

# **APOYO EN CASO DE CRISIS**

Los primeros pasos para la restauración

**Ministerio Hope & Healing, Inc.**



© Hope & Healing Ministries, Inc. 2010

Todos los derechos reservados

“Las citas bíblicas son tomadas de LA BIBLIA DE LAS AMERICAS © Copyright 1986, 1995, 1997 by The Lockman Foundation Usadas con permiso”.

Las citas bíblicas marcadas (NVI) están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional. Copyright © 1973, 1978, 1984 de Biblica, Inc.

Las citas bíblicas marcadas (NTV) están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, derechos de autor © 1996, 2004, 2007.

Las citas bíblicas marcadas (DHH) están tomadas de la Santa Biblia, Dios habla hoy, Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Apoyo en caso de crisis

Los primeros pasos para la restauración

## CONTENIDO

Introducción	..... 3
1) No estás solo	..... 4
2) Sí hay esperanza	..... 6
3) No siempre te sentirás así	..... 8
4) Puedes tomarte tu tiempo	..... 10
5) No pierdes nada con intentarlo	..... 12
6) Puedes basar tus decisiones en la verdad	..... 14
7) Eres digno de cuidado	..... 16
8) Puedes encontrar la ayuda que necesitas	..... 18
9) Puedes tomar decisiones sabias al compartir con otras personas	..... 20
10) Puedes contar con un defensor	..... 22
Fundamentos que ayudaron a otros	..... 25
Lecturas sugeridas e información de contacto	..... 30

Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren. Pues, así como participamos abundantemente en los sufrimientos de Cristo, así también por medio de él tenemos abundante consuelo. 2 Corintios 1: 3-5 (NVI)

## **Reconocemos tu dolor**

El hecho de que tengas este libro en tus manos nos dice un poco sobre dónde te encuentras. Tu (o alguien a quien amas) se ha lanzado a un viaje que nunca pensaste que viajarías. Y eso es cierto para la mayoría de nosotros que nos encontramos en recuperación del adulterio, ya seas el traicionado o el ofensor. En Hope & Healing también hemos estado en este viaje y recordamos claramente los primeros días de confusión y dolor.

Queremos comenzar diciendo que nuestros corazones se afligen por ustedes y que oramos para que Dios pueda usar esta guía para ayudarlos a través de su viaje hacia la restauración total. La mayoría de los que reciben este libro se han reunido con una pareja de Hope and Healing. Personas reales que están siendo, o han sido restaurados de la infidelidad y pueden decir que están felices de haber luchado por ello.

No somos especiales; más bien tenemos un Dios especial y suficiente. Él está contigo incluso cuando no quieres estar con Él. Creemos que, si lo sigues y haces el trabajo requerido, también puedes sanar. ¡Es posible! ¡Vale la pena! Si te resulta difícil creer que esto se puede sanar, te entendemos, y eso está bien, no estamos tan seguros de que lo hubiéramos creído cuando estábamos donde estás ahora. Lo que hemos hecho aquí es simplemente poner por escrito algunas cosas que pueden ayudarte en tu viaje. La mayoría será una repetición de lo que compartió tu pareja de apoyo de Hope & Healing, pero como muchos de nosotros no podemos pensar con claridad durante este tiempo, creemos que este libro podría ser útil.

Compartiremos contigo diez verdades que pueden ayudarte a comenzar tu restauración. Verdades que muchos de nosotros encontramos útiles en nuestra recuperación. A cada verdad le sigue un testimonio. Estas son historias de personas en recuperación que comparten un momento en el que Dios les habló personalmente sobre su viaje de restauración. Estos pueden usarse como devocionales y hemos incluido algunos más al final de este libro. Sin embargo, necesitamos recordarles que no somos consejeros sino compañeros que también hemos recorrido este camino. No pretendemos tener las respuestas para ti, pero podemos compartir lo que hemos aprendido durante nuestra propia recuperación del adulterio y junto a muchas otras parejas en recuperación. También agregaremos algo de lo que hemos aprendido de aquellos que son expertos en el campo.

La recuperación del adulterio es intensa y lleva tiempo, pero a medida que nos recuperamos, tenemos la capacidad de hacer que el viaje sea más suave. Ahora bien, el solo hecho de estar aquí ya es bastante malo, así que hablemos de algunas de las cosas que pueden ayudar a que el viaje hacia la restauración sea un poco menos difícil.

## **No estás solo ...**

*"...porque Él mismo ha dicho: Nunca te dejare ni te desamparare," Hebreos 13: 5b (LBLA)*

Algunas de las personas más solitarias del mundo están casadas. La revelación de la infidelidad nos empuja a cada uno de nosotros a este reino de soledad. Nunca imaginamos que estaríamos aquí, y nunca ha quedado más claro que otros son verdaderamente incapaces de salir de esa soledad. Es un sentimiento abrumador e implacable, el dolor es insoportable e indescriptible.

Pero también hay una verdad que queremos que recuerdes. Una que necesitábamos recordar muchas veces durante nuestra restauración: No estás solo. El Dios del universo está contigo. Sabemos que habrá muchas veces en que no podrás sentirlo, pero Él está ahí. ¿Dónde estaba Dios mientras tu vida se destruía en tantos pedazos que al punto de quedar irreconocible? Justo a tu lado. No pretendemos entender por qué ha sucedido esto en tu vida, pero lo que sí sabemos es que Él está contigo. Y sabemos que Él es suficiente incluso para esta situación. ¿Sabíamos esto cuando nos veíamos de pie en medio de nuestro propio problema? Algunas veces si, otras veces no. Lo importante que aprendimos fue que nuestro Dios es real y realmente está ahí. Aprendimos que sobreviviríamos, sin importar lo que pasara o no con nuestros matrimonios. Y en algún lugar profundo de nosotros mismos, sabíamos que estaríamos bien porque Él estaba allí. Pero no lo pasamos solos, y tú tampoco.

Puedes preguntar "¿Qué diferencia hace eso?" Solo podemos asegurarte que marcó la gran diferencia. Te queremos animar a que tomes unos minutos cada día y te sientes con Él; lleva tu Biblia. Habla con Él como si pudieras verlo. Dile en oración lo que sientes, lo que temes. Entonces abre esa Biblia. Si no sabes por dónde comenzar podemos sugerirte los Salmos. Quizás Salmo 42, 51 o 62. Los Salmos están escritos por personas, como tú, sentadas a los pies de Dios y clamando a Él en su confusión y dolor. Si solo puedes leer un versículo, que así sea, pero léelo. Y luego pídele a Dios que te ayude. No te preocupes por hacerlo "bien", simplemente hazlo. Algunos días puede que te vayas preguntándote para qué lo hiciste, pero otros días serán de completa bendición para tu corazón y aliviarán tu alma atribulada.

Dios puede bendecirnos a cada uno de nosotros cuando seguimos Su ejemplo. Recuerda, **NO ESTÁS SOLO.**

## Testimonio

*“¡Así que sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni sientas pánico frente a ellos, porque el Señor tu Dios, él mismo irá delante de ti. No te fallará ni te abandonará”. Deuteronomio 31: 6 (NTV)*

Estaba sola, acompañado solo por mi temor. Miedo de que mi esposo decidiera dejar de trabajar en nuestro matrimonio. Miedo de que eventualmente dejara de intentarlo. Miedo de que no pudiéramos sanar. Miedo de quedar sola y no deseada.

Me senté con mi Biblia obedientemente haciendo lo que mi consejero había sugerido. Él me dijo: "Busca la palabra 'miedo' en tu concordancia, lee los versículos enumerados hasta que encuentres uno que te hable. Luego, escríbelo en una tarjetita pequeña. Lleva esa tarjeta contigo y cada vez que sientas miedo, sácala y léela hasta que el miedo desaparezca".

La insistencia fue tal que me propuse hacer esto sólo para poder regresar y decirle al consejero que su técnica no había funcionado. Necesitaba saber que mi esposo estaba aquí para quedarse y ningún versículo de la Biblia podía garantizarme eso.

Así que leí versículo tras versículo sin ningún efecto. Luego leí Deuteronomio 31: 6. Aquí una palabra que penetró mi corazón, dice:

"Sé fuerte y valiente. No temas ni te aterrorices por ellos ..."

Me di cuenta. Estaba aterrorizado por "ellos". Imágenes que aparecieron en mi cerebro debido a "ellos". Miedo a no recuperarme nunca de las decisiones que tomaron "ellos". En ese momento "ellos" eran mi esposo, la mujer con la que había tenido una aventura, todos los que presionaban indicando que debía dejarlo, y me di cuenta, que "ellos" siempre iban a estar allí de alguna forma. Un ladrón, un accidente de coche, una enfermedad. Sin embargo, Dios me estaba diciendo que fuera fuerte y valiente cuando se trataba de "ellos". Y luego me recordó que no importa lo que cualquiera de "ellos" hiciera, Él no me dejaría. Lo único que nunca cambiaría, no importa qué, era que Él iba a estar conmigo. Entonces comencé a pensar:

"¡Tu presencia realmente es suficiente para calmar mis temores! Oh, Dios, ¡En Ti puedo ser fuerte y valiente!, Eres suficiente para mí."

Imprimí ese verso en mi tarjetita y me la llevé en el bolsillo, y cuando el miedo comenzó a aumentar en mi mente, lo saqué y leí las palabras...

Mi tarjeta se arrugó mucho ese día. Al final mi consejero no se había equivocado, porque la Palabra de Dios es verdad.

Esa verdad penetró en mi corazón y carcomió mi miedo. Comencé a saber, a creer, que no estaba sola.

## **Sí hay esperanza.**

*“Y ahora, que toda la gloria sea para Dios, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actúa en nosotros”. Efesios 3:20 NTV*

La mayoría de nosotros no conocemos a una pareja que haya sanado de la infidelidad. Podemos conocer parejas que han atravesado la infidelidad, pero generalmente podemos percibir en ellos una sensación de dolor y miseria por lo que les ha golpeado. Luego, cuando nos apercebimos de que lo estamos viviendo y nuestra historia tiene sus propias circunstancias, básicamente tendemos a asumir que nuestra situación carece de toda esperanza, que esta lesión es demasiado grande, que las circunstancias son demasiado complicadas, que nuestro conyugue no hará el trabajo necesario para restaurar el matrimonio. Nos sentimos desesperados y el mundo se hace eco de nuestros miedos. Son muy pocas las personas que aconsejan a alguien que ha sido traicionada que permanezca en su matrimonio. Queremos ser esa voz opuesta. Nosotros, las parejas que hemos sido restaurados de la infidelidad, les diremos que está lejos de ser una situación sin esperanza. Muchos de nosotros comenzamos nuestro propio viaje sintiéndonos desesperanzados, así que entendemos la tendencia, pero la verdad es que la restauración y la sanidad son posibles y es algo con lo que vivimos todos los días.

Somos los traicionados, somos los que traicionamos, somos aquellos cuyas circunstancias parecían insuperables y diferentes a las de los demás. Sanamos. Vimos a un Dios Santo no solo sanar nuestros matrimonios, sino también sanar nuestros corazones y los corazones de aquellos con quienes permanecemos en unión matrimonial. Estaríamos mintiendo si te dijéramos que no fue difícil. De hecho, muchos de nosotros les diríamos que fue lo más difícil que hemos hecho en la vida. Pero también te diremos que valió la pena todo ese sufrimiento. Y es que hay una gran verdad que queremos compartir: Sí es posible reconstruir el amor, la confianza y el respeto después del adulterio.

La profundidad de esta crisis a menudo penetra muchas de las defensas personales que habíamos levantado internamente para protegernos. La flecha del adulterio pasa golpeando todas esas defensas y, para algunos de nosotros, esta fue la oportunidad y la motivación que necesitábamos para finalmente abordar aquellos problemas personales que afectaron nuestro matrimonio por tanto tiempo y que dejamos pasar por alto. El adulterio se encargó de eso en nuestra vida. Una verdad absoluta es que necesitas sanar de este trauma, y si tú y tu cónyuge tienen hijos, deben sanar para poder ser los mejores padres de familia, dadas las circunstancias. La alternativa que existe para no hacerlo es la amargura y el endurecimiento del corazón, pero creo que nadie quiere vivir así. La buena noticia es que hay otra alternativa, puedes optar por sanar.

## Testimonio

*"Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza. Yo, el Señor, lo afirmo." Jeremías 29:11 (DHH)*

"Porque sé los planes que tengo para ti", declara el SEÑOR. Sentada en la iglesia ese día yo gemí interiormente cuando escuché al Pastor comenzar su sermón con estas palabras. Yo conocía el versículo. Yo conocía las palabras que seguían — palabras como bienestar, esperanza y futuro. Desde la revelación del asunto ninguna de esas palabras se aplicó a mi vida. El pastor explicó que el profeta Jeremías había escrito estas palabras a personas que habían sido conquistadas por una nación extranjera y que habían sido llevadas a vivir como esclavos. El pastor continuó diciendo: "Dios quería que supieran que Él no los había olvidado, y tampoco te ha olvidado a ti. Él es plenamente consciente de tus circunstancias, planea prosperarte y no desea ningún daño para tí. Él dice que Sus planes para ti no son malos ni dañinos, aunque a veces lo que tienes que aguantar se siente como si lo fueran. Al contrario, Él ha planeado para ti cosas que te traerán satisfacción, plenitud y paz.

La palabra hebrea traducida para 'bienestar' es 'shalom' y a menudo se traduce como paz, con un concepto relacionado con una armonía entre el alma y la mente que no proviene de nuestras circunstancias, sino de una relación con nuestro Dios. Mientras escuchaba las palabras del Pastor, recordé una de las peores noches de mi vida. Había estado atormentada, sin paz, cuestionándolo todo. Había tocado fondo. En medio de mi llanto había sentido la presencia de Dios. Había sentido la paz de la que estaba hablando el Pastor. Había sido una de las experiencias más espirituales de mi vida y recordaba haber podido dormir esa noche. Un amigo, al escuchar esta historia, dijo: "Cuando Dios es todo lo que tienes, encuentras que Él es suficiente". Planes para darme esperanza y futuro... ¿Podría ser esto cierto? Ciertamente no veía ninguna "esperanza ni futuro" en ese momento, el pastor continuó diciendo: "Aquellos que enfrentan la muerte física encuentran su esperanza y futuro en el cielo con su Señor. Esa es una promesa para todos los que creemos y nadie ni nada puede quitarnos eso, pero otra verdad es que también podemos pensar en una esperanza y un futuro que se cumplirán aquí en la tierra. Quizás no sea ridículo esperar un matrimonio restaurado después del adulterio. Dios me ofreció un futuro y una esperanza y podía confiar en que Él me los proporcionaría. Quizás no sabía cómo llegaría ahí, pero podía saber que los planes de Dios para mí eran buenos. Quizás tu también puedas tener esperanza en esos buenos planes que Él ha prometido.

## **No siempre te sentirás así;**

*...”Convertiré su duelo en gozo, y los consolaré; transformaré su dolor en alegría”. Jeremías 31:13b (NVI)*

La revelación de la infidelidad puede crear una atmósfera surrealista seguida de una montaña rusa de emociones tan fuertes que realmente asustan. No es raro escuchar "Nunca me di cuenta de que era capaz de ese tipo de ira" o "Este es el peor dolor que he experimentado". A medida que pasa el tiempo, comienzas a sentir que esto nunca cambiará y te preguntas si estás destinado a quedar atrapado para siempre en esta marea de emociones o, para algunos de nosotros, en un estado vacío de emoción. La verdad es que no siempre te sentirás de esta manera.

La revelación del adulterio es un shock, un trauma profundo, y la mayoría de nosotros nos impresionamos por nuestra propia reacción o la reacción de nuestro cónyuge. A medida que sana, habrá una reducción gradual en la intensidad, duración y frecuencia de los tsunamis emocionales. De la misma manera, si te sientes adormecido, comenzarás gradualmente a atravesar esa barrera a medida que te recuperas. Y en ambos casos, probablemente habrá algunos desvíos en el camino. A menudo les decimos a las parejas que no nos parecen locos porque lo que están describiendo es normal para la situación en la que se encuentran. No trates de darle sentido, solo confía en que con la restauración también obtendrás una mayor comprensión de lo que sucedió.

Otra verdad es que ambos estarán en un viaje individual, muy personal también. El infiel comenzó este viaje probablemente antes de la infidelidad real. El que fue traicionado generalmente comienza su viaje cuando la infidelidad es admitida o innegablemente descubierta. En este punto es importante mencionar que los dos están en diferentes lugares en la línea de tiempo de la restauración.

Aquellos que fueron infieles se ven sorprendidos con ellos mismos al encontrarse en este punto. El cónyuge que ha sido traicionado a menudo encuentra todo el asunto de la infidelidad muy difícil de creer; todo esto es una verdad que muchos han expresado y por tanto no puede ser ignorada o descartada.

Cuando nosotros, en Hope & Healing vemos una pareja en crisis, vemos un matrimonio que necesita ayuda, y nunca asumimos que el que fue infiel es el malo y el que fue traicionado es el bueno, o viceversa. El adulterio es demasiado complicado y las personas son demasiado complejas para declaraciones simples como esas.

El viaje hacia la restauración te llevará a través de un camino lleno de emociones, justo como lo que estás sintiendo hoy. Pero debes saber que las emociones y los pensamientos vacilantes se estabilizarán. No siempre te sentirás así.



*“Devuélveme la alegría de tu salvación; que un espíritu obediente me sostenga”. Salmo 51:12 (NVI)*

El Salmo 51 registra la oración de David después de su adulterio con Betsabé. Trató de ocultar su pecado de múltiples formas y todo esto culminó en un asesinato. Finalmente, Dios llegó al corazón de David y él pudo experimentar el verdadero arrepentimiento. David nunca confesó su pecado sino hasta que fue confrontado por el profeta Natán y esto ocurrió luego del nacimiento del niño producido por la relación adúltera. Un corazón endurecido necesita tiempo para ablandarse.

El llanto de David para ser purificado resonó dentro de mi propio corazón después de la revelación de mi infidelidad. Este pasaje me ayudó a entender el hecho de que Dios estaba allí para perdonarme cuando yo no sabía si podía ser perdonado. Me sentí sucio y muy mal, indigno de perdón. ¿Cómo podía un cristiano hacer lo que yo había hecho? Sin embargo, David le pidió a Dios que le devolviera el gozo de su salvación. El pecado deliberado de David lo había privado de este gozo, pero no del regalo de Dios. Tuve que recordarme a mí mismo que la salvación es un regalo dado en respuesta a nuestra aceptación de Jesús y lo que Él había hecho, no algo que yo pudiera ganar o perder. Gracia. Tenía una comprensión más completa de lo que Dios me había regalado.

Esto fue seguido por emociones siempre fluctuantes como gratitud, dolor, agradecimiento, arrepentimiento, alivio y vergüenza. ¿Esta iba a ser mi vida de aquí en adelante? ¿Sería capaz de superar mis propias recriminaciones?

Estábamos trabajando duro para sanar. Fue tan difícil. El dolor de mi cónyuge siempre estuvo presente y me pregunté si alguno de los dos atravesaría este valle. ¿Podríamos ser restaurados después de un pecado tan devastador?

Las siguientes palabras de David, "que un espíritu obediente me sostenga", respondieron a mi clamor. Necesitaba ayuda para superar esta situación, para perseverar. Un día me sentía fuerte y capaz, pero al siguiente cansado e incapaz. Sabía que la restauración tomaría tiempo, tiempo que para mí se arrastraba muy lentamente. Pero sabía que mi deseo de simplemente sentirme bien y desentenderme de mi esposa me llevaba a dejar de luchar, y esto era alentado por el enemigo que no quería que mi matrimonio se restaurara. David buscó su fuerza en un Dios que pudiera sostenerlo con un espíritu dispuesto. Yo también buscaría a Dios para fortalecerme para la batalla que estaba enfrentando. La batalla que estaba librando por mi matrimonio fue digna. Sostenme con un espíritu de voluntad para aguantar y seguir adelante por hoy, Señor. Encontraré gozo en mi salvación y en la restauración venidera.

## **Puedes tomarte tu tiempo ...**

*“En realidad, hay un momento y un modo de hacer todo lo que se hace”. Eclesiastés 8:6a DHH*

En Hope & Healing te animamos a que te tomes tu tiempo. La montaña rusa emocional que acabamos de comentar no es un buen lugar ni momento para tomar decisiones que afecten el resto de tu vida. La verdad es que no te sentirás mejor pronto. Tomará tiempo para que tus emociones se estabilicen. Ahora, antes de permitir que esa declaración te desanime, te queremos alentar a que lo veas desde otra perspectiva. Debido a que ahora comprendes el trauma emocional que estás experimentando, una buena noticia es que no tienes que sentirte presionado por tomar decisiones importantes con demasiada prisa.

Sin embargo, también es cierto que algunas de las personas que te aman y se preocupan por ti, pueden indicarte todo lo contrario. ¿Podemos ser esa otra voz? Espera, este no es el momento de decidir si tu matrimonio continuará o no. Evidentemente, las cosas cambiarán y, de hecho, deben cambiar. Pero los expertos comparan el trauma de la infidelidad con el de experimentar la muerte de un ser querido. Tiene mucha lógica, porque mucho de lo que atravesamos en la recuperación del adulterio es un proceso de duelo por lo que se perdió, y basado en esto se pueden hacer muchas correlaciones. ¿Cuál es el consejo más común que se les da a quienes han experimentado la muerte de un ser querido? No realices cambios importantes rápidamente. La razón por la que es un consejo común es porque las personas toman decisiones basadas en cómo se sienten en ese momento, y en el caso de tomar decisiones con dolor (por el adulterio) esos "sentimientos" siempre cambian con el tiempo y algunos terminan en situaciones que las personas realmente no querían. La buena noticia para aquellos de nosotros en recuperación del adulterio es que, a diferencia de una muerte, el resultado final aún no se ha determinado y podemos obtener otros resultados.

Un matrimonio saludable puede ser una meta alcanzable, pero tomará tiempo llegar allí. Y la verdad es que mientras recorres esta montaña rusa emocional, puedes dudar sobre si quieres o no sanar tu matrimonio. Muchos de nosotros vacilamos mientras atravesamos este proceso de sanidad y restauración, otra razón más para darse el tiempo antes de tomar decisiones permanentes.

Una información más que quizás desees saber es que, estadísticamente, en realidad tienes las mejores posibilidades de terminar con un matrimonio feliz y saludable con el cónyuge con el que estás casado actualmente. La verdad es que cada matrimonio sucesivo tiene una probabilidad cada vez menor de sobrevivir y ser saludable. Tu mejor oportunidad está aquí, ahora mismo.

## Testimonio

*“Así que no nos cansemos de hacer el bien. A su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidos”. Gálatas 6: 9 (NTV)*

La recuperación del adulterio fue difícil. Los días parecían semanas, las semanas como meses y los meses como años. Quería que todo terminara. Y cuando pasó cierto tiempo empecé a pensar que para acabar con esto teníamos que hacer algo mejor, algo mucho más grande de lo que habíamos hecho. Quizás lo habíamos intentado y habíamos fracasado. Tal vez por eso Dios nos dio lo que muchos consideran una salida viable: el divorcio por motivo de adulterio.

En Gálatas 6: 9 se anima a nosotros los creyentes a no cansarnos de hacer el bien. La palabra usada en el griego para “bien” también se puede traducir como digno. ¿Fue acaso mi matrimonio, el trabajar para sanar mi matrimonio, una causa digna? Estaba convencido de que lo era. Sabía que no solo mis hijos, sino también yo como individuo, nos beneficiaríamos si pudiéramos sanar. ¿Pero no cansarme? Yo estaba agotado. Sin embargo, el tiempo de la palabra griega en esta frase significaba que era algo que tendría que seguir haciendo una y otra vez, lo que indicaba que para ver las bendiciones debía hacerlo así. No era que no me podía cansar, sino que no me rendiría, aunque estuviera cansado.

Entonces finalmente escuché el por qué. ¿Por qué seguiría por este digno camino? Porque Dios me dice "en el momento justo", habrá una bendición si no me rindo. Pensé en mi tía y mi tío. Hace veinte años, todos sabían que él había tenido una aventura y ella se divorció de inmediato. Había visto a mi tía pasar del dolor a la ira, a la soledad y a la amargura a lo largo del tiempo. ¿Qué hubiera pasado si no se hubieran rendido?

Justo en el momento adecuado. El momento de Dios, no el mío. Pensé en los cambios por los que mi cónyuge y yo habíamos pasado durante estos últimos meses. Ambos habíamos vacilado, ambos habíamos sido fuertes, pero rara vez al mismo tiempo. Parecía ser un delicado acto de equilibrio. Pensé en las formas en que Dios había estado trabajando en mí específicamente. En este punto no era la misma persona. ¿Sería que el momento adecuado para Dios se daría cuando ambos estuviéramos listos para ver las cosas desde Su perspectiva? ¿Cuándo ambos estuviéramos listos para seguir adelante?

Una cosecha de bendición. No sonaba como la promesa de un matrimonio curado, pero sonaba como algo que me permitiría seguir adelante con mi vida y no avergonzarme. Tal vez valga la pena dedicarle más tiempo. No solo es una causa digna, sino que es una causa que vale la pena.

## **No pierdes nada con intentarlo.**

*"Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo", Colosenses 3:23 (NVI)*

Tratar de reconstruir un matrimonio después de la infidelidad es difícil, pero no imposible. Y no significa que ninguno de los dos se convierta en una alfombra sobre la cual el otro camine. Hope & Healing aboga por la opción de restaurar el matrimonio, de manera tal que el matrimonio resultante honre a Dios y sea una bendición para ambos conyugues.

En nuestra opinión, solo hay dos requisitos para comenzar el proceso de intentar reconstruir. Lo primero es que ambos lleguen al acuerdo de que van a intentarlo. Usted, como individuo, puede sanar solo de esto, pero es necesario que ambos trabajen juntos para sanar el matrimonio. El acuerdo de intentarlo dará como resultado acciones tangibles a medida que avanza el trabajo, pero, de nuevo, para comenzar solo necesitan aceptar que van a intentarlo. Descubrimos que podíamos hacerlo por el Señor cuando no teníamos ningún deseo de hacerlo por nuestro cónyuge. La relación ilícita debe terminar y los pensamientos de venganza o de pagar el mal de vuelta deben ser rechazados.

El segundo requisito es la honestidad. La verdad es lo mejor que pueden comunicarse entre sí. Y la verdad se puede transmitir con una actitud de bondad y respeto. Te alentamos a transmitir lo que sabes, (lo que hiciste o lo que sientes), y concedes a tu cónyuge el mismo privilegio. Sabiendo que cuando alguno de los dos retenga la verdad en realidad está saboteando el proceso.

Algunos temen causar más dolor al hablar con la verdad. Sugerimos que intentar hacerlo puede ayudar a recuperarte del dolor incluso si tu matrimonio no sobrevive. Por el contrario, no podrás escapar del dolor cuando decides enterrarlo bajo otras emociones o actividades, en algún momento el dolor volverá. Y hemos escuchado a terapeutas decir que, en términos de volver a la satisfacción y el disfrute de la vida personal, el camino más corto es cuando se reconstruye el matrimonio y no cuando se accede al divorcio. La otra verdad es que los estudios han demostrado que los niños no superan un divorcio, por lo que definitivamente lo mejor para ellos es que ustedes decidan intentarlo.

Pero ¿y si no funciona? ¿Qué pasa si tu cónyuge no hace su parte y el matrimonio no se restaura? La verdad es que no estarás peor de lo que estás ahora. Habrás perdido algo de tiempo. Pero también sabrás en tu corazón que elegiste lo mejor e hiciste tu parte. Creemos que no te arrepentirás al intentarlo, pero sí que te arrepentirás si no lo intentas. No tienes más que perder, pero sí mucho que ganar.

*“Muchos de sus discípulos decían: «Esto es muy difícil de entender. ¿Cómo puede alguien aceptarlo?»... “Entonces Jesús, mirando a los Doce, les preguntó: ¿Ustedes también van a marcharse?”... “Simón Pedro le contestó: Señor, ¿a quién iríamos? Tú tienes las palabras que dan vida eterna”. Juan 6:60, 67, 68 (NTV)*

Nunca imaginé que el adulterio sería algo con lo que tendría que lidiar. No quería creer que hubiera sucedido. Una gran parte de mí quería hacer lo que siempre dije que haría: irme. Pero no pude.

Había una voz dentro de mi alma que decía las mismas palabras que Pedro le dijo a Jesús cuando le preguntaron si se iba con los demás que se habían ido porque quedarse se había vuelto demasiado difícil. ¿A dónde iría?

En medio de mi confusión y dolor, sentí que Dios me pedía que lo intentara. Que confiara en Él cuando ya no podía confiar en la persona con la que me había casado. Algo muy dentro de mí me dijo que, si me iba, una parte de mí también dejaría a Dios. No tenía ningún sentido, pero lo sabía tan claramente como sabía cuánto quería irme.

No lo entendía. No lo podía aceptar. Tal y como aquellos discípulos que se alejaron de Jesús cuando no entendieron y no pudieron aceptar lo que estaba sucediendo en su mundo. Pero ¿qué tenía por perder si me quedaba y lo intentaba? ¿Mi matrimonio? Ya había desaparecido ante mis ojos. ¿Mi orgullo? Había sido derribado con la bola de demolición que había venido con el adulterio. Lo peor que podría pasar sería que no pudiéramos sanarnos y que lo que quedaba de matrimonio se perdiera, es decir, terminaría justo a donde estaba ahora.

Pero ¿y si hubiera esperanza? ¿Y si pudiéramos restaurarnos? ¿Qué pasaría si confiara en mi Señor y tratara, solo tratara, de hacer esto a Su manera?

Así que me quedé. Y mantuve mis ojos en el premio. Pedro mantuvo sus ojos en el premio de la vida eterna. Mantuve mis ojos en el premio de un matrimonio restaurado; en verdad, dudaba que la restauración fuera posible. Pero como Pedro, no podía alejarme de Dios. Confiaría en Él, y pondría a prueba mi fe hasta el final. Lo seguiría y confiaría en Él para guiar mis pasos, ya fuera que el matrimonio se restaurara o no. Por ahora, lo único que sabía era que Dios me estaba diciendo que me quedara y lo intentara en ese momento.

Esos momentos se sumaron a un viaje largo, doloroso y complicado. Dios nos guio a través de muchos otros momentos que no podía entender o no podía aceptar, pero al final, el Dios en el que decidí creer, el Dios en el que decidí poner mi fe, nos guio a un matrimonio que hoy en día le honra, convirtiéndonos en un matrimonio en el que ambos estamos agradecidos de haber sido salvados.

## **Puedes basar tus decisiones en la verdad**

*"Y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres." Juan 8:32 (NVI)*

Hemos visto a muchas personas tomar decisiones basadas en lo que pensaban que sabían o en lo que pensaban que pensaba su cónyuge. No todos respondemos a las emociones fuertes de la misma manera. Tampoco todos interpretamos los comportamientos de la misma manera. Suponer que tu cónyuge sabe por qué te estás comportando de cierta manera puede llevar a decisiones basadas en suposiciones falsas. Se tuvo que trabajar con demasiadas parejas para saber qué tan cierto era esto. Lo que una persona ve como dolor, otra puede verlo como ira. Lo que uno ve como un sentimiento de rechazo, otro puede verlo como un rechazo de los demás. Lo que uno ve como procesamiento de información, otro puede verlo como algo imposible de creer. El punto es comunicar claramente qué es lo que estás pensando y sintiendo, y también preguntarle a tu cónyuge si lo que estás viendo es lo que pretendías comunicar. Todo este proceso es demasiado importante para asegurarse de no tomar una decisión basada en una suposición.

La segunda área es que la verdad trata con preguntas y respuestas entre esposo y esposa sobre lo que sucedió. Esta es un área en la que incluso los terapeutas no pueden ponerse de acuerdo, aunque la mayoría está de acuerdo en que es necesaria una revelación completa para la restauración. La recomendación de Hope & Healing es que el cónyuge traicionado determine lo que necesita saber. Un terapeuta dice que, sin esas respuestas, es como intentar armar un rompecabezas en la oscuridad. El hecho es que el cónyuge armará una imagen con la información que tenga, y si es necesario, por falta de información, creará sus propias piezas usando su imaginación, la cual, en muchas ocasiones, es peor que la verdad. Y otro punto importante es que la verdad goteando lentamente es más como una tortura lenta que impide el proceso de curación.

La otra cara de esa moneda es la responsabilidad de quien hace las preguntas. Si no estás seguro de lo que necesitas saber, tómate tu tiempo. No puedes borrar información de tu cerebro. Y la verdad no debe usarse como arma. El propósito de compartir la verdad es para que el matrimonio y las personas que lo integran puedan sanar.

Las preguntas repetidas también son comunes debido al hecho de que el trauma de la revelación dificulta la absorción y el procesamiento de la información. La comprensión y el entendimiento están realmente deteriorados. Démonos gracia mutuamente ya que, tanto decir la verdad como escucharla, es difícil para ambos.

Tomar decisiones basadas en la verdad asegurará que la restauración que logren se construya sobre una base que será sólida en el futuro.

*“La respuesta apacible desvía el enojo, pero las palabras ásperas encienden los ánimos. Las palabras suaves son un árbol de vida; la lengua engañosa destruye el espíritu” ... Proverbios 15: 1 y 4 (NTV)*

Si respondía una pregunta honestamente, sabía que el resultado final sería dolor y llanto. No importa cuánto lo intente, ahí es donde estaríamos. Quizás un poco menos de honestidad evitaría este patrón. Continuamente me decían que fuera honesto, pero no veía mucho beneficio en eso. ¡Y este ciclo continuo también me estaba enojando!

¿Pero qué derecho tenía a estar enojado? Traje esto a nuestras vidas. Yo era el adúltero aquí. Tal vez este fue mi castigo.

Estos eran los pensamientos que pasaban por mi mente cuando me senté temprano una mañana para pasar el tiempo que tanto necesitaba en la Palabra. Algunos días ayudó. Abrí mi Biblia y comencé a leer, esperando tener una idea, algo que pudiera ayudar a nuestra situación. Dios llamó mi atención cuando leí estos versículos en Proverbios 15. Una respuesta amable. Y la verdad ¿Quién podría hacer eso? Quizás Dios pero yo no. Por otra parte, tal vez Dios pueda ayudarme a hacer esto. Ciertamente no estaba encontrando ninguna otra respuesta.

Esta combinación de una respuesta suave en respuesta al enojo, con la verdad, se convertiría en una herramienta valiosa en nuestra restauración. Inevitablemente, uno de nosotros estallaríamos de ira. ¿Comprensible? Sí, pero no productivo en su mayor parte. Y cuando ambos nos encendíamos, no se lograba nada. Así que decidí probar esto. Fue difícil no responder emocionalmente, pero cuando tomé el camino de Dios con "una respuesta amable", esto ciertamente traería algo de calma a la situación.

Mi amable respuesta consistió en reconocer la realidad de nuestra situación, el dolor causado por mi traición. También aceptó mi culpabilidad por lo que había hecho, pero se centró en lo que estábamos buscando, un matrimonio restaurado. A menudo, esto diluía la respuesta emocional y podíamos continuar la conversación, lo que llevó a un resultado mucho más fructífero. Una respuesta suave apagó la ira y no tuve que diluir la verdad.

Le pedí a Dios que me ayudara a hacer esto. Para llegar más profundo, más allá de mi sentimiento de confrontación o ataque, y más allá de mi inclinación natural a defenderme. Ciertamente no fue fácil, pero sabía que mi lengua podría convertirse en un arma dañina y causar aún más dolor. Mi Padre, a través de Su maravilloso Espíritu Santo, me capacitó para seguir estas instrucciones en Proverbios. Una respuesta amable. Y la verdad.

Gradualmente, las veces que los ánimos estallaban, disminuyeron con el tiempo. La mentira perdió su poder de aplastar al Espíritu. El camino de Dios nos movió hacia la restauración.

## **Eres digno de cuidado**

*“De tanto andar te cansaste, pero no dijiste: “Hasta aquí llego”. Lograste renovar tus fuerzas; por eso no desmayaste.” Isaías 57:10 (NVI)*

La recuperación del adulterio es intensa. A menudo nos sentimos abrumados no solo por las circunstancias en las que nos encontramos, sino por la profundidad de las emociones y el daño físico que sufren nuestros cuerpos en respuesta a este trauma. Alentamos a quienes se están recuperando a que se traten a sí mismos como si hubieran estado en un accidente. Si se lesionara en un accidente, no asumiría, ni siquiera trataría, de continuar como si su cuerpo estuviera en buenas condiciones.

Sin embargo, aquellos de nosotros en recuperación de adulterio a menudo tratamos de hacer precisamente eso. Ya estamos en un estado de agotamiento emocional y físico, y luego esperamos que actuemos como si no lo estuviéramos. Te recomendamos que se concentres en lo esencial de la vida. Elimina aquellas cosas que no son necesarias para que puedas conservar las energías que tienes. Tu matrimonio es ahora tu prioridad, y efectivamente estás enfrentando un trauma.

Debes nutrir tu cuerpo para funcionar bien durante este proceso de sanidad. Muchos de nosotros no tenemos hambre bajo este tipo de estrés, pero, como si estuvieras enfermo, has todo lo posible para obtener una nutrición adecuada todos los días. Asegúrate de que lo que comes te proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento de tu cuerpo.

El descanso también es esencial. No podemos arreglárnoslas o pensar con claridad sin descansar. De hecho, los estudios han demostrado que los conductores que manejan con sueño tienen sus sentidos tan deteriorados como los que son afectados por el alcohol. No funcionamos bien sin dormir. Todos podemos arreglárnoslas durante unos días, pero si tu incapacidad para dormir continúa, es posible que debas considerar obtener ayuda para lograr descansar porque lo necesitas.

El abuso de drogas o alcohol puede adormecer el dolor por un tiempo, pero no ayudan a largo plazo y, de hecho, pueden hacer mucho para complicar una situación ya de por sí bastante complicada. Busca opciones más saludables. El ejercicio, por ejemplo, simula los químicos para combatir la depresión y puede brindarte el refrigerio que necesitas.

Finalmente, también sugerimos que es saludable tomar descansos durante trabajo de sanidad. Disfruta de tus hijos, de la naturaleza, incluso de tu cónyuge cuando puedas. Hacer una pausa para renovar tu energía es saludable. Simplemente no renuncies. Recuerda que una de las razones por las que te estás cuidando es para poder superar este trauma y realmente sanar.



## Testimonio

*“Entonces Jesús les dijo: «Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato». Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer. Así que salieron en la barca a un lugar tranquilo, donde pudieran estar a solas”. Marcos 6: 31-32 (NTV)*

Pensé que podía hacer esto. Había servido en el ministerio de preparación de alimentos durante mucho tiempo. Podría estar detrás del mostrador y servir comida. Sin embargo, con cada plato que pasaba, cada cucharada dada, los saludos y los agradecimientos, sentía que quería escapar. Mis manos temblaban, mis piernas se volvieron elásticas y luego completamente abrumado, salí corriendo de la habitación.

Mi amiga me encontró en el baño sollozando ruidosamente. "No puedo hacer esto. No puedo estar aquí. Todo se ha ido. Nada volverá a ser lo mismo." Y me fui a casa.

Me di cuenta de que no estaba bien. Y había algunas cosas que ya no podía hacer. La autocompasión se deslizó dentro de mí. Si alguien hubiera muerto, razoné, nadie se hubiera preguntado por qué me había ido. Pero con el adulterio, había tratado de demostrar que estaba bien para aquellos que sabían y proteger nuestro secreto de aquellos que no lo sabían. No había comprendido el alcance del costo físico y emocional que implicaba una infidelidad.

Más tarde encontré este versículo. Siempre había sabido que Jesús se había tomado un tiempo para Él mismo, para irse y estar con Su Padre, pero de alguna manera me había perdido esto. Sabía que sus discípulos necesitaban descansar de su ministerio hacia los demás. Necesitaban comer. Necesitaban rejuvenecer. Mi actitud cambió después de ver esto. Mi padre también sabía lo que necesitaba.

Tuve que descansar. Tuve que cuidar mi cuerpo. Tenía muy poca fuerza y las actividades simples me agotaban por completo. La resistencia parecía ser una cosa del pasado. Y la verdad era que no importaba si alguien entendía o no. Si iba a sanar, tenía que darme la oportunidad de hacerlo. Al igual que cuando me operaron.

Con el tiempo comencé a ver los beneficios. Aprendí a decir que no y a resistir la tentación de explicar por qué. Tuve que concentrarme en la sanidad para poder volver a funcionar.

También pudimos tomarnos días enteros de recuperación. Al principio me había asustado porque no quería fingir que había sanado. Pero pronto aprecié los momentos en que pude sonreírle a mis hijos, reírme del perro o disfrutar del aroma del bosque. No estaba fingiendo, me estaba fortaleciendo. Y así como los discípulos volverían al ministerio después de su descanso, nosotros también volveríamos a trabajar en la reconstrucción de nuestro matrimonio después de haber cuidado de nosotros.

## **Puedes encontrar la ayuda que necesitas**

*“El sabio oirá y crecerá en conocimiento, y el inteligente adquirirá habilidad.” Proverbios 1: 5 (LBLA)*

La mayoría de nosotros necesitamos ayuda para caminar a través de la recuperación del adulterio. Aunque cada uno de nosotros experimente su propio conjunto único de circunstancias, tener acceso a alguien que sepa lo que estamos experimentando puede brindar una sensación de estabilidad cuando tu mundo es inestable.

Recomendamos la consejería cristiana porque la mayoría de nosotros consideramos que es un recurso valioso. Un buen ambiente de consejería es aquel en el que ambos sienten que están siendo escuchados por una persona en quien pueden confiar. Dando varias sesiones para desarrollar ese ambiente. Pero la consejería también es un proceso que debe hacer "click" con la pareja y, algunas veces, sin que nadie tenga la culpa, esto es algo que no sucede. Eso no significa que sea un fracaso, no obstante encontrar un consejero que haga química puede ser un proceso riguroso. Solo podemos alentarte a que hagas el esfuerzo necesario, el beneficio lo vale. Tenemos información en nuestro sitio web para ayudarte a encontrar un consejero.

Sin embargo, debes tener en cuenta que no todos los consejeros pastorales o con licencia están de acuerdo en la mejor manera de sanar del adulterio. Esto puede ser confuso en el mejor de los casos para aquellos de nosotros que estamos pasando por el proceso, y en el peor de los casos, perjudicial. La conclusión es que cualquier cosa que implementes para ayudar a tu proceso de restauración debe ser algo que funcione para ambos. Hope & Healing defiende si funciona para ambos y si es bíblico, legal, moral y ético, adelante. Si no funciona para ambos, busca algo que funcione. A menudo, esa búsqueda se puede realizar con la ayuda de tu consejero. Ayúdenlo a entender que lo que están haciendo actualmente no está funcionando y así puedan explorar otras opciones.

También te motivamos a que te informes sobre la recuperación del adulterio. Ciertamente, no sabíamos nada al respecto antes de estar aquí, y a menudo encontramos que lo que pensábamos que sabíamos no es aplicable en la práctica. Tenemos algunas sugerencias de libros al final de este folleto y más recomendaciones en nuestro sitio web. Cuanto más comprendas, es probable que encuentres menos complicaciones. A nosotros nos ayudó saber que algunos de los obstáculos que encontramos conforme caminábamos eran comunes en el proceso, y no el resultado de que uno o ambos hiciéramos algo incorrecto.

Buscar y encontrar ayuda puede ser abrumador, pero es vital y creemos, lo sabemos, hay ayuda que puede beneficiar la recuperación de tu matrimonio.

*“Afina tus oídos a la sabiduría y concéntrate en el entendimiento... ¡Pues el Señor concede sabiduría! De su boca provienen el saber y el entendimiento”. Proverbios 2: 2 y 6 (NTV)*

¡Oh, cuánto necesitaba sabiduría! Y, sin embargo, me sentí bombardeado por opiniones. Pocos de los que estaban discutiendo abiertamente el último escándalo de celebridades relacionado con la infidelidad sabían que yo también estaba experimentando lo mismo en casa. Pero no tenían reparos en compartir sus opiniones sobre lo que debería hacer el cónyuge traicionado y lo que debería hacerse con el infiel. En la mesa de descanso de hoy, los seis presentes acordaron que el divorcio era la única respuesta y que "el que lo hace una vez, lo hace siempre". Tuve que levantarme e irme antes de que alguien notara que perdía la poca compostura que podía mantener.

Necesitaba ayuda. Sabía que los consejos que se daban ahí afuera no serían útiles. Sabía que Dios era la máxima fuente de sabiduría. Si Él es realmente el Dios del universo, creador de todo, conocedor de todo, entonces Él tendría que ser mi fuente. ¿No había sido Dios suficiente para todas mis necesidades? Pero también sabía que a veces Dios hablaba a través de otras personas, proporcionando ese contacto humano que incluso Adán había necesitado mientras Dios estaba presente.

Entonces, ¿cómo haría yo para adquirir sabiduría, adquirir sabios consejos? Este versículo pareció responder a esa pregunta.

Sintonizar mis oídos implicaba que yo debía ser un participante activo. Tenía que escuchar lo que tenía que estar disponible para escuchar. Sabiduría significa conocimiento, experiencia, juicio. Necesitaba encontrar a alguien que conociera primero a nuestro Dios, pero también alguien que supiera sobre la infidelidad y cómo sanar. Pensé en el momento en que nuestro hijo necesitaba un especialista. Verificamos que el especialista conocía el problema de nuestro hijo. Lo conocía y funcionó muy bien. Necesitaba aplicar los mismos principios a aquellos cuyo conocimiento buscábamos para ayudarnos con este problema.

Concentrarme en comprender. Necesitaba ejercitar la prudencia, la perspicacia y el discernimiento. Tenía que estar dispuesto a aprender y ser honesto sobre lo que funcionó y lo que no funcionó. Hay pocas respuestas fáciles en este mundo, y pensé que incluso menos cuando se trata de reconstruir un matrimonio.

Ante mí tenía una tarea enorme. Una que sabía que no podría lograr por mí mismo. Pero la verdad es que había una fuente de sabiduría y yo tenía el camino hacia esa fuente. Dios, guíame, guíanos, hacia aquellos que tienes en mente para ayudarnos en este camino.

## **Puedes tomar decisiones sabias al compartir con otras personas**

*“Algunas personas hacen comentarios hirientes, pero las palabras del sabio traen alivio”. Proverbios 12:18 (NTV)*

Una vez que se ha revelado la infidelidad, a menudo le sigue una de dos cosas. A todo el mundo se le dice lo que pasó o se intenta ocultar el hecho de que una bomba atómica acaba de detonar en tu casa. Ninguna opción conduce a la restauración. Así que analicemos algunas alternativas.

Una de las primeras cosas que deben ser consideradas seriamente es si existe el riesgo de que alguna persona cercana, que debería escuchar esta noticia de su parte, la escuche de otra persona que no sean ustedes. Sus hijos, sus familiares, sus amigos más cercanos. No asuman que los otros actores de este drama tomarán las mismas decisiones que ustedes. Y la verdad es que las personas más cercanas a ti sabrán que algo anda mal con solo estar contigo. Les sugerimos que se sienten juntos y determinen a quién creen que se les debe informar. Luego, decida qué información se dará y qué palabras se utilizarán. Los niños pequeños no necesariamente necesitan palabras como adulterio cuando puede ser suficiente algo así como que una promesa incumplida causó mucho dolor. Los alentamos a que vayan a donde estas personas juntos y les expliquen, enfatizando que van a hacer todo lo posible para curarse de esto. Tienen la libertad de negarse a dar detalles, en realidad es entre ustedes dos, pero dejen la puerta abierta para que ellos acudan a ustedes si tienen alguna inquietud. Déjenlos con la tarea de orar por ustedes.

Eviten convertir a alguien en el malo y decir cosas desagradables, incluso si son ciertas. Ese tipo de palabras dañan mucho más y fortalecen el sentido de victimización. Trate de no hacer esto más difícil para quienes lo aman.

¿Y si la revelación fue muy pública y estas cosas ya sucedieron? ¿Si la gente sabe demasiado, escuchó demasiado o vio demasiado? Nunca es demasiado tarde para seguir los pasos sugeridos anteriormente. Puedes volver con aquellos que están cerca. Puedes disculparte por una actitud o comportamiento que desearías que no hubieran presenciado. Por desafortunado que sea para aquellos que nos aman, presenciar nuestras caídas, también nos da la oportunidad de permitirles ver cómo los cristianos lo manejan cuando se equivocan. Porque la verdad es que todos nos equivocamos.

Cuando tomas decisiones sabias acerca de compartir con otros, bloqueas efectivamente una de las incursiones que Satanás puede usar para interferir con tu restauración.

*“Las palabras arrogantes del necio se convierten en una vara que lo golpea, pero las palabras de los sabios los protegen”. Proverbios 14: 3 (NTV)*

Cuando colgué el teléfono, oré. La mujer que había llamado quería que yo supiera la "verdad". Su objetivo era asegurarse de que ya no apoyáramos a su hijo y a su nuera en la restauración de su infidelidad. No era la primera vez que un ser querido creía sinceramente que el divorcio sería mejor que tratar de recuperarse.

Tuvimos varias reuniones con esta pareja y vimos muchas cosas esperanzadoras. Verdadero arrepentimiento por parte del traidor, un deseo expresado por ambos de hacer el trabajo de restauración, la voluntad de explorar el cómo y el por qué, buscar y acceder a consejos misericordiosos. El apoyo que estábamos ofreciendo era solo una parte de su proceso de recuperación.

El matrimonio había estado en problemas durante mucho tiempo, según el esposo y la esposa. Sabían que algunos miembros de la familia cuestionarían su decisión de reconciliarse. Y esta madre había sido testigo de muchos incidentes, argumentos en los que se habían utilizado palabras de enojo y amargura, nietos confundidos y asustados, un hijo herido y solo. Y cuando se reveló la infidelidad, su hijo se mudó de regreso a casa y ella escuchó y estuvo de acuerdo con cada palabra que su dolor arrojaba sobre el asunto y su esposa.

Todo eso había pasado varios meses atrás y el tiempo había permitido que este hijo y su esposa evaluaran lo que realmente querían. ¿Qué sería lo mejor para sus hijos? El adulterio es un pecado grave, pero lo hemos visto ser el catalizador para llamar la atención de muchas personas. Desafortunadamente, con demasiada frecuencia, los amigos y familiares no pueden apreciar el trabajo que Dios está haciendo en los corazones. Cuando su hijo se mudó de regreso a su propia casa, su madre se sintió afligida.

La palabra de Dios nos asegura que las tonterías pueden costar muy caro. Hay muchos versículos sobre el poder de la lengua, como un timón que guía un gran barco o una chispa que enciende un incendio forestal. (Santiago 3: 3-6). Pero también nos asegura que podemos usar nuestra lengua sabiamente.

Y ese mismo gran poder puede usarse para reparar el daño causado por una lengua necia. No hay una respuesta única para todos cuando se trata de qué y a quién contar en una crisis como la infidelidad. Pero podemos elegir sabiamente antes de hablar, o incluso después de que ya se hayan dicho palabras tontas. Esas sabias palabras los preservarán, protegerán, y mantendrán a salvo.

Señor, dale a esta madre preocupada palabras sabias para reemplazar a las tontas y que con el tiempo vea tu poder para sanar.

## **Puedes contar con un soporte**

*“Es mejor ser dos que uno, porque ambos pueden ayudarse mutuamente a lograr el éxito. Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarlo; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas.”  
Eclesiastés 4: 9-10 (NTV)*

Un soporte es alguien que apoya, alguien que defiende o aboga por una causa. En el caso del adulterio, un soporte sería alguien que vendría a tu lado y te apoyaría. En la recuperación del adulterio, sería alguien que te alentaría y te guiaría hacia la restauración. El mejor resultado sería un matrimonio reconciliado, pero sucediera o no, esta persona te ayudaría a lograr la meta de sanar de esta herida.

Eso puede significar que no es alguien que esté tan preocupado porque obtengas lo que crees que quieres o necesitas. Más bien, para un cristiano, sería alguien que te pondría en dirección hacia el Señor y te ayudaría a concentrarte en los efectos a largo plazo de tus esfuerzos. Alguien que pueda pensar objetivamente.

Hope & Healing es un soporte de aquellos en recuperación del adulterio. Nuestro objetivo es apoyarlos como compañeros que también han experimentado la recuperación del adulterio. Para animarte y ofrecerte esperanza con verdad y proporcionar estrategias prácticas basadas en principios bíblicos y experiencias de vida. Te ayudaremos a recordar por qué estás intentando superar esto.

También te animamos a que consideres la posibilidad de contactar a otra persona para que te acompañe. Alguien con quien puedas compartir pensamientos e ideas, sepas que mantendrá tu confianza y no te juzgará. Alguien del mismo género, que sea espiritualmente maduro, y en quien tu cónyuge confíe y considere seguro. Alguien que valore tu matrimonio y no solamente a ti.

Ni este soporte, ni Hope & Healing están ahí para decirte qué hacer o para aconsejar realizar una acción específica; más bien, un soporte se enfoca en ayudarte a tomar las mejores decisiones por las mejores razones. En un estado extremadamente emocional puede ser difícil reconocer el potencial que tiene una acción para impactar nuestras vidas, pero un soporte puede ayudarnos haciendo preguntas que nos lleven a considerar ese impacto y ampliar nuestra perspectiva.

Una red de apoyo que incluye un consejero piadoso y una pareja de ayuda pueden ser aquellos que Dios pone a tu alrededor para permitirte escuchar Su voz.

*“Lleved los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo... Porque cada uno llevará su propia carga”. Gálatas 6: 2 y 5 (LBLA)*

¿Necesitamos ayuda o no? La infidelidad nos presentó este dilema con creces.

Sabía que demasiadas personas opinando para ayudar podrían causar más daño. Había algunos que se preocupaban, pero tenían poco que ofrecer y otros cuyo interés estaba fuera de lugar. No necesitábamos eso.

Pero ¿podríamos hacer esto solos? No sabíamos nada sobre la recuperación del adulterio. ¿Y si nuestros esfuerzos se vieran inútiles y perdiéramos la esperanza?

No sabía qué camino tomar. ¿Cómo podría alguien ayudarnos? La única solución, en mi opinión, era que esto no hubiera sucedido, pero lamentablemente ninguno de nosotros podía echar el reloj para atrás. Además, mi vergüenza era grande y no quería que nadie supiera lo que había pasado. Me sentí expuesta e indecente. Y sabía que nadie podía garantizar que sanaríamos.

Fue cuando estudié estos versículos en Gálatas que llegué a comprender la perspectiva de Dios sobre esta cuestión.

La palabra llevar en ambos versículos significa llevar, apoyar, recoger. Pero me había perdido el significado detrás de la palabra carga en el versículo dos. La palabra griega traducida como carga denota peso. Es una carga pesada, aplastante, más de la que una persona podría llevar sin ayuda. Fue un llamado a acompañarnos y brindar el apoyo necesario. Una persona que mueve una pieza pesada de un mueble necesitaba las manos y la fuerza de otra para ayudar a mover los muebles de forma segura y lograr el objetivo.

La infidelidad se sentía como la carga más pesada que jamás me habían pedido que soportara. De hecho, se sintió imposible. Por eso este versículo se aplicaba a mí. Necesitaba ayuda. Y Dios había llamado a otros para que se unieran a los que necesitábamos ayuda. Dijo que cumpliría la ley de Cristo. Pero también me di cuenta de que no le pediría a un niño o una persona mayor que me ayudara a cargar un mueble pesado, ya que eso impediría mi objetivo. Por lo tanto, la ayuda para este problema, la recuperación del adulterio, tenía que venir de alguien que tuviera las fuerzas para ofrecer ayuda. Alguien con sabiduría y conocimiento que pudiera ayudarnos a alcanzar nuestra meta de un matrimonio sano.

El versículo cinco dice que llevemos nuestra propia carga. Sin embargo, no fue una referencia al tamaño de la carga, sino a mi responsabilidad en el soporte de esa carga. Necesitaba cargar lo que pudiera y elegir sabiamente quién nos ayudaría con esta carga.

Conseguir la ayuda adecuada para soportar esta carga y cumplir con mi propia responsabilidad podría proporcionar la fuerza que necesitábamos para sanar.

Fundamentos que ayudaron a otros.

Puede ser que estos pensamientos te lleven al Trono de Dios



## Testimonio...

...”y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”. 2 Corintios 10: 5b (NVI) ...

Fija tus pensamientos en lo que es verdadero, honorable, justo, puro, hermoso y admirable. Piensa en cosas excelentes y dignas de elogio. Filipenses 4: 8 (NTV)

Mis pensamientos me estaban volviendo loco. Todos los días lo mismo. No quería pensar en el adulterio y en lo que había hecho mi esposo. Luego pasaba por el baño y veía su toalla y me preguntaba qué toalla había usado cuando estaba con ella y desde allí iría cuesta abajo. Mis pensamientos pasaban rápidamente del objeto inanimado al verdadero objeto de mi desprecio: mi marido. Yo estaba tan enojada. Ni siquiera sabía que era capaz de sentir esta intensa y vil ira.

Dios trajo a mi mente el versículo en 2 Corintios, lleva cautivo todo pensamiento para hacerlo obediente a Cristo. Lo entendí. Incluso lo creí. Quería ser obediente a mi Señor. Pero esto parecía imposible.

¿Cómo voy a hacer esto, Dios? Seguía poniendo todos mis pensamientos feos y malvados en una jaula, pero justo cuando lo hacía otro venía justo detrás. Estaba tan ocupada capturando pensamientos que era como una tarea sin fin. Me imaginaba a un niño que enviaron a sentarse en el sofá, pero en su cabeza decía: "¡Puede que por fuera esté sentado, pero por dentro estoy de pie!" No quería ser ese niño. Quería obedecer en mi corazón.

Poco tiempo después encontré la respuesta. Estaba leyendo, tratando de leer, mi Biblia y llegué a Filipenses 4:8. Así fue como lo descubrí. Y fue tan simple. Reemplazar los pensamientos que no quería tener, los que no eran obedientes a Cristo, por los que Él quería que tuviera:

Verdaderos, honorables, rectos y puros. Eso significaba un problema. Cuando tenía pensamientos desagradables sobre mi esposo, ¿debía convertir esos pensamientos en verdaderos, honorables, correctos y puros? Ya él no era ninguna de esas cosas, al menos no para mí. Pero podemos encontrar algo verdadero, honorable, correcto y puro a los ojos de Dios, ¿no es así?

Excelente y digno de alabanza. Quizás a veces incluso podría recordar algo acerca de mi esposo. Fue un buen padre. Un buen proveedor

Este fue un punto de inflexión en mi vida de pensamiento. ¿Sencillo? Si. ¿Fácil? No. Pero funcionó y, a medida que sanábamos, también lo hicieron mis pensamientos.

## Testimonio

*“Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás. La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos”. Filipenses 2: 4 - 7 (NVI)*

Los que me conocen bien saben que tengo una tendencia a ser moralista y, por lo tanto, probablemente nunca hubiera elegido estos versículos en particular para memorizarlos. Una de las primeras cosas que dije después de enterarme del asunto fue "pero yo no hice nada malo." Era cierto que no había cometido adulterio, pero tampoco entendía, en ese momento, cómo era la anatomía de una aventura amorosa.

Lidiar con el diluvio de emociones después de la revelación fue agotador. Para nada podría decir que lo manejé bien. Mi actitud era, la mayor parte del tiempo, podrida, fea y odiosa.

Así que el Señor continuamente me hablaba de esa actitud. Me sentiría mal por un tiempo, las emociones tomarían el control y ahí iría de nuevo. Fue durante este ciclo que vino a mi mente este pasaje que había memorizado hace mucho tiempo. Ni siquiera había pensado en buscar los intereses de mi cónyuge adúltero desde que supe de la infidelidad. Y a menudo pensaba en un siervo como alguien que caminaba sobre los demás, olvidando lo que el Señor enseñó acerca de una "actitud de siervo".

Ninguna de esas cosas me interesó al principio. Sin embargo, Dios siguió trayendo estas palabras a mi mente. Poco a poco me mostró que tenía otro camino. Sabía que el Señor estaba diciendo: "Debes actuar como te estoy llamando a actuar, sin importar lo que haya sucedido en tu vida". Me resistí, pero Él fue implacable hasta que finalmente escuché y accedí a regañadientes a intentarlo.

Ser un siervo a su manera implicaba: no escupir palabras viles, no lanzar acusaciones verbales, no hacer lo que sabía que al final me dolería. Con mucha frecuencia luchaba con ese tipo de tentaciones y, a veces, caía en ellas. Dios me permitió ver el beneficio de buscar los intereses de mi conyugue y tener esa actitud de siervo. Hicimos más progresos cuando eso sucedió. Empecé a ver más a la persona con la que me había casado y menos al pecador que yo pensaba había venido a quedarse para siempre.

También me di cuenta de que Dios usó estos versículos para enseñarme que debía ser un siervo de Él en todo lo que me pidiera hacer y que podía confiar en que Él tomara las riendas de mi vida.

## Testimonio

*“Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: «Le confesaré mis rebeliones al Señor», ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.” Salmo 32: 5 (NTV)*

Puedo leerlo ahora sin condenación. Sin culpa. Sin miedo. Este versículo, todo este Salmo, fue uno de los que Dios usó para poner fin a mi doble vida. Y el que Dios usó para convencerme de que tenía que confesar.

Nunca pensé que podría cometer adulterio. Nunca pensé que sería una tentación para mí. Sin embargo, me encontré sintiéndome solo. Entonces, alguien a quien veía todos los días en el trabajo alivió esa soledad. Un amigo, nada más. Por un momento. Luego, poco tiempo después, cuando me miraba en el espejo, veía a una extraña.

Cuando terminó la aventura me alegré. Empecé a leer mi Biblia de nuevo. Empecé a estar bien con Dios. Ahí es donde entró el Salmo 32. Me confesé a Dios y me arrepentí. Sabía que me había perdonado. Sin embargo, había un fastidio en mi espíritu. Contar o no contar. ¿Podría mantener esto entre Dios y yo? ¿Tenía que decírselo a mi marido? Luché con Dios por esa decisión. No quería decírselo.

Luego, un día de otoño, hicimos un viaje a las montañas. Allí confesé lo que había hecho. Allí comenzó una nueva fase de mi vida. No sabía qué pasaría, pero una cosa estaba clara, ya no tenía que temer que me descubrieran y sabía que había tomado la decisión correcta a los ojos de Dios.

Durante el año siguiente, Dios trajo a otros para ayudarnos. Nuestro consejero, el apoyo que necesitábamos. A través del proceso de restauración, finalmente me di cuenta de la gravedad de lo que había hecho, de la traición, de todo. Pensé que lo sabía, pero la comprensión fue mucho más profunda una vez que el pecado fue expuesto a la luz. La buena noticia es que, mientras trabajamos en nuestra restauración, la pesadez iba desapareciendo. Las promesas de este Salmo se iban volviendo reales para mí. De hecho, estaba siendo bendecida.

En el aniversario de mi confesión, nos paramos ante nuestro consejero, pastor y aquellos matrimonios que habían pasado por una situación similar y nos ofrecieron apoyo, renovando nuestros votos. Miré a mi esposo y me di cuenta de lo agradecida que estaba de tenerlo y de lo cerca que estuve de tirarlo.

No puedo creer que tuve el descaro de hacer algo así. Este Salmo me ayudó a darme cuenta de que Jesús aligera la carga y de hecho se la lleva toda. Ahora puedo contar este como uno de mis pasajes favoritos de las Escrituras.

## Testimonio

*“El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”. Juan 10:10 (NVI)*

*Pero si mi pueblo, que lleva mi nombre, se humilla y ora, busca mi rostro y se aparta de su conducta perversa, yo oiré desde el cielo, perdonaré sus pecados y restauraré su tierra. 2 Crónicas 7:14 (NTV)*

Mientras contemplaba las cosas que nos ayudaron durante nuestra recuperación del adulterio, y hubo muchas, dos se destacaron.

Primero me di cuenta casi de inmediato que el enemigo había intentado robar, matar y destruir. Había aprendido Juan 10:10 hace muchos años y Dios me recordó esto en los primeros días de nuestra recuperación. No negué las obvias elecciones humanas que, habiendo sido tomadas, nos trajeron a este lugar. Sabía que ambos teníamos que lidiar con la realidad y las consecuencias de nuestra situación. Pero como cristiano, también sabía que había una realidad espiritual. Satanás no quería nada más que vernos fallar en sanar. Esa comprensión fue más allá del entendimiento humano y me dio consuelo en medio de la devastación y el dolor. Hasta el día de hoy todavía puedo recordar y acceder a ese pasaje cuando entramos en esas discusiones "ocasionales".

Y para mi completo gozo, puedo decirle al enemigo: “¡No ganaste!”.

La segunda cosa que me llamó la atención por desempeñar un papel importante en nuestra restauración salió del versículo de 2 Crónicas 7:14. Es difícil para mí leer ese verso sin cantarlo en mi mente. Siempre hubo algo celestial en esa canción.

Nos dimos cuenta desde el principio de nuestra falta de recursos para superar esto. Afortunadamente, también nos dimos cuenta de que Dios tenía ayuda disponible. Nos condujo a muchos que jugaron un papel en nuestra recuperación. Pero el mejor lugar al que nos condujo fue a nuestras rodillas, literalmente.

Tradicionalmente, arrodillarse era una posición de humildad y honor al presentarse ante un gobernante. Aunque eso todavía se aplica cuando oramos, descubrí que algo igualmente importante acerca de arrodillarme era cómo me hacía sentir. Es imposible sentirse orgulloso y moralista en esta posición, especialmente cuando nos arrodillamos juntos como pareja. Al principio me sentí incómodo y extraño, pero eso pasó cuando me di cuenta de los resultados. Ponernos de rodillas es algo que nunca ha fallado en levantar la opresión y recordarnos quién tiene el control y está dispuesto a ayudar si tan solo se lo permitimos.

Vivimos la restauración del adulterio y nosotros, como pareja, como marido y mujer, como amantes y amigos, hemos sobrevivido.

## Testimonio

*“Solo él es mi roca y mi salvación, mi fortaleza donde no seré sacudido. Mi victoria y mi honor provienen solamente de Dios; él es mi refugio, una roca donde ningún enemigo puede alcanzarme”. Salmo 62: 6 y 7 (NTV)*

En medio del dolor y la ira había un vacío distinto. Nunca había sentido tanta falta de respeto ni me había dado cuenta de lo importante que era para mí ser respetado. Siempre había pensado que la persona con la que me había casado me respetaba y me honraba. ¿Ese dicho que decía nunca sabes lo que tienes hasta que lo pierdes? Ahora lo sabía.

luego leí el Salmo 62: 7 y vi una verdad que antes no había entendido. Trabajé duro para ser la esposa perfecta. Estaba orgullosa de tener una "maravillosa familia cristiana". Me había deleitado con mi "buen matrimonio". Había vivido en el mundo de fantasía que decía que esas eran las cosas que me traían honor. Cuando me enteré de la infidelidad, fue como si alguien entrara con una hoja afilada y cortara todas esas cosas mientras yo permanecía allí indefensa, sin anestesia, y soportaba la dolorosa separación de mi fantasía.

Este salmo me recordó la verdadera fuente de mi honor. Mi honor vino de Dios. Fue Su regalo para mí y no se basó en lo bien que me desempeñé. Más bien, se basó en Su amor por mí y Su habilidad para mantenerlo sano y salvo. Cuando las circunstancias me abrumaban y me sentía conmocionada, podía volverme a mi Dios y encontrar una fortaleza. Una fortaleza inquebrantable protegida por la mano misma de un Dios todopoderoso. Si creyera que mi honor descansa en lo que tenía o no tenía según el mundo, podría ser despojada. Pero si creía lo que Dios dijo, que Él era la fuente de mi honor, entonces el mundo no podría tomar lo que no podía acceder. Vino solo de Dios y descansó en un lugar donde ningún enemigo lo puede alcanzar.

Al permitir que esta verdad penetrara en mi alma, también me di cuenta del otro lado de este regalo. Me llevó a un lugar muy serio donde me di cuenta de mi responsabilidad personal de ser honorable ante el Señor. No importó qué tan mal me sintiera. No importó lo difícil que fue lidiar con el torrente de emociones durante las crisis. Como persona con honor, necesitaba comportarme honorablemente.

Me di cuenta de que era más fácil llorar lo que pensaba que había perdido, que vivir de acuerdo con lo que todavía tenía. Tuve que recordar que mi victoria venía de Dios y que buscaría en Él esa victoria. De hecho, la vista era mejor desde la altura de esa roca.

Educarse sobre la recuperación del adulterio puede ser de gran ayuda en el proceso. Muchos han encontrado que los dos libros que se enumeran a continuación son muy útiles.

Desgarrado: Recuperación de asuntos extramatrimoniales

Autor: Dave Carder con Duncan Jaenicke  
Editorial: Moody Press

Escrito por un pastor y consejero ampliamente reconocido por su pericia y experiencia en ayudar a parejas durante la recuperación del adulterio. Transmite explicaciones perspicaces y dinámicas subyacentes comunes al adulterio junto con herramientas para la recuperación. También tiene un sitio web en [www.tornasunder.org](http://www.tornasunder.org).

Infidelidad: esperanza y sanidad después del adulterio

Autores: Gary y Mona Shriver  
Editorial: David C. Cook

Escritos por una pareja que se ha sanado de la infidelidad, comparten elementos comunes del proceso de sanidad junto con principios bíblicos y sugerencias prácticas para ayudar a guiar a otros a través de ellos. También incluye una sección sobre asuntos emocionales y un cronograma de recuperación desde la perspectiva de una pareja.

Tenemos muchos otros recursos sugeridos en nuestro sitio web.

Datos de contacto

Hope & Healing Ministries, Inc.

Apartado de correos 309

Denair, CA 95316

Teléfono: 209-667-5012

Fax: 209-668-7673

Dirección web: [www.hopeandhealing.us](http://www.hopeandhealing.us)

Correo electrónico: [info@hopeandhealing.us](mailto:info@hopeandhealing.us)

Hope & Healing Ministries, Inc. es una corporación religiosa sin fines de lucro de California (501c3). Las donaciones son deducibles de impuestos y nos permiten seguir ofreciendo recursos de apoyo. Las donaciones pueden enviarse por correo a la dirección anterior o hacerse en línea.

**Hope & Healing Ministries. Inc.**

P.O. Box 309

Denair, CA 95316

Teléfono: (209) 667-5012

Fax: (209) 668-7673

Correo electrónico: [info@hopeandhealing.us](mailto:info@hopeandhealing.us)



**[www.hopeandhealing.us](http://www.hopeandhealing.us)**