



## Enfrentando el dolor del adulterio

### Adulterio, una triste realidad

Lamentablemente vivimos en tiempos en los que el adulterio y la falta de respeto a los votos matrimoniales, están causando muchas heridas entre las personas que se ven afectadas.

Hablar del adulterio o de infidelidad, es una realidad. En Esperanza para la Familia, no queremos que nadie pase por este tipo de experiencias, porque lo hemos visto en las personas que nos han hablado, que tienen un profundo dolor y una soledad muy fuerte a consecuencia de esto.



Las estadísticas son muy frías pues nos indican que de cada tres matrimonios que sufren un adulterio o infidelidad, uno se destruye. Se destruye la familia y se acaban las ilusiones, las

esperanzas, los proyectos de vida y las metas que se tenían contempladas. Los otros dos matrimonios que sobreviven lo hacen con una calidad de vida muy por debajo de lo que se desearía o de las expectativas que se tenían para ese matrimonio. Es por eso la importancia de hablar de este tema.

Debido a la problemática de cada una de las familias, habrá una respuesta acerca de qué hacer para levantar su matrimonio, dependiendo de cada uno de los casos.

Hay matrimonios que después de la infidelidad, tienen tanto dolor que deciden ya no continuar, no pasar por alto la ofensa y deciden terminar con el matrimonio, ellos son ese 33% del que hablábamos.

También hay matrimonios que deciden continuar, pero la pareja que comete el adulterio decide continuar con su práctica, no está dispuesto a enmendar su camino, sino que quiere seguir cometiendo su infidelidad sin dejar a la familia.

El día de hoy hablaremos de los matrimonios, que habiendo sufrido una infidelidad, están de acuerdo

en salir adelante y continuar con su matrimonio. La parte ofendida decide perdonar y seguir adelante, pero está llena de problemas, de pensamientos, tiene confusiones en su mente y en su deseo de restaurar su matrimonio, lucha y se esfuerza; y la otra parte reconoce que hizo mal, asume su responsabilidad y toma la decisión de dejar esa relación. Toma la decisión de volver a sus votos de fidelidad y, aprovechando que su cónyuge le está dando una segunda oportunidad, decide reiniciar su vida matrimonial y familiar.

De antemano, en Esperanza para la Familia, anhelamos que todos los matrimonios permanezcan hasta el fin de sus vidas, hasta que la muerte los separe, ese es el compromiso que las parejas asumen cuando se casan y anhelamos que cumplan el propósito por el cual unieron sus vidas, nuestro deseo es ayudarlos a seguir adelante para que sus hijos tengan un ambiente familiar en donde papá y mamá se demuestren un amor y puedan proveer todo un entorno de educación y formación integral, para que ellos puedan ser ciudadanos de bien y a su vez puedan formar matrimonios exitosos.

Estamos asumiendo que hubo un adulterio y que ambas partes se enteraron del adulterio y debido a estas circunstancias han decidido caminar de nuevo y volver a comprometerse. Esto se aclara por que muchas veces las personas dicen que en su matrimonio hay adulterio, cuando en verdad es que no lo hay, sólo se dejan llevar por chismes, por ideas o conceptos que ellas traen, o porque hay mala comunicación en la familia, de tal manera que no permiten esclarecer nada y entonces se cae en una situación en donde las personas asumen que su cónyuge está cometiendo un adulterio.

No han sido pocas las veces en las que nos hemos dado cuenta que no existe tal cosa. Si había una muy mala comunicación pero la realidad es que no se había llegado a un adulterio. Dar consejería sobre como enfrentar un adulterio a una situación en donde no existe este, puede ser contraproducente.

Es muy importante que establezcamos bien el perfil del que hoy vamos a hablar en este programa. Hablaremos de personas que reconocen que tuvieron un adulterio

que está comprobado y que ahora se están dando la oportunidad de salir adelante y volver a reiniciar sus votos, de darse una segunda oportunidad y que están dispuestos a seguir. Éste es el perfil del que hoy vamos a hablar.

## El matrimonio, un compromiso eterno

En la cultura en la que vivimos se entiende que un matrimonio es un pacto de compañerismo; en otras palabras, cuando dos personas se casan, lo hacen de una manera voluntaria, lo hacen por amor, encontraron una afinidad, tuvieron un sentimiento agradable al estar en presencia de la otra persona, quisieron compartir sus vidas. Aparte de eso, han platicado, se han conocido y sobre eso deciden casarse.

Desde el momento en que se casan, ambas personas asumen un compromiso, tanto de responsabilidad, como de derechos. Por lo tanto, ambos entienden sus responsabilidades y sus derechos.

El primer compromiso que se tiene es de amistad. Los dos son amigos, son dos personas que se estiman. No se casan siendo enemigos ni se casan esperando hacerle daño a la otra persona. Como



son amigos, tienen todo lo que una amistad implica: respeto, amor, compromiso, responsabilidad, lealtad, fidelidad. Y de ahí se desarrollan una serie de responsabilidades que ambos deben de cumplir y derechos que ambos pueden gozar.

Cuando una persona se casa, empieza a tener una relación exclusiva con su pareja, una relación que ya no tiene con ninguna otra persona. El cónyuge viene a ocupar un lugar especial en la vida de la otra persona. De tal manera se espera que ciertas frases, actitudes y ciertos comportamientos sean sólo exclusivos de esa persona.

Todo esto está enmarcado dentro de un cuadro de respeto. El casarse es un momento muy decisivo en la vida de una persona, porque está deja la casa de sus padres para irse a vivir con otra persona a formar una nueva familia. Se espera también de la familia haya surgido una preparación y una educación para poderle hacer frente a este nuevo reto que es el de formar una nueva familia.

Un matrimonio se compone de dos personas. Tanto el hombre como la mujer tienen sus propias costumbres, cultura, formas de ser o pensar que tendrán que compartir y armonizar para llegar a acuerdos y poder establecer las bases para el mayor bien de la familia que quieren formar.

## La desconfianza, un fantasma de la infidelidad

Cuando alguna de las dos personas decide no cumplir con sus compromisos, es cuando empiezan los problemas. Y la parte afectada es la que empieza a sufrir. Empiezan los problemas de tipo sentimental, emocional, se pierde la comunicación, etc.; porque una o ambas partes empiezan a fallar con sus compromisos de amistad, respeto, fidelidad, etc.

Cuando surge la infidelidad, se rompe el acuerdo que se había convenido. Entonces se rompe el principio de la fidelidad, del respeto. La persona ofendida empieza a sufrir una serie de heridas que la empiezan a afectar en diferentes aspectos de su persona. La persona puede tener sus pensamientos muy exaltados, le vienen una serie de confusiones, tienen incluso condenaciones porque se creen culpables del adulterio del otro.

Es aquí donde la persona debe ubicarse y entender qué es lo que está pasando con ella. Estamos hablando de la víctima que sufre la falta de fidelidad de su pareja.

La persona que sufre, se ve muy confrontada con sus metas e ilusiones, puede entrar incluso en un shock. Hay quienes pueden entrar en profundas depresiones porque se ven traicionados o no se esperaban que su pareja los traicionara de esa manera.

La confianza se pierde totalmente. Las personas que tenían libertad para hacer sus vidas dentro del matrimonio, ya no la tienen. De tal manera que si antes no había problema con que el marido llegara tarde una o dos veces a la semana debido al trabajo, ahora el llegar un poquito tarde un día a la semana, empieza a causar problemas. Todo debido a que se perdió la confianza.

En el momento en que las personas dejan de ser fieles, cualquier cosa como llegar un poco tarde o no contestar el celular, causará una gran inquietud porque la persona ya no confía. Desde el momento en que sufrió la traición, si la otra persona no es cuidadosa en cómo se conduce, va a estar sembrando en la mente de su pareja pensamientos de sospecha.

Hay personas que dicen “pero, ¿por qué es tan

maliciosa? si yo ya le dije que está bien, que lo reconozco, cometí un error y quiero volver a empezar.”

La realidad no es así, una vez que se rompe la confianza, hay que empezar a trabajar de nuevo para volverla a ganar.

Entonces, la persona que es afectada empieza a experimentar este cuadro. Esto es normal porque hay un sentido de compromiso y fidelidad que ha sido roto. El cónyuge afectado debe reconocer la situación que está pasando.

La autoestima de la persona afectada baja terriblemente. Hay quienes se creen gordas, sucias, feas; tienen pensamientos como “es que se fue con otra porque yo ya no estoy bonita, ya no me arreglo, ya no tengo nada que ofrecer.” De pronto se empiezan a auto-culpar. Pero la realidad no es así.

No hay nada que justifique un adulterio, absolutamente nada.

Vamos a suponer un caso. El marido comete adulterio. La esposa se entera y decide voluntariamente pagarle con la misma moneda y comete otro adulterio. ¿Usted justificaría lo que hizo la mujer debido a lo que le hizo el marido? Creo que toda conciencia diría que no se justifica.

De hecho, conocí casos que hicieron eso y en consejería me decían que reconocían que habían hecho mucho mal porque le habían faltado a sus hijos y a ellas mismas. Decían “si mi marido decidió cometer esa falta, yo no era nadie para pagarle con la misma moneda, y me siento peor, entré en un pozo más hondo del cual no puedo salir.” Su conciencia les acusaba muy fuerte y hasta la depresión que tenían por sufrir adulterio pasaba, pero ahora entraban en depresión por haber cometido otro gran error.

La persona que comete adulterio es la persona responsable de ese acto.

### **Sin el perdón, el camino es difícil.**

Si usted sufrió un adulterio, usted es víctima, no el culpable. Pudo haber otras circunstancias de las cuales usted debe reconocer que es responsable, por ejemplo, haber sido áspero, el no comunicarse, no haber atendido las necesidades sexuales de su pareja, etc., que tal vez pudieron haber influido en algo. Pero hasta ahí llega su responsabilidad. El adulterio es solamente responsabilidad del que lo cometió.

Si usted está envejeciendo y ya no tiene el vigor o la belleza que da la juventud, usted no es responsable de eso. Claro, habrá la posibilidad de hacer algunas cosas como arreglarse, mantenerse en forma; pero es inevitable, la vejez va a llegar y vamos a ir cambiando y nuestra belleza también va ir cambiando.

En la medida en que se da una madurez en el matrimonio, las personas se aprecian no solamente por el aspecto exterior y entonces no debe ocurrir que alguien de los dos busque a una tercera persona más joven o bonita.



Usted como afectada no debe sentirse avergonzada, levante su dignidad y entienda que usted tiene un respeto. Esto le ayudará a restablecer el matrimonio y poder

ayudar a su cónyuge que le falló.

Otro aspecto muy importante que debemos discutir es el perdón. Tal vez usted no le pague a su pareja con la misma moneda, pero si usted quiere continuar con el matrimonio, es sumamente importante que perdone, si no, todo va a empeorar.

Si no perdona constantemente vendrán pensamientos o sentimientos que desarrollarán en usted una predisposición contra su cónyuge. Constantemente le reclamará lo que vivió y lo humillará; eso no es vida.

Lo único que sucederá es que el ambiente se torne muy agrio dentro de toda la familia y también los hijos saldrán afectados.

Usted debe perdonar. Debe entender que su pareja, como ser humano, falló y que usted también pudo haber fallado. Usted también ha cometido muchos errores que su pareja le ha perdonado o bien, como dice el Padre Nuestro que se nos ha enseñado, “perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”.

Los que creemos en Dios, debemos entender que así como queremos que Dios nos perdone, así nosotros debemos perdonar a quien nos ha ofendido.

El propósito del perdón tiene una base: el bienestar propio de la persona que ha sido afectada. Cuando las personas que han sufrido mucho y no están dispuestas a perdonar, agregan más miseria a su vida porque, a

parte del dolor que experimentan por la agresión que recibieron, ellos mismos se cierran la puerta para no amar, para ya no abrirse con otras personas.

El perdón tiene que ver con no pagar mal por mal a la persona que te ha ofendido. El perdón es decir: "Voy a pasar por alto este asunto y voy a actuar como si nada hubiera pasado y haré un gran esfuerzo de amor." El amor es dejar a un lado tus intereses y el cómo te sientes, y el cómo se burlaron de ti, y asumo una postura de perdón y estás dispuesto a volver a hacer las cosas como las hacía al principio.

Esto requiere de una gran decisión, de un convencimiento personal de decir: "voy a amar a esta persona como al principio y voy a hacer todo mi esfuerzo para volver a depositar mi confianza en él."

Yo les invito a que mediten seriamente sobre la importancia del perdón porque la persona que no perdona afecta a todos, no solamente se desquita con la persona que la agredió, sino que también empieza a lastimar a todas las demás personas: sus hijos, padres, hermanos, cuñados, etc. A donde quiera que va, va con un dolor en su corazón y su actitud se ve muy influenciada por cómo se siente. De tal manera que a todo mundo le anda denunciado el caso de su marido.

Empieza entonces una vida muy destructiva que no le ayudará ni la hará feliz.

¡Qué importante es que usted asuma una actitud de perdón!

### Ganar la confianza, un gran paso

Si usted y su pareja han tomado la decisión de continuar, es muy importante sentarse a platicar. Muchas personas cuando sufren la agresión quieren saber todo acerca de lo que pasó.

Hay personas que preguntan "¿Y qué hiciste? ¿A dónde fuiste? ¿Dónde la (o) viste? ¿Qué hacías con él o ella?" Estas personas desean saber todo lo que pasó.

Para esto no hay una respuesta general para todos. Hay personas que cuando se les platica todo, descansan, meditan, e incluso algunas llegan a ver sus propios errores cuando ven que su cónyuge encontró en otra persona lo que ellos no estaban dando.

Pero también he conocido personas que cuando

conocen todo a detalle, después ya no salen adelante. Se sienten tan afectadas y lastimadas que ya no se pueden levantar.

Lo más prudente que se puede recomendar en este caso es no meterse en detalles de lo que pasó con la otra persona porque es simplemente atormentarse. Yo les aconsejaría que si usted está dispuesto a perdonar ya no profundice más en el asunto.

Si la falta ya salió a la luz, y el marido está dispuesto a cambiar y está dando señales claras de que quiere cambiar la situación, ya no tiene caso profundizar en los detalles de qué pasó. No edifica, sólo lastimará.

Pero sí es importante sentarse a platicar sobre las condiciones que tendrán en el futuro. La víctima está muy herida y ella puede decir "está bien, yo quiero darte una segunda oportunidad



pero ya no quiero vivir ese tormento, yo quiero que tú acabando el trabajo, te vengas para la casa, y te pido por favor que atiendas estas necesidades que mucho tiempo te pedí que atendieras y nunca atendiste y por favor, si te hablo, contéstame..."

Tal vez la persona que ofendió se podrá sentir atada y decir "no, pues cómo me vas a empezar a restringir, eso no lo vivíamos antes..." Claro, antes no hubo un adulterio.

Es como ese joven a quien se le confía un carro. Se le dice "ten, aquí tienes un carro, quiero ver qué tan responsable eres para manejarlo." El joven es cuidadoso, lo limpia, lo maneja con cuidado, es responsable con las señales de tránsito. Y el padre ve que todo está bien. Pero si en un momento dado, el joven empieza a andar jugando carreras, maneja a exceso de velocidad, tiene multas, tiene accidentes por imprudente, toma y maneja; posiblemente el padre diga. "Te voy a quitar el carro o va a estar más restringido, lo vas a usar solamente de tal a tal hora y en tales situaciones."

El joven se puede preguntar "pero, ¿por qué me checas tanto?", a lo que el padre dirá "no fuiste digno, perdiste mi confianza".

Ocurre algo similar con el adulterio. Pero por favor, no estoy comparando a ningún ser humano con un carro, simplemente lo que quiero enfatizar es el saber aceptar

la responsabilidad y el asumir los compromisos de las personas.

Cuando se casaron, la pareja asumió una responsabilidad y compromisos, que ahora se espera que ambos cumplan. Cuando uno falla, no es para condenarlo y decirle “ya quedaste marcado de por vida”, no, pero hay que entender que se perdió la confianza.

Si la persona quiere volver a confiar, está haciendo un esfuerzo muy enorme para volver a abrirse e incluso puede estar expuesta a recibir otra traición.

Hay personas que ya no quieren sufrir más pero cuando quieren realmente restaurar su matrimonio y no afectar a sus hijos, dan un paso valiente y de amor.

La recuperación de la confianza es un trabajo de ambos cónyuges. Cada quien debe cooperar, porque de no hacerlo, por más esfuerzo que haga una persona al recuperar la confianza, no va a poder, porque la otra parte no le está dando la señal adecuada.

Conocí el caso de una persona que después de que se enteró que su esposo fue adúltero, ella quiso hablar con él. Tenía las pruebas y se las mostró; él tuvo que reconocer la situación pero guardaba silencio.

Imagínese una persona que le dice “pero, ¿tú andas con ella?” y el cónyuge simplemente se queda callado. ¿Qué mensaje envía una persona así?

El que no tiene nada que temer inmediatamente habla y si en un momento dado, el cónyuge se da cuenta de que su esposo o esposa están afectados por una situación, si de veras tiene amor por ellos, inmediatamente busca resolver el asunto y disipa todas las dudas.

Cuando no hay esa actitud, la persona afectada recibe una señal muy fuerte: no quiere, no está dispuesto (a), quiere seguir con esa aventura, no se ve arrepentido. Entonces la persona ofendida entra en una gran incertidumbre que la lleva a tomar otro tipo de decisiones.

Si usted ha ofendido a su pareja y quiere restablecer su matrimonio, primero tiene que entender que falló. Usted podrá decir “pero es que hubo muchas circunstancias en las cuales mi cónyuge participó de cosas que me llevaron al adulterio”.

Yo no niego que pueda haber ese tipo de cosas, pero

que la persona haya tomado la decisión de cometer un adulterio es de la persona, nada más. Nadie nos obliga a cometer un adulterio, lo hacemos voluntariamente.

Dentro de las pláticas se puede comentar lo que al cónyuge que cometió el adulterio le hacía falta o lo que le afectaba de su pareja.

## Una actitud radical

Además es obvio e indispensable que la relación ilícita que la persona sostenía con una tercera tiene que acabar. Aquí surge un campo muy amplio de posibilidades como el tiempo de la relación, el hecho de tener un hijo con la otra persona, etc. Son otras variantes que, para poder tratar, se necesita una consejería más personal. Porque dar un consejo para todos es imposible, cada caso necesita ser evaluado dependiendo de cómo están las condiciones matrimoniales, familiares, sociales, etc.

Pero, en el caso en que la persona quiera restablecer su matrimonio, una de las bases es que tiene que dejar aquella relación. Esto sí es general, independientemente de que si tuvo hijos o no con la otra persona.

Si no se deja la otra relación, y todavía hay contactos o llamadas, va a ocasionar que la pareja pierda la calma, la paz, se llene de angustias, de pensamientos y es lógico porque fue muy afectada.

La persona que adulteró debe asumir un compromiso serio de no volverlo a hacer y si de veras está dispuesto a continuar con su matrimonio, no va a poner pretextos. Porque entiendo el daño que hizo, luchará para ganarse de nuevo la confianza de su pareja y no dará pie para que ella desconfíe de él.

La recuperación de la confianza es un proceso que puede tardar mucho tiempo, siempre va a quedar ahí una espina, pero es importante que se logren todas las condiciones y acuerdos y con esfuerzo, el matrimonio podrá salir adelante. Esto requiere un compromiso de ambas partes.

Otro aspecto importante que hay que tomar en cuenta es el hecho de que la persona afectada puede caer en depresión. Si usted considera que la tristeza es muy profunda, no puede salir, se siente sin fuerza, sin ánimos ni deseos de vivir, sería muy saludable que usted consultara con un especialista para que atienda ese aspecto emocional.

Si en su búsqueda de querer sacar adelante su matrimonio, no llegan a acuerdos o son muy fuertes los sentimientos y las emociones, siempre se recomienda una entrevista con un terapeuta familiar para que los pueda ayudar y orientar en cómo enfrentar las situaciones que se presenten para restablecer la unidad matrimonial.

Correo Electrónico: [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)

### ¡No se deje vencer, luche por su hogar!



Si usted se encuentra en una situación así, luche por su matrimonio. Valórelo, es lo más importante que tiene. Muchas personas cambian al cónyuge por otros motivos como dinero, diversión, posición,

etc. Tenga usted mucho cuidado.

El matrimonio es un compromiso de por vida, es un compromiso de tener a aquellos que ama, aquellos con los cuales usted quiere convivir. Sus hijos lo aprecian a usted como nadie en esta tierra y qué importante es fomentar esa amistad y cariño.

Es triste ver como algunos hijos se enteran de la traición del padre o de la madre y entran en depresión y se suicidan al verse defraudados y sin amor. Empiezan a albergar rencores muy fuertes contra sus padres. Y por falta de amor, viven una vida de odio.

Cuide mucho a su matrimonio y a su familia. De hecho, todas las cosas de la vida giran alrededor de esto. Trabajamos, nos esforzamos, hacemos todo por nuestros hijos y esposa. Cuando se pierde esta visión, es cuando vienen las malas decisiones como el adulterio.

Un mensaje para meditar. Hay que luchar y esforzarse. El adulterio es un golpe mortal contra el matrimonio, pero sí hay determinación, perdón y un compromiso de restaurar las cosas, se puede.

Que Dios les bendiga.

*Ing. Gilberto Sánchez*

### **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581  
Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>