Su sabiduría y fuerza para el camino por delante.

*-Dr. Greg Smalley, Psy, D.
-Erin Smalley BSN, MS*

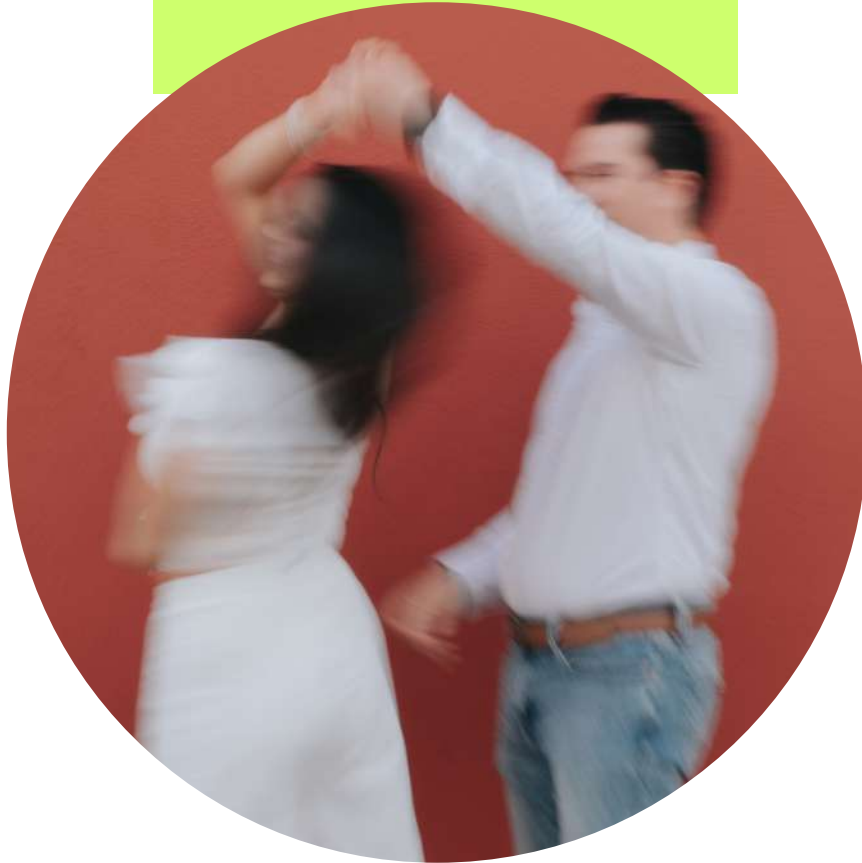
Síguenos en nuestro canal de



Sixto Porras expone cómo avivar la chispa en su **matrimonio** y evitar el divorcio emocional.



Disfrute de forma gratuita *donde sea que estés*



Una Revelación Devastadora

Sara y Josué nunca imaginaron que la infidelidad formaría parte de su historia. Josué era un dentista exitoso en su pequeño pueblo de Midwestern. Sara había comenzado a quedarse en casa con su hija pequeña, Mía. Desde el nacimiento de Mía, tanto Josué como Sara notaron que había más distancia en su relación. Sara estaba sola en casa cuidando de su bebé. Con Josué en el trabajo, Sara a menudo buscaba apoyo de sus amigas del grupo de madres de la iglesia. Mientras tanto, Josué tenía un almuerzo ocasional con sus amigos, pero realmente extrañaba la conexión que él y Sara habían disfrutado al principio de su relación.

Cuando el asistente de su clínica se trasladó a otro trabajo, Josué entrevistó a varios candidatos. Él contrató a una mujer muy calificada y enérgica llamada Sofía. Ella parecía encajar perfectamente, a menudo llegaba a la oficina temprano en la mañana y frecuentemente se quedaba hasta tarde para ayudar con cualquier cosa que se pudiera hacer en la ocupada oficina. Josué valoraba su fuerte ética laboral y a menudo le decía lo que apreciaba de ella. Sofía amaba esta afirmación espontánea de parte de su jefe.

Conforme fueron pasando los meses, sus conversaciones comenzaron a expandirse a temas más profundos sobre sus familias, sus cosas favoritas en la vida y los retos que enfrentaban. Josué y Sofía descubrieron que tenían mucho en común. Con frecuencia salían a almorzar o tomar un café



solo para tener una conversación casual. Sin embargo, Josué pronto se dio cuenta de que estaba disfrutando su tiempo con Sofía de la misma manera que lo hizo con Sara antes de que naciera su hija. Josué consideró contarle a Sara

sobre su amistad cada vez más profunda con su asistente, pero no quería agobiarla con la información. Después de todo creía que nunca actuaría sobre esos sentimientos. Sin embargo, no pasó mucho tiempo antes que

Sofía y Josué comenzaran a cruzar barreras físicas que sabían que no estaban bien. Eventualmente, él se encontró envuelto en una absoluta aventura sexual con Sofía, algo de lo que nunca pensó que fuera capaz.

Una noche mientras manejaba a casa desde la oficina, llamó a Sofía y le dijo que quería terminar su relación. La conversación continuó mientras él parqueaba su vehículo

en el garaje de la casa. Sara entró en el garaje y pudo escuchar la conversación por el sistema de estéreo del carro. Se quedó inmóvil, abrumada tanto con náuseas como con enojo cuando se dio cuenta que su esposo estaba tratando de romper con otra mujer.

No hay palabras para expresar el desgarrador golpe y el dolor de descubrir una infidelidad en su matrimonio. Es un evento traumatizante emocionalmente, extremadamente difícil. Tal vez su historia es muy diferente de la de Josué y Sara. Hay muchos tipos de aventuras y traiciones, pero casi en todos los casos, el dolor es muy real y el camino hacia la recuperación puede parecer desalentador.

Independientemente de si es usted quien confesó recientemente una relación extramatrimonial, o por el otro lado, escuchó la confesión y actualmente se tambalea del shock y la asolación, queremos ofrecerle comprensión y ayuda en medio de este dolor abrumador. Ya que el asunto ha salido a la luz, usted puede estar experimentando sentimientos de duda y desaliento, o quizás se está haciendo preguntas que nunca se había hecho:

- “¿Por qué sucedió esto?”
- “¿Se terminó nuestro matrimonio?”
- “¿Puedo volver a confiar en mi cónyuge?”
- “¿Lo sé todo o hay más cosas ocultas?”
- “¿Quién es esta persona con la que me casé?”
- “¿Volverá a ser infiel?”
- “¿Cómo podré perdonar esto?”
- “¿Cómo comienzo a sanar?”
- “¿Cuánto tiempo pasará antes que podamos volver a sentirnos normales?”

De acuerdo con las estadísticas actuales, aproximadamente del 30 al 60% de todas las personas casadas en los Estados

Unidos, se involucrarán en la infidelidad en algún momento durante su matrimonio. Por supuesto, éstos no son solo números en una hoja de cálculo; son esposas y esposos reales enfrentando un dolor y una confusión indescriptibles. Usted nunca imaginó que se encontraría en este lugar y, definitivamente, no quiere ser una estadística más.

A pesar de que se pueda sentir desesperado en este momento, necesita saber que hay esperanza y un camino a través de esto. Aunque requiera voluntad, arrepentimiento e intencionalidad, usted y su cónyuge pueden recuperarse de una aventura respondiendo con determinación y de la mejor forma posible a esta prueba no deseada.

¿Cuál es la Definición de Infidelidad?

Una aventura es una traición a la confianza que involucra a otra persona, la cual viola la promesa del matrimonio de ser fiel en sus afectos y acciones.

Sabemos que la pornografía, la negligencia, el abuso y otras circunstancias dañinas también son traiciones a la confianza en el matrimonio. Pero para el propósito de este artículo, estaremos limitando nuestra definición de infidelidad a un encuentro o relación sexual o emocional, que ocurre entre una persona casada y alguien que no es su cónyuge.

Con esta definición en mente:

La infidelidad puede ser romántica o sexual, involucrando contacto físico que expresa romance, atracción física, o deseo sexual (p.ej. tomarse de las manos, abrazarse, besarse, coito, etc.).

La traición podría ser emocional, un vínculo intenso “entre dos personas que imita la cercanía y la intimidad emocional” de una relación matrimonial.

La infidelidad puede ser en línea, una aventura cibernética llevada a cabo con matices sexuales o emocionales “por medio de chat, cámara web, correo electrónico, mensaje de texto, redes sociales, u otras formas de comunicación.”

Tras descubrir o revelar una aventura extramatrimonial, es probable que no esté seguro de cómo proceder y qué debe hacer después de esto. Queremos animarlo dándole información importante que necesita para cuidarse, cuidar a su cónyuge y, por último, a su matrimonio. Cada persona y relación es única. Aun así, hay varias pautas prácticas que puede tener en cuenta cuando enfrente las luchas comunes que se producen después de una infidelidad, y que podrían ayudarle a recuperarse de una aventura.

Esta es la buena noticia: los consejeros matrimoniales han encontrado que las parejas que eligen recuperarse y reconstruirse después de la infidelidad, a menudo terminan con relaciones más fuertes, más amorosas y de mutua comprensión, que las que tenían antes.



Cuando la Aventura Sale a la Luz

Independientemente de si es usted el que ha traicionado o a quien han traicionado, hay muchas cosas importantes que debe intentar tener en cuenta inmediatamente después de que el asunto salga a la luz:

- **No tome ninguna decisión apresurada sobre terminar su matrimonio.** Comience el proceso que necesita para sanar su corazón: identifique sus emociones y llore el impacto de la aventura.
- **Tómese su tiempo.** Si usted es el cónyuge ofensor, será importante que admita la naturaleza exacta de lo que sucedió sin ocultar los hechos críticos. Sin embargo, prepararse para dar una versión completa de los detalles importantes tomará algo de tiempo y orientación. Diga la verdad, pero no se apresure a compartir los detalles

íntimos inmediatamente, porque minimizar, omitir o dar información gráfica innecesaria, puede hacer más daño. Sea sincero, paciente y busque guía sobre cómo compartir la información completa adecuadamente.

- **Dense espacio mutuamente.** La revelación de una aventura puede ser muy intensa y traumática. Usted podría encontrarse actuando en formas poco familiares debido a las sensibilidades aumentadas de por medio. Esto puede incluir emociones significativas (miedo, enojo, inseguridad, etc.) así como síntomas físicos y pérdida del sueño. Por ello, haga todo el esfuerzo por no descuidar su salud física. Tome un respiro cuando necesite procesar sus emociones.



- **Busque ayuda.** Rodéese de aquellos que lo hacen sentir más seguro, tales como amigos del mismo género o un miembro de confianza de la familia. También puede buscar el apoyo de un consejero o un pastor. Esté consciente de que el dolor y el enojo profundo que comúnmente experimenta el cónyuge ofendido, pueden crear el riesgo de querer buscar su propia aventura por despecho. Igualmente, la intensidad de la revelación podría motivar al cónyuge ofensor a volver a la pareja infiel para escapar o por comodidad. Tenga cuidado con estas trampas y evítelas. La clave es encontrar personas que pueden caminar con usted a través del proceso de curación de recuperarse de una aventura y se mantengan imparciales, apoyándole en lo que necesite.

Para el Cónyuge Ofendido: Pasos hacia adelante para recuperarse de una aventura

Si usted se encuentra en los zapatos de Sara y se ha enterado recientemente que su cónyuge ha sido infiel, queremos ofrecerle alguna orientación sobre cómo proceder:

Practique el Autocuidado

Enterarse sobre la infidelidad de su cónyuge ha resultado indudablemente en un gran trauma emocional. Como resultado de esto, usted podría estar experimentando:

- Dificultad para dormir
- Dificultad para comer
- Pérdida de peso significativa
- Una discapacidad para funcionar y llevar a cabo las tareas diarias
- Falta de esperanza
- Depresión
- Enojo
- Ansiedad o pánico
- Vergüenza
- Resentimiento

Por lo tanto, cuando se recupera de una aventura, es esencial llevar un ritmo y cuidarse a sí mismo en las siguientes áreas:

Física:

- Asegúrese de consumir alimentos nutritivos varias veces al día.
- Duerma cada vez que pueda. Visite a su médico en caso de que esté teniendo gran dificultad para dormir.
- Haga ejercicio cuando sea posible, como una manera saludable de liberar el estrés.
- Deténgase varias veces al día para concentrarse en tomar respiraciones profundas y tranquilizantes para calmar su ritmo cardíaco y aclarar su mente acelerada.

Emocional:

- Identifique sus emociones dolorosas. Describa con palabras cómo se está sintiendo.
- Busque el apoyo de un consejero, pastor, o mentor; alguien que le respalde y que pueda ayudarlo a procesar sus emociones.
- Tenga un diario o escriba sus emociones.

Espiritual:

- Pase tiempo con el Señor expresando su dolor y sus emociones.
- Sumérjase en la Palabra de Dios, buscando Su guía, liderazgo y verdad.
- Conéctese con la naturaleza y la belleza de la creación de Dios (arte, música, senderismo, caminatas, etc.) para meditar y respirar en Su presencia durante los tiempos difíciles.

Intelectual:

- Busque material de aprendizaje sobre la recuperación de una aventura.
- Tome descansos periódicos de los problemas de mantenimiento matrimonial. Continúe buscando pasatiempos y actividades vivificantes.

Asuma el autocontrol de sus propias emociones aunque éstas sean abrumadoras.

Es posible que se sienta impactado cuando sienta que su dolor más profundo está emergiendo. Sin embargo, abrace todas estas emociones: sentirse traicionado, rechazado, indigno, no amado, irrespetado, fracasado, etc. Intente hacer elecciones saludables acerca del manejo de esas emociones. Puede experimentar desilusión, furia, enojo, duelo, devastación y depresión. Un consejero profesional le puede ayudar con herramientas y mecanismos de afrontamiento saludables que deberían ayudarle a recuperarse de una aventura.

Sea honesto al respecto de cómo se siente.

Después de un período de cuidar y atender su propio corazón, esté dispuesto a expresarle a su cónyuge cuán herido se encuentra. Sea tan honesto como pueda acerca de los sentimientos de abandono, inutilidad, traición, miedo y duda que está experimentando. Compartiendo abierta y honestamente, usted ayudará a mantener las líneas de comunicación abiertas entre usted y su cónyuge. Sin embargo, recuerde que el desahogo descontrolado y la ira dirigida hacia su cónyuge solo causarán más daño. Hablar la verdad en amor (Efesios 4:15) es fundamental, aun si el amor es la última cosa que usted está sintiendo hacia su cónyuge en el momento. Busque ayuda de un consejero cristiano con licencia en este proceso, ya que es importante tener a alguien que valide su dolor y abogue por usted.

Busque la verdad de Dios acerca de quién es usted.

Vaya a la fuente de la Verdad y pregúntele cuál es la verdad acerca de usted como persona y como Su hija/o. Usted podría estar experimentando sentimientos de deficiencia y de no ser lo suficientemente bueno/a, en especial sexualmente. La autoestima del cónyuge ofendido podría verse afectada a raíz de una aventura, entonces asegúrese de volverse a Dios para obtener sus respuestas.

Solicite total transparencia y honestidad.

Cuando se encuentra recuperándose de una aventura, usted no puede controlar cómo se conduce su cónyuge; sin embargo, ciertamente puede solicitar total transparencia y honestidad. Usted podría

querer buscar autorización para tener acceso a su historial de llamadas, correo electrónico, mensajes de texto y cuentas de redes sociales. Usted también podría solicitar hacer un plan sobre cómo manejar los potenciales e inesperados contactos con la otra persona. Busque ayuda para asegurarse de que el plan de recuperación inicial y los puntos de control de la responsabilidad de su cónyuge sean saludables para su propia recuperación y mentalidad.



Haga preguntas para las que desea saber la respuesta.

A menudo el cónyuge ofendido tiene muchas preguntas sobre la aventura. Sin embargo, sea muy honesto con usted mismo, ¿es usted alguien que podrá asimilar muchos detalles?, ¿o eso le hará más daño? Antes de preguntarle a su cónyuge los detalles, podría considerar en oración si saber información específica sería de ayuda o perjudicial.

Depende de usted. Si usted desea saber la respuesta para algo específico, vaya y pregúntele a su cónyuge.

Con frecuencia, escuchar los verdaderos detalles

puede ayudar con el proceso de comenzar a reconstruir su matrimonio. Sin embargo, asegúrese

de no obsesionarse con imágenes negativas de lo que sucedió en la relación, porque esas imágenes pueden quedarse atoradas en su mente y causarle más daño.

Busque guía objetiva y externa sobre su lista de preguntas, antes de hacérselas a su cónyuge. Esto puede ser de ayuda y protección contra detalles gráficos innecesarios.



Encuentre a otros con los que se sienta seguro, que le pueden apoyar y motivar.

Rodéese de amigos con los que pueda atravesar este tiempo desafiante de recuperación de una aventura. Únase a un grupo de apoyo o reúnase con un mentor que le pueda brindar un espacio seguro para procesar sus sentimientos. Esté alerta de su propia vulnerabilidad a una subsecuente aventura por despecho en respuesta o reacción al dolor y vulnerabilidad que está sintiendo.

Busque perdonar a su cónyuge.

El perdón será un proceso y un trayecto. Es probable que no llegue rápida o fácilmente. Estudie lo que es y lo que no es. Elegir otorgar el perdón a su cónyuge no significa que usted olvidará inmediatamente el dolor y devastación que trajo su infidelidad. Sin embargo, tiene más que ver con el estado de su propio corazón. En algún punto, usted querrá comunicar su perdón a su cónyuge. Esto podría hacerse en una variedad de formas tales como escribir una carta, grabar un video, o tener una conversación cara a cara. Comprenda que Dios nos llama a perdonar, pero también sabe que el perdón, la reconciliación y la restauración son tres procesos distintos y de largo plazo en el camino de recuperarse de una aventura.



Escuche el corazón y las emociones de su cónyuge.

Intente ser tan compasivo/a como pueda y trate de comprender cómo él o ella llegaron hasta ahí. Esté ahí para apoyar cuando pueda; sin embargo, no es su trabajo apropiarse de las emociones o acciones de su cónyuge. Permítale asumir su propio comportamiento y el impacto y dolor que sus elecciones han causado, siendo tan cariñoso/a como pueda. Esté alerta de no “devolver mal por mal” con sus palabras o acciones, o permitir que el estrés escale a violencia física o enfrentamientos improductivos.

Para el Cónyuge Infiel: ¿Por Dónde Empezar?

Si usted ha revelado recientemente que se involucró en una aventura extramatrimonial, ya sea voluntariamente o, como Josué, al ser “**descubierto**”, aquí hay algunos lineamientos importantes de cómo proceder:

Termine la aventura completa y permanentemente.

Detenga por completo todas las reuniones privadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o contacto por redes sociales con la otra persona. Rompa toda atadura y punto. Sea transparente con su cónyuge sobre cualquier potencial encuentro o intentos de parte de la otra persona de contactarle, antes que su cónyuge se entere de esto por sus propios medios.

Cuide bien su corazón y practique el buen cuidado personal.

Separe sus acciones hirientes de quien es usted como persona. Sus sentimientos importan, entonces expréselos. Su cónyuge podría o no estar dispuesto a preocuparse por su dolor, debido a la naturaleza abrumadora de su propio dolor. A menudo el cónyuge infiel reporta experimentar vergüenza, culpa, bochorno, depresión, ansiedad, o duelo. Pase tiempo cuidando su corazón y consultando con asesores de confianza. Consiga personas sabias, confidenciales (específicamente, relaciones seguras con personas del mismo género) que lo acompañen mientras se recupera de una aventura. Haga un plan para cuidarse adecuadamente en cada área; física, mental, emocional y espiritualmente.

Sea dueño de sus elecciones y acepte la responsabilidad por su infidelidad.

No hay excusas, usted eligió ser infiel. Sin importar el estado en el que estaba su matrimonio cuando ocurrió el engaño, no hay espacio para excusar ese comportamiento. No culpe la influencia de otros, un ambiente negativo en casa, u otros factores que condujeron sus tentaciones. Solo responsabilícese de sus elecciones.

Demuestre compasión y empatía hacia su cónyuge.

Probablemente su cónyuge estaba devastado cuando escuchó estas noticias. Muéstrese de manera compasiva y empática. Haga un esfuerzo por entender a profundidad cómo sus acciones lo han impactado. Imagine cómo sería para usted estar recibiendo estas noticias y permita que su corazón sea tocado. En su investigación la Dra. Shirley Glass reportaba que el mejor indicador de si una relación puede sobrevivir a la infidelidad, es cuánta empatía muestra la persona infiel cuando el cónyuge traicionado se comporta emocional acerca del dolor causado por la aventura. (Dr. Shirley Glass, “No solo amigos”.)

Tome decisiones para reconstruir la confianza con su cónyuge, reconociendo que debe permitirle tanto tiempo como necesite para procesar el dolor de la ruptura de la confianza.

Escuche, escuche, escuche y continúe hablando con su cónyuge, no importa cuánto tiempo él o ella necesite para procesar. Cada uno es diferente en la manera como necesita viajar a través del proceso de curación cuando se recupera de una aventura, así que incluso meses o años después, esté dispuesto a escuchar y compartir al respecto de la aventura sin enojo, ni culpa. Con buena disposición busque asesoramiento para parejas que lo ayuden en este viaje en desarrollo.



Comprométase a ser fiel y confiable y alinee su comportamiento a este compromiso.

La confianza claramente ha sido rota dentro de su matrimonio debido a la aventura; por lo tanto, haga todo lo que pueda para reconstruirla. Ser consistente tanto en lo que dice como en lo que hace es esencial. Su cónyuge estará atento a las inconsistencias. Elija mostrarle en una forma que no sea defensiva que está trabajando para volverse digno de confianza, momento a momento, elección por elección. La confianza nunca se gana de una vez por todas. Esta es una oportunidad para mostrarle a su cónyuge que toma en serio este compromiso a través de las continuas elecciones de cada día. Usted no está intentando convencer a su cónyuge de que confíe en usted; está intentando volverse digno de confianza. Cuando usted se esfuerza demasiado en convencer, algunas veces se vuelve no confiable. Por ejemplo, podría estar tentado a esconder cierta

información porque quiere que su cónyuge confíe en usted, pero el propio acto de ocultar información es no confiable.

Comprenda lo que generó la aventura.

¿Estaba usted buscando satisfacer una necesidad a través de la aventura? ¿Había infidelidad en su familia de origen? ¿Tiene alguna adicción (sexo, drogas, o alcohol) que causó que tomara otras malas elecciones? ¿Había algo que le hacía falta a su matrimonio y que usted deseaba que mejorara? (Por supuesto, ninguna de estas situaciones disculpa la aventura o permite que usted escape de aceptar la responsabilidad.) Si necesita ayuda con esto, usted podría invitar un pastor, consejero, mentor, o buen amigo para ayudarlo a explorar.

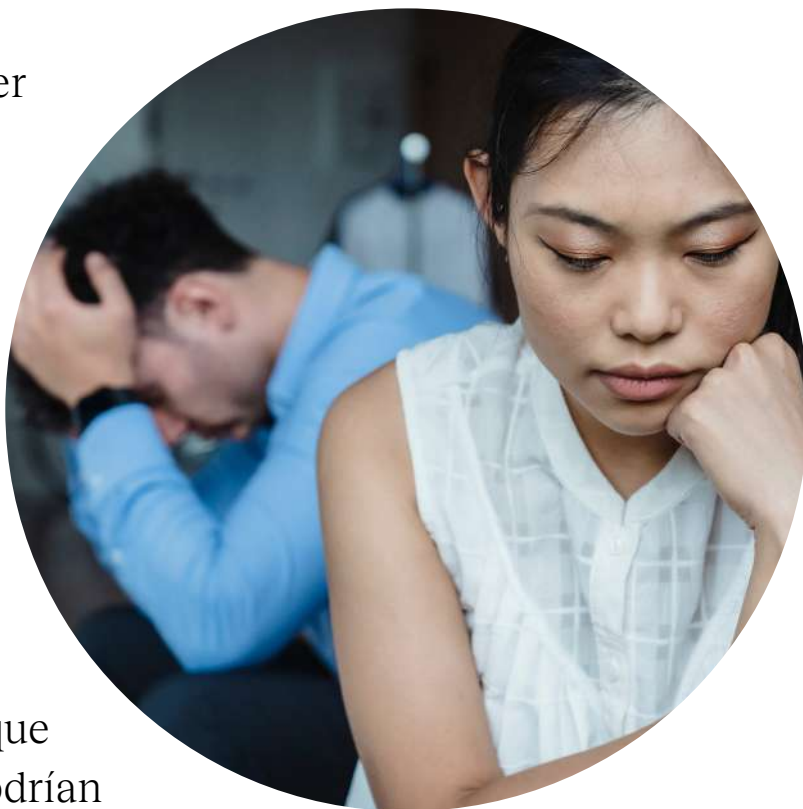


Busque el perdón incondicional.

Una clave importante para buscar el perdón es entender cómo la aventura afectó a su cónyuge. A través de la empatía, permita que el Señor mueva su corazón a buscar perdón de todo corazón. Además, recuerde que pedir perdón no significa que su cónyuge necesita estar listo o dispuesto para perdonarlo. Pida humildemente y luego permita que su cónyuge decida cuándo, si, y cómo lo perdonará. Esté dispuesto a aceptar completamente su decisión y posición. Recuerde, el perdón nunca es merecido y no debería ser demandado. No es un simple evento de una única vez. Y no siempre significa reconciliación. Las categorías relacionales multifacéticas del perdón, reconciliación y restauración se desarrollan con el tiempo y a través de la consejería.

Responda las preguntas de su cónyuge tan abierta y sinceramente como sea posible.

Aunque esto podría parecer contradictorio, ser abierto y honesto acerca de lo que sucedió es esencial para recuperarse de una aventura. Esto influirá en la reconstrucción de la confianza; por ejemplo, si después surgen detalles no mencionados, esto puede provocar más daños. Aunque el miedo y la vergüenza podrían causar que se contenga, respóndale a su cónyuge tan directamente como pueda. En un estudio de 1,083 esposos y esposas traicionados, esos esposos y esposas ofendidas que fueron más honestos y directos se sintieron mejor emocionalmente y se reconciliaron por completo. (Peggy Vaughan, una pionera en la investigación alrededor de las aventuras, documentó algunos números asombrosos en “Help for Therapists [and their clients] in Dealing with Affairs”, en español: Ayuda para terapeutas [y sus clientes] en el tratamiento de las aventuras). No pierda su oportunidad de ser completamente honesto desde el principio. Algunos puntos clave que debe informar:



- ¿Cuándo comenzó la aventura?
- ¿Cuánto tiempo duró?
- ¿Cómo se mantuvo en secreto?
- ¿Cuándo terminó?

*Sin embargo, se debe hacer una advertencia. “**Toda la verdad**” no significa compartir descripciones gráficas y detalladas innecesariamente.* Es posible proteger a su cónyuge de los detalles innecesarios siendo completamente honesto. Dar demasiadas especificaciones solo grabará imágenes en la mente de su esposo o esposa. En lugar de eso, usted podría decir algo como: “Estoy dispuesta/o a brindar detalles, pero no quiero lastimarte más. ¿Cuánto quieres saber?” Esta pregunta es mejor que tratar de controlar lo que es mejor que su cónyuge sepa, lo cual podría causar una retención de información inapropiada. En general, brinde verdades categóricas acerca de límites físicos y emocionales que se cruzaron, sin importar cuán dolorosa es la verdad.

Comprométase a ser completamente transparente y abierto con su cónyuge.

Ofrézcale a su cónyuge acceso completo a su historial de llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y cuentas en redes sociales. Algunos mensajes de texto o correos electrónicos anteriores podrían ser gráficos y vale la pena protegerse de éstos. Pero de este punto en adelante, comprométase a no esconder, ni engañar más. Su vida debe ser un libro abierto para su cónyuge. Usted ha roto su confianza; por lo tanto, haga todo lo posible para dejarle saber dónde está, con quién está, cuando sus planes cambian y si llegará tarde.

Expresa gratitud hacia su cónyuge.

Reconozca con todo lo que su cónyuge está lidiando. Él o ella debe elegir si trabajará con usted a través de esta traición y ruptura de confianza devastadora. Ojalá, él o ella pueda reconocer su arrepentimiento genuino, y elija buscar la reconciliación. Ciertamente esto es lo que nosotros fomentamos para recuperarse de una aventura, creemos que refleja el corazón de Dios hacia los que se arrepienten de verdad. Si este es el camino elegido, se le está mostrando uno de los mayores actos de amor, que no se dan fácilmente. Muéstrole a su cónyuge enorme gratitud tanto de palabra como de hecho. Agradézcale por escoger comprometerse en el arduo trabajo de confiar de nuevo en usted y restaurar su matrimonio.

Para la pareja: trabajando en equipo para cuidar su matrimonio. A raíz de una aventura, la meta inicialmente es sanar y recuperarse del impacto y el trauma. Pero al final, su deseo podría ser construir un **“nuevo”** matrimonio, uno en el que ambos se sientan muy bien al respecto. Aquí están algunos consejos útiles para comenzar este proceso de recuperarse por completo de una aventura:

Establezca límites sobre la cantidad de tiempo diario o semanal que se está enfocando en la **“plática de la aventura.”** Después de la revelación de la aventura y el impacto producido, asegúrese de que también está gastando el tiempo proactivo acordado para construir su amistad y relación. Establezca límites diarios en la cantidad de tiempo que invierte discutiendo sobre la aventura. Ciertamente necesita hablar al respecto, pero también debe ser intencional en crear oportunidades para conectarse y construir en su **“nueva”** relación.



Vea un consejero matrimonial.

Busque consejería matrimonial de un consejero cristiano licenciado que se especialice en terapia matrimonial y tenga experiencia tratando con la recuperación de una aventura (si se encuentra en los Estados Unidos llame al 1-800-A-FAMILY para una referencia local o si se encuentra en otro país de latinoamérica [agende una cita con nuestros consejeros](#)). La consejería le ayudará a comunicarse a través de emociones abrumadoras, evaluar factores que contribuyeron a la aventura y determinar lo que ambos desean hacer para fortalecer y construir una “nueva” relación matrimonial. Un retiro matrimonial también podría ser útil en su proceso de recuperación. Si se encuentra en los Estados Unidos visite el sitio web [“Hope Restored”](#) o llame al número gratuito 1-866-875-2915(Estados Unidos), [+509 2216-9292](#)(Latinoamérica) para más información.

Reconozca la cantidad de tiempo que toma recuperarse de una aventura.

Es esencial que ambos reconozcan que habrá altos y bajos a través del camino de la sanación. Dependiendo de muchos factores, 18 meses a 2 años es un período realista; sin embargo, podría tomar más tiempo para algunas parejas y menos tiempo para otras. Lo importante es reconocer que es más que probable que a veces sea como un viaje en **“montaña rusa”**, con altos, bajos y pasos tanto hacia adelante como hacia atrás. Comprométase en recorrer el trayecto con su cónyuge y el Señor, y un día podría darse cuenta de que los pensamientos obsesivos, el duelo intenso y el enojo sobre la aventura se han vuelto más distantes.

De donde se encuentran ahora ustedes como pareja, el camino por delante puede parecer increíblemente largo. ***Ciertamente tiene mucho trabajo por delante mientras busca reconstruir las bases de su matrimonio.*** Pero a través de la oración, el compromiso y el apoyo de amigos de confianza y consejeros, esperamos que pueda ver un destello de luz en la oscuridad. Eventualmente, podría descubrir que, como resultado de este dolor devastador, se construyó un matrimonio más fuerte y más íntimo, uno del que ambos pueden estar profundamente orgullosos y más felices con la otra parte.

* Erin Smalley, Greg Smalley © 2021 Focus on the Family. Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso. Publicado originalmente en inglés en focusonthefamily.com

¿Cómo superar la adicción
a la* pornografía y restaurar
las relaciones?

*Perdonar demasiado pronto a una persona adicta a la pornografía puede ser un *obstáculo para la restauración porque evade el problema. Reconocer las emociones asociadas a la traición con valentía, es necesario para el verdadero **proceso del perdón.****

David acababa de llegar a Afganistán para una misión de cuatro meses, cuando *recibió una llamada urgente de su esposa Karen*, quien estaba en su sexto mes de embarazo. Ella había encontrado una copia impresa de un intercambio de correos electrónicos entre su esposo y otra mujer. Cuando finalmente Karen dejó de gritarle, ella le pidió una respuesta. David trató desesperadamente de aclarar la conversación de ese correo electrónico. Karen escuchó y antes de colgar el teléfono le dijo: *“eres un mentiroso y tus pertenencias estarán en la entrada cuando llegues a la casa”*. David llamó nuevamente a Karen y antes de que ella volviera a colgar, él confesó: *“Tienes razón, todo es cierto, tengo un problema y necesito ayuda.”* Este fue su primer paso hacia la esperanza y el cambio.



Confesar sus problemas a Karen fue increíblemente difícil. Era un secreto que David había guardado por años. Él tenía 14 años de edad cuando encontró las revistas de su padre en el garaje. Unos años más tarde, comenzó a buscar pornografía en Internet.

David estaba viviendo una doble vida. Era un esposo amoroso para su esposa embarazada y un padre atento para su hijo de dos años de edad. Era un hombre de fe que servía su país a través del servicio militar. Sin embargo, también era un hombre que tenía romances en línea con mujeres y se masturbaba compulsivamente mientras veía pornografía. La vergüenza que sentía era como un peso que lo empujaba hacia abajo. **¿Cómo podría perdonarlo Karen por esto? ¿Cómo se podría perdonar él? ¿Habría algo que realmente pudiera ayudarlo a cambiar?**

David y Karen son sólo dos de millones de personas cuyas vidas han sido afectadas por la pornografía. Los cristianos no son inmunes y muy probablemente, alguien que conoces, ya sea hombre o mujer, está batallando con la pornografía. Es un problema complicado que no solo tiene que ver con el sexo, pero hay esperanza de poder recuperarse. Con consejería y esfuerzo, los consumidores pueden superar la adicción y restaurar sus relaciones.



La Magnitud del Problema

Encontrar estadísticas válidas sobre la prevalencia de la pornografía es un reto. Sin embargo, la empresa de filtros en la web [“Covenant Eyes”](#) creó el informe “Estadísticas de Pornografía” que contiene algunas de las estadísticas más actualizadas disponibles.

Entre las estadísticas más sorprendentes que se publican se encuentran las siguientes:

40 millones de estadounidenses ven pornografía de manera rutinaria; alrededor de una tercera parte de los estadounidenses buscan pornografía al menos una vez al mes; cada segundo, en se gastan más de \$3,000 dólares en pornografía.

**55% & *25%*

de los hombres casados

de las mujeres casadas

informan ver pornografía al menos una vez al mes.

Algunos estudios sugieren que más de la mitad de los divorcios son atribuidos, al menos en parte a la pornografía en Internet.

Las personas jóvenes han sido expuestas a la sexualidad en maneras que no habrían sido posibles en generaciones anteriores. La explosión de la disponibilidad del Internet ha hecho más fácil que nunca que los niños se encuentren accidentalmente con material para adultos. Un simple error ortográfico puede abrir una página web con contenido altamente sexualizado. Según “Covenant Eyes” *el 93 por ciento de los niños y el 62 por ciento de las niñas son expuestas a la pornografía antes de los 18 años de edad, y el 14% de los niños y el 9% de las niñas están expuestos a la pornografía antes de los 13 años.*

Los jóvenes son susceptibles a repetir la exposición a la pornografía por la curiosidad innata. A medida que pasan a una alta exposición y un uso más frecuente de la pornografía, se convierten en adictos. La adicción puede comenzar como una forma de distraerse de las dificultades de la vida; como lo son la presión de pares, el acoso escolar, el abuso físico o sexual, la confusión de género, la ansiedad o la depresión.

Muchos consumidores batallan con un diálogo interno negativo y entienden que algo está mal con ellos. Temen que, si permiten que las personas se acerquen mucho, sean expuestos sus defectos personales y se arriesguen a sentir el rechazo y el dolor. La adicción se convierte en una forma de auto- protección y medicación de esos sentimientos dolorosos. El alivio emocional producto de ver pornografía se desvanece rápidamente, de modo que la persona adicta tiene que alimentar su adicción continuamente para mantener la herida al margen, y cada episodio provoca más vergüenza.

Obteniendo Ayuda

Debido a que la adicción a la pornografía tiene una fuerte atracción emocional, es poco común que se pueda vencer la adicción sin ayuda. Es mejor buscar la ayuda de un consejero certificado, que pueda guiar paso a paso a la persona adicta a la pornografía hacia la restauración.

El primer paso es la confesión, que puede ser un proceso complicado, así que buscar la ayuda de un consejero es esencial. A menos que la persona que falló piense conscientemente en su confesión, puede ser propensa a omitir detalles importantes pensando que son insignificantes o muy extremos. Sin embargo, la información seguramente saldrá a la luz más tarde en el proceso de recuperación y puede causar más desconfianza, y abrir heridas que recién comenzaban a sanar.

Gran parte de la consejería consiste en ayudar a las parejas a aprender a ser transparentes y auténticos el uno con el otro para reconstruir la confianza. Por ejemplo, una de las primeras cosas que hizo el consejero de David y Karen fue animarlos a confesar mutuamente su historial sexual completo y sus pecados para que, una vez que todo estuviera puesto sobre la mesa, ellos pudieran ordenar lo que quedaba de sus vidas. El consejero los ayudó a hablar de asuntos como: **“¿Estos detalles te ayudan o te hieren?”** y **“¿A quién le confiesa el ofensor: a su esposa, su familia o sus hijos?”**

Los Efectos del Pasado

Los consejeros también pueden ayudar al ofensor y al ofendido a trabajar con sus historiales familiares, y a aprender cómo sus emociones han sido moldeadas por sus experiencias, en especial por los eventos traumáticos a través de sus vidas. Tanto la consejería individual como familiar son importantes para proveer las mejores oportunidades para restaurar y reconstruir la relación.

Karen escogió recibir consejería y aprendió a comunicarse mejor. Encontró ayuda y sanidad para sus heridas de la niñez que provocaron que ella fuera una persona dominante y crítica. Karen comprendió que sus luchas no fueron las causantes de que David se hiciera adicto a la pornografía, pero ver cómo sus heridas de la niñez la incitaban a reaccionar, la ayudó a crecer también.



La pareja reflexionó sobre sus interacciones negativas y pudieron entenderlas como secuelas de heridas previas o sistemas de creencias. David y Karen descubrieron cómo identificar y compartir sus sentimientos y necesidades entre ellos. También aprendieron a asumir responsabilidad por sus propias necesidades y a emplear medidas auto-calmanes saludables cuando fueran necesarias.

El Proceso del Perdón

Debido a que el proceso del perdón es a menudo mal entendido, es otro gran problema para las parejas cuya relación ha sido afectada por la pornografía. El perdón no es lo mismo que negar, justificar, olvidar o minimizar la conducta hiriente. Algunas personas piensan que, si escogen perdonar, el dolor de la traición se irá automáticamente, sin embargo, ese no es el caso en la mayoría de las situaciones. Como cristianos, estamos llamados a perdonar, pero esto no remueve las consecuencias de las acciones erróneas. Es más, intentar perdonar demasiado rápido puede dificultar la restauración porque puede ser un intento subconsciente de evitar los problemas.

Reconocer y sentir la herida con valentía y otros sentimientos asociados con la traición son realmente necesarios para un proceso de perdón genuino.

En la medida en que las parejas expresen y trabajen con esos sentimientos, el dolor eventualmente comenzará a disminuir.

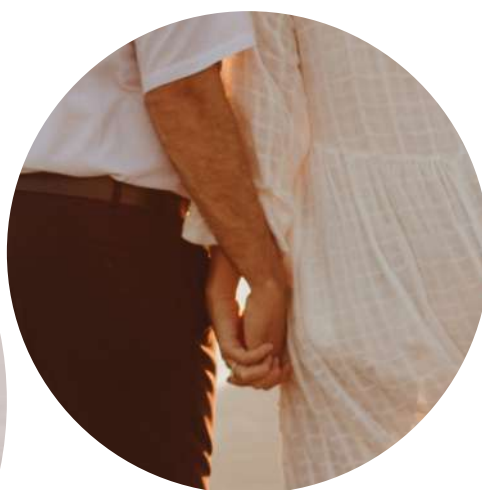
Apoyo Comunitario

Aunque la consejería es esencial para el proceso de restauración, no es el único medio de ayuda. La persona adicta, en su intento de recuperación total, debe unirse a grupos que provean comprensión, estímulo y rendición de cuentas. Estos grupos son a menudo programas de 12 pasos (o similares) y generalmente ayudan a organizar asociaciones de uno a uno con los participantes.

David se unió a un grupo de ayuda de hombres con adicciones sexuales. Por dos años y medio se reunió semanalmente con su grupo para compartir sus batallas y victorias. El grupo trabajó el programa de 12 pasos para vencer la adicción sexual y ofrecieron la responsabilidad de

desafiar cualquier pensamiento o conducta que no beneficie la recuperación. Incluso, a través de fallas ocasionales, David encontró consuelo y aliento para continuar luchando y en este ambiente seguro, fue capaz de honestamente enfrentar y trabajar con sus problemas.

Después de enfocarse y trabajar diligentemente en su recuperación a través de asesoramiento individual, matrimonial y grupal, David comenzó a cortejar nuevamente a Karen. Él estaba indudablemente agradecido de que ella estuviera dispuesta a trabajar en perdonarlo y en aprender a confiar nuevamente en él luego de todas las heridas que le causó. Luego de 15 meses de separación, ella regresó a la casa nuevamente. David y Karen continuaron en consejería matrimonial y él aprendió a ser el esposo que Dios siempre quiso que fuera. Eventualmente, David y Karen desarrollaron una intimidad que ninguno posible. Ahora, ellos continúan creciendo juntos, un día a la vez.



Contacte a un Consejero

Una variedad de problemas pueden alimentar el uso habitual de la pornografía. Entender la necesidad profunda de los individuos afectados por este problema común, es importante. Busque personas bien capacitadas para ayudar. Si usted es una persona casada, busquen ayuda juntos. El cambio es posible. Podemos guiarlo mientras busca referencias y da sus primeros pasos hacia la recuperación. Puede contactarnos al correo ayuda@enfoquealafamilia.com o agendar una cita con nuestros psicólogos y consejeros. Si se encuentra en Estados Unidos llámenos para una consulta gratuita por teléfono.

¿El divorcio* es la
respuesta correcta?


15 preguntas que los cónyuges
deberían hacerse

Las peleas en el matrimonio son normales. Pero a menudo las parejas preguntan: “¿Es el divorcio la respuesta correcta?” Estas 15 preguntas le ayudarán a evaluar su matrimonio.

Miguel y Sandra* vinieron a verme por terapia matrimonial. Ellos luchaban con una de las preguntas más desafiantes que un matrimonio puede hacerse: ¿Es el divorcio la respuesta correcta? Es una pregunta de alto riesgo, que puede ser igual de importante que la primera pregunta que una pareja debe hacerse: ¿Nosotros deberíamos casarnos? Ambos asuntos requieren soluciones que cambian la vida. Así como en la decisión de casarse, las parejas necesitan darse cuenta de que la vida de los otros, especialmente la de sus hijos, será afectada. Entonces, antes de decir sí a un divorcio, una pareja siempre debería analizar seriamente algunas preguntas críticas que los guíen a tomar decisiones sensatas a nivel emocional, psicológico y espiritual.

La primera vez que me reúno con parejas para una sesión terapéutica, les pido que me cuenten la historia de su relación y les hago preguntas como: “¿Dónde se conocieron?”, “¿qué les atrajo uno del otro?” y “¿cuándo decidieron casarse?”. Los cónyuges suelen dejarse llevar por las preguntas acerca de su historia, se relajan un poco y dan un paseo por el camino de los recuerdos.

Escuchar su historia nos da a los tres un punto de referencia y un contexto de su situación actual. También quiero que la pareja recuerde que en algún momento la relación estaba bien. El matrimonio estaba bien. La vida estaba llena de esperanza.



Miguel y Sandra nunca pensaron que se divorciarían. Ahora, se encontraron preguntándose si un divorcio mejoraría las cosas. Pero Miguel no pudo escaparse de la pregunta que lo perseguía: “¿Qué desea Dios?”

Pocas experiencias en la vida son tan desgarradoras como un divorcio. Por tanto, si usted se está preguntando si un divorcio es la respuesta correcta, considere estas 15 preguntas.

Pregunta 1: ¿Usted y su cónyuge se comunican de una manera respetuosa y afirmativa?

Si contestó que “no,” entonces es tiempo de cambiar la forma en la que se comunica con su cónyuge. Muchas personas tienen dificultades compartiendo sus sentimientos y necesidades. Suponga que las parejas van por la vida de forma automática sin tener comunicaciones honestas. Tarde o temprano, ellos se alejan uno del otro, se desconectan emocionalmente y dejan que los pensamientos y sentimientos negativos reemplacen los positivos.

Puede ser desafiante moverse de una comunicación pobre a una saludable, especialmente si nunca ha aprendido cómo hablar con su cónyuge. Un experto en relaciones puede ayudarlos a usted y a su cónyuge a aprender cómo volverse el uno hacia el otro, empatizar y comprender los sentimientos y necesidades del otro.

Pregunta 2: ¿Usted trata de resolver cada conflicto en su matrimonio?

Si respondió “sí,” seguramente fracasará.

El doctor John Gottman es uno de los investigadores de relaciones más destacados de América. Uno de sus descubrimientos fundamentales es que cerca del 70% de los problemas en las relaciones son perpetuos. ¡Ellos vuelven a aparecer! De hecho, las parejas que pelean podrían estar buscando una solución que no existe.

Si usted y su cónyuge tienen la misma discusión una y otra vez, usted podría estarse preguntando, ¿Es el divorcio la respuesta correcta? Tal vez hay una mejor manera de resolver sus luchas. En lugar de hacer preguntas sobre el divorcio por defecto, lo reto a hacer de la siguiente declaración,

la nueva meta de sus discusiones: Quiero que aprendamos a gestionar esto respetuosamente. Una declaración tan simple, puede marcar una gran diferencia. Los cónyuges pueden aprender a hablar sobre los conflictos con compasión, aceptación y comprensión de que está bien no estar de acuerdo.

Los cónyuges también deben recordar que usualmente hay una razón significativa para el desacuerdo. Un cónyuge (o ambos) pueden estar lidiando con una posición profundamente arraigada, un sueño (ideal) u otros problemas de fondo. Descubrir este problema podría ayudar a la pareja a alcanzar un compromiso saludable.



Pregunta 3: ¿Usted cree que su matrimonio ya es todo lo que puede llegar a ser ... o solo está cansado de intentarlo?

Seis años. Ese es el tiempo que la mayoría de las parejas luchan antes de finalmente hacer una cita con un consejero para preguntarle si el divorcio es la respuesta correcta para su situación. Muchos sufren por décadas, ahogándose en patrones pobres de comunicación, comportamientos que no son sanos y desconexión física o emocional, antes de buscar ayuda o solicitar el divorcio. Ellos llegan a la oficina del consejero o abogado agotados y piensan que lo han intentado todo, pero nada ha funcionado.

Es tiempo de echar una mirada honesta a su matrimonio. ¿Usted y su cónyuge luchan en una (o más) de estas áreas?

- *Comunicación.*
- *Infidelidad - emocional o física*
- *Adicción.*
- *Desconexión - emocional o física.*
- *Manejo de conflictos.*
- *Pensamientos negativos sobre su cónyuge.*
- *Crecimiento en direcciones diferentes.*
- *Resentimiento o amargura.*
- *Soledad.*

Si respondió “sí” a alguno de estos problemas, considere la terapia de matrimonios con un consejero cristiano.

Pregunta 4: ¿Cómo ha contribuido usted al problema y la solución?

Muchas parejas caen en el juego de la culpa: señalando a su cónyuge en lugar de hacer una introspección honesta. Todos tenemos puntos ciegos. Y solo podemos descubrirlos si sacamos el tiempo para reflexionar en las cosas que hemos hecho que contribuyen a la infelicidad de nuestro matrimonio. En otras palabras, ponga el juego de la culpa en pausa y haga alguna autorreflexión:

- *¿Estoy luchando con comportamientos pecaminosos que afectan mi matrimonio?*
- *¿Cómo le hablo a mi cónyuge? ¿Soy crítico? ¿Estoy a la defensiva?*
- *¿Cómo manejo el conflicto? ¿Ataco, evito o culpo?*
- *¿Qué necesita mi cónyuge de mí? ¿Cómo lo sé? ¿Me baso en mi propia opinión o mi cónyuge me ha hablado sobre sus necesidades?*
- *¿Satisfago las necesidades de mi cónyuge regularmente? Si no es así, ¿por qué no?*
- *¿Regularmente le pregunto a mi cónyuge si estoy satisfaciendo sus necesidades?*
- *¿Trabajo en mi relación de amistad con mi cónyuge?*
- *¿Cómo le estoy mostrando amor y aprecio a mi cónyuge?*

Pregunta 5: ¿Los problemas extramatrimoniales le están causando infelicidad?

El matrimonio de Miguel y Sandra cambió para bien cuando los exámenes médicos mostraron que Sandra tenía una condición de tiroides. Su condición le causaba irritabilidad, aumento de peso, frustración y fatiga. Una vez que ella comenzó a tomar los medicamentos para la tiroides, su salud mejoró y también así su matrimonio. Si usted o su cónyuge se están preguntando si el divorcio es la respuesta correcta, primero podría ser de ayuda buscar asistencia médica o psicológica. Considere asistencia médica para:

- Problemas de salud mental.
- Problemas de salud físicos.
- Estrés crónico.
- Trabajo excesivo.
- Impedimento para dormir.

Pregunta 6: ¿Sabe lo que hace que un matrimonio sea saludable?

Durante los últimos 40 años, Gottman ha conducido estudios científicos de parejas para responder a la pregunta: “¿Los matrimonios saludables comparten las mismas características?”

Ya hemos discutido una similitud: Los matrimonios saludables aprenden a manejar el conflicto exitosamente.

Pero de acuerdo con Gottman, una segunda, e igualmente importante característica, es que la amistad y la confianza son el corazón de los matrimonios saludables.

Los hallazgos de Gottman hacen eco de otra fuente clave sobre el conocimiento de las relaciones: La Biblia. El teólogo Timothy Keller establece que la Biblia comienza con la premisa de que el matrimonio es amistad. En su libro “El significado del matrimonio” (en inglés The

Meaning of Marriage), Keller explica que cuando Dios le trajo a Adán a Eva, Él le trajo no solamente una amante, sino “la amistad que su corazón estaba buscando”. La Biblia lleva el concepto de amistad entre esposo y esposa a un nivel más profundo. Génesis 2:18 muestra el diseño de Dios para una mujer: “Luego Dios el Señor dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada». Es importante dar una mirada profunda a la palabra “ayuda”.

En el lenguaje español, “ayudante” a menudo implica alguien con una falta de habilidad o fuerza. En el lenguaje hebreo (el texto original), la palabra “ayudante” significa todo lo contrario. El texto hebreo dice que Dios hizo un ezer kenegdo – un ayudador. El término ezer es usado aproximadamente 20 veces en la Biblia. A menudo se refiere a Dios como nuestro “ayudador.” El Salmo 121:1-2 dice esto: “A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda? Mi ayuda proviene del Señor, creador del cielo y de la tierra.”

Viendo este contexto, la palabra “ayuda,” toma un nuevo significado. No significa que a Dios le hagan falta habilidades, ni que sea débil. Dios no hizo a la mujer como una “ayuda” en el sentido de la palabra en español. Él la hizo una aliada. Alguien con la misma fuerza manifestada en diferentes formas que en el hombre.

Por tanto, un matrimonio saludable es aquel donde el esposo y la esposa son aliados,

dos personas trabajando por una meta en común. Si usted y su cónyuge se preguntan constantemente si el divorcio es la respuesta correcta, se vuelve esencial dejar de verse mutuamente como el enemigo y comenzar a verse como aliados. A menudo darse cuenta de que ambos están trabajando hacia un objetivo en común (una relación, una familia), ayuda a renovar la amistad que se necesita desesperadamente para superar las tormentas de la vida.



Pregunta 7: ¿Sabe que la tasa de divorcios no es tan alta como le han dicho?

La investigadora social Shaunti Feldhahn desafía la sabiduría convencional de que **50%** de los matrimonios estadounidenses terminarán en divorcio. A través de un estudio riguroso de ocho años, Feldhahn encontró que “**72%** de los que han estado casados alguna vez, siguen casados con su primer cónyuge”. Basada en su investigación, *Feldhahn cree que la tasa de divorcios en EE. UU. podría ser ¡tan baja como del 20 al 25%!*

Al igual que Feldhahn, Philip Cohen, un profesor de sociología en la Universidad de Maryland, analizó las tendencias de divorcio en EE. UU. y descubrió que las tasas de divorcio cayeron un **21%** entre 2008 y 2017. La disminución podría ser el resultado de que adultos elijan vivir juntos en lugar de casarse; sin embargo, Cohen sugiere que la evidencia apunta hacia una disminución continua del divorcio y una progresión hacia matrimonios más estables. Entonces, si se están preguntando si el divorcio es la respuesta correcta, las ciencias sociales sugieren que es posible salvar su matrimonio.

Pregunta 8: ¿Usted y su cónyuge asisten juntos a la iglesia regularmente?

En su publicación **“Influencias religiosas en el riesgo de la disolución matrimonial”**, los investigadores de la Universidad de Texas encontraron que la asistencia a la iglesia disminuye el riesgo de divorcio. Margaret Vaaler, Christopher Ellison y Daniel Powers examinaron características de casi 3,000 parejas casadas por primera vez. Sus hallazgos mostraron que el riesgo de divorcio es sustancialmente más bajo para las parejas que asisten juntas a la iglesia con regularidad. El estudio además indica que “personas que mantienen creencias teológicas conservadoras acerca de la Biblia pueden tener menos probabilidades de separarse o divorciarse con el tiempo”. Los resultados de la encuesta son consistentes con el dicho: “La familia que ora junta, permanece junta”.

Pregunta 9: ¿Sabes lo que dicen las Escrituras acerca del matrimonio y el divorcio?

La Biblia es clara en que Dios diseñó el matrimonio para ser un compromiso entre un hombre y una mujer para toda la vida. Una unión espiritual ocurre en un matrimonio. El apóstol Pablo lo describe como un “misterio profundo” (Efesios 5:31-32). Timothy Keller lo explica como un ejemplo de la relación de Dios con Su pueblo y el amor de Cristo por la iglesia.

¿Hay motivos para dejar un matrimonio, y divorciarse? En la Biblia, está claro que Dios aborrece el divorcio (Malaquías 2:16). Es importante notar que este versículo no dice que Dios aborrece a las personas divorciadas. Pero Su corazón se quebranta cuando Él ve el dolor causado por el divorcio. Eso nunca ha sido parte de Su plan.

Entonces, ¿cuál es el plan de Dios para el matrimonio? En Mateo 19:3-9, Jesús les habla a los líderes religiosos sobre el matrimonio y el divorcio.

Algunos fariseos se le acercaron y, para ponerlo a prueba, le preguntaron:

—¿Está permitido que un hombre se divorcie de su esposa por cualquier motivo?



—¿No han leído —replicó Jesús— que en el principio el Creador “los hizo hombre y mujer”, y dijo: “Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo”? Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre.

Le replicaron:

—¿Por qué, entonces, mandó Moisés que un hombre le diera a su esposa un certificado de divorcio y la despidiera?

—Moisés les permitió a ustedes divorciarse de sus esposas por lo obstinados que son —respondió Jesús—. Pero no fue así desde el principio. Les digo que, excepto en caso de inmoralidad sexual, el que se divorcia de su esposa, y se casa con otra, comete adulterio.“

1 Corintios 7:15 brinda una razón adicional para el divorcio. El apóstol Pablo cita el abandono o la deserción voluntaria. En tal caso, el cónyuge agraviado “no está esclavizado.” Sin embargo, la

excepción de Pablo solo aplica a un no creyente que deja o abandona a un cónyuge creyente, no a las acciones del creyente.

Elegir divorciarse nunca debería ser fácil o considerado sin tomar en cuenta el aporte de un consejero y una comunidad espiritual. Si un cónyuge infiel no muestra perspectivas de arrepentimiento o se rehúsa a aceptar ayuda y restauración, el divorcio es permitido. Sin embargo, Dios nunca pretendió que el divorcio fuera la respuesta.



Pregunta 10: ¿Se encuentra a salvo en su matrimonio?

La Biblia libera al cónyuge del lazo del matrimonio bajo circunstancias limitadas: inmoralidad sexual y abandono. Pero ¿qué hay de los cónyuges que sufren abuso? ¿Qué dice la Biblia acerca de una mujer casada con un hombre que es abusivo físicamente? ¿O del esposo de una abusadora de sustancias fuera de control? O peor aún, ¿un cónyuge casado con alguien con intenciones violentas o criminales? ¿La Biblia dice que los cónyuges deben permanecer en un matrimonio abusivo?

El abuso físico es inaceptable. Si usted — o sus hijos — sufren abuso físico, vaya a un lugar seguro.

Dios pretendía que el matrimonio fuera una bendición. Su diseño nunca incluyó abuso, violencia o maltrato físico. Incluso el abuso emocional, aunque no deja marcas externas, puede lastimar el corazón, la mente y el alma de una persona. Las víctimas frecuentemente se sienten indefensas, desesperadas, deprimidas o con pensamientos suicidas. Si usted se encuentra en una relación de abuso, busque ayuda de inmediato. Proverbios 22:3 nos dice que “El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias”. En este caso, el propósito de la separación es por seguridad. La intención debería ser que el cónyuge rebelde busque ayuda y se arrepienta para que la relación sea sanada y el matrimonio sea agradable a Dios. Pero si el cónyuge abusivo no se arrepiente y el otro cónyuge sigue en peligro, la reconciliación puede que nunca sea posible.



Pregunta 11: ¿Usted entiende el impacto que el divorcio tendrá en sus hijos y sus nietos?

Cualquiera que haya experimentado un divorcio sabe que su efecto continúa por décadas. El divorcio golpea como un tornado y deja un camino de devastación y dolor. Entre las víctimas, hay niños inocentes que deben lidiar con la destrucción durante años.

Jane Anderson es una profesora clínica retirada de pediatría en la Universidad de California, San Francisco. Anderson pasó casi 30 años estudiando la conexión entre la estructura familiar y la salud de los hijos. Sus hallazgos muestran que “con la excepción de padres que enfrentan violencia conyugal sin resolución, a los hijos les va mejor cuando los padres trabajan en mantener el matrimonio.”

El sicólogo fallecido Mavis Hetherington también estudió el efecto del divorcio en los hijos. Aunque el divorcio es doloroso para los adultos, afecta más a los hijos, especialmente en los años posteriores al divorcio. Los niños pueden estar en riesgo de manifestar problemas emocionales, psicológicos y de comportamiento. Los niños que experimentan el divorcio de sus padres también pueden sufrir problemas de apego. La resiliencia y los factores de protección pueden influir en los resultados posteriores al divorcio. Aun así, no podemos predecir a cuáles niños le irá mejor que a otros. Como el futuro de un niño es una apuesta, los cónyuges se deben hacer — y responder — la pregunta: ¿Estás dispuesto a jugarte el chance con tu hijo? No importa cuánto los padres intenten enmendar la situación, el divorcio es devastador para muchos niños y deja cicatrices emocionales, psicológicas y espirituales de por vida.

Adicional a los hallazgos de Anderson y Hetherington, la investigadora Judith Wallerstein también estudió los efectos a largo plazo del divorcio. Wallerstein estudió familias por más de 25 años y determinó que el divorcio puede dejar efectos perdurables de los que los niños quizás nunca se recuperen por completo.

Los cónyuges que se preguntan si el divorcio es la respuesta correcta, deberían preguntarse: ***¿Entendemos por completo y asumimos la responsabilidad por el daño duradero que le causa el divorcio a nuestros hijos y nietos?***



Pregunta 12: ¿Está listo para los desafíos financieros de largo plazo causados por el divorcio?

Linda Waite, una profesora de sociología en la Universidad de Chicago, ha estudiado las consecuencias financieras del divorcio. En su libro, “The Case for Marriage” (El Caso del Matrimonio, en español), Waite muestra que las parejas pueden trabajar juntas para construir riqueza, pero después de un divorcio, no hay apoyo mutuo. Por ejemplo, mantener dos hogares será más costoso. Aún si las finanzas son distribuidas equitativamente, el estándar de vida casi siempre decae.

El desafío se vuelve aún más complicado cuando hay niños de por medio. Las órdenes de manutención de los hijos a menudo no son suficientes para cubrir todos los gastos. El resultado es una nueva serie de retos. Las madres que se quedan en casa pueden necesitar encontrar trabajo fuera del hogar. Los padres en la fuerza laboral pueden necesitar incrementar sus jornadas, o aceptar segundos trabajos para llegar a fin de mes. Más horas de trabajo significan menos tiempo para el cuidado, la enseñanza y las actividades de los niños.

Pregunta 13: ¿Han intentado terapia de matrimonios?

Si usted y su cónyuge están luchando, busquen ayuda. Conéctense con un grupo confiable de cristianos maduros o un pastor que pueda brindarles consejo sabio. También pueden buscar asesoría con un terapeuta matrimonial. Cuando busquen un consejero matrimonial, consideren las siguientes cualidades: Si usted quiere hablar con un terapeuta, busque a alguien con licencia y que tenga entrenamiento avanzado en las áreas del matrimonio y las relaciones. Considere estos puntos cuando busque un terapeuta calificado en matrimonios:

- *¿El terapeuta tiene licencia?*
- *¿Tiene entrenamiento avanzado en matrimonios y relaciones?*
- *¿Cuál es la postura del terapeuta sobre el matrimonio?*
- *¿Cree el terapeuta en el diseño de Dios para el matrimonio?*

Entreviste al menos a dos terapeutas que se especialicen en matrimonio y, si es posible, considere asistir a un retiro o seminario intensivo de matrimonios.

Pregunta 14: ¿Está preparado para el estrés físico y mental de un divorcio?

Muchos matrimonios se desmoronan por una razón desgarradora: Los cónyuges olvidan el valor de la relación. Eclesiastés 4:9-10 es un recordatorio de que las relaciones valen la pena. “Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!” (NVI).

El difunto profesor de la UCLA Dr. Robert H. Coombs revisó más de 130 estudios de parejas casadas. Concluyó que “a cada persona le conviene establecer y mantener una relación duradera con un cónyuge que le apoye emocionalmente. La falta de este recurso es un déficit de salud mental”.

Investigación adicional citada por “Harvard Health Publishing” sugiere que las personas casadas son:

Menos propensas a tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Menos propensas a sufrir de depresión.

Más propensas a tener más longevidad que una persona sola.

Más propensas a sobrevivir en una cirugía importante.

No debería ser sorpresa que una investigación científica sólida confirme el plan original de Dios para el matrimonio: que un cónyuge brinde compañía y apoyo psicológico.





Pregunta 15: ¿Le hará realmente feliz un divorcio?

Adicional a su libro “The Case for Marriage”, la profesora Waite investigó si el divorcio hace felices a las personas que eran infelices estando casadas. Sorprendentemente, la respuesta de acuerdo con esta investigación es no. El estudio de Waite encontró que el divorcio no ofrecía al cónyuge que no era feliz el alivio de la depresión, ni el divorcio estaba asociado con incrementos en el bienestar psicológico o la felicidad personal. La única excepción a la regla incluyó cónyuges que habían experimentado un matrimonio violento.

¿Es el divorcio la respuesta correcta? ¿Le hará feliz? La investigación de Waite desacredita el mito del divorciado feliz. Muestra que el divorcio conduce a una reducción en la felicidad y un incremento en la depresión.

¿Es el divorcio la respuesta correcta? ¿O hay esperanza?

¿Es el divorcio la respuesta correcta? En su libro, “The Case for Marriage”, Waite estudio a parejas a través de 5 años para verificar sus matrimonios. Ella encontró que aquellos que enfrentaron sus desafíos y manejaron los conflictos reportaron un matrimonio saludable y un cónyuge feliz. Las ciencias sociales indican que el cambio es posible.

Pero usted tiene mucho — mucho más — que la ciencia de su lado. El que creó su matrimonio está de su lado. “Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podemos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros” (Efesios 3:20 NVI).

Dios puede cambiar corazones. Puede traer sanidad incluso cuando ha habido una traición emocional o sexual. Él ofrece esperanza. Entonces, antes de preguntar si el divorcio es la respuesta correcta, pídale a Dios trabajar en su corazón y en el de su cónyuge. Invítelo a guiarle mientras busca respuestas. Él puede hacer mucho más abundantemente de lo que podemos pedir o imaginar.

*Los nombres han sido sustituidos.

© 2021 Focus on the Family. Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso. Escrito por la Dra. Angela Bisignano y publicado en inglés en focusonthefamily.com.



ENFOQUE A LA FAMILIA.®

www.enfoquealafamilia.com

