

Episodio 6: Comprender el Trauma de la Traición y el Camino Hacia la Recuperación con Barbara Steffens

Tara: La Dra. Barbara Steffens se especializa en ayudar a las mujeres a recuperarse del trauma sexual y relacional y es una oradora y presentadora en tópicos especiales relacionados con las parejas de los adictos sexuales. Ella es una consejera de Salud Mental retirada y una entrenadora certificada; fue la Presidenta fundadora de la Asociación de Especialistas en Trauma de parejas de adictos sexuales, una organización que proporciona entrenamiento y certificación a especialistas clínicos en pareja así como a entrenadores en trauma de pareja.

Además, Barbara es co-autora de "Tu esposo adicto a la sexualidad, Cómo las Parejas Pueden Afrontar y Sanar", lo cual de manera dramática ha generado cambios en las vidas de aquellos que son víctimas y en los profesionales que son entrenados para servir en ello. Ella además es una pionera en el campo y se hace llamar así misma la abuela de todos aquellos que la han seguido en esta ayuda para la sanación de las parejas.

Bienvenida al Camino hacia la Recuperación, un podcast proporcionado por la Fundación SA Lifeline, y yo soy su directora ejecutiva, Tara McCausland; yo estoy muy emocionada de tener con nosotros hoy aquí a la Dra. Barbara Steffens; apreciamos mucho tu tiempo el día de hoy.

Barbara: Bueno, muchas gracias por invitarme, yo estoy esperando a tener nuestra conversación.

Tara: Bien, como tú lo has mencionado en tu biografía, tú eres la abuela de este tópico del trauma por traición. Yo reconozco que esto es un trabajo arduo y duro, así que siempre estoy curiosa sobre lo que las personas traen; ¿cómo te introdujiste en este trabajo y cómo descubriste que las parejas experimentan un trauma?

Barbara: Okey, bueno, yo me introduje en el trabajo como muchos de nosotros lo hacemos; esto es algo que yo experimenté en mi vida y en mi matrimonio, yo ya había recibido entrenamiento como consejera en salud mental y trabajaba como consejera en salud mental, así que estaba feliz haciendo lo que hacía; y entonces hubo una gran interrupción. Y como a muchos de nosotros, cuando algo ocurre, nosotros queremos hacer una pequeña lectura y comprensión de lo que ocurrió.

Y yo estaba leyendo la información que ocurría durante ese tiempo, estoy hablando de la década de los noventas, a mitad de los noventas y entonces había muy poco afuera para alguien como yo que de pronto había encontrado y descubierto los secretos que guardaba su ser querido; así que yo estaba leyendo todas esas descripciones de personas como yo, que no tenían sentido para mí porque yo sé quién soy y yo sé cuál es mi historia, pero alguien más estaba haciendo todos estos planteamientos acerca de cómo había sido mi experiencia

en el pasado y todo eso, y nada de eso me hizo sentido. Eso hizo que en mi mente de profesional en la salud mental, yo dijera: "*¿Cómo puedes comenzar a diagnosticar o describir a alguien a quien nunca has visto?*" porque todos nosotros somos únicos y a las parejas se les estaba poniendo esta etiqueta de co-adictos. Así que yo realmente quería saber qué estaba pasando adentro de mí, yo estaba reconociendo mis síntomas como una experta en salud mental; pero también estaba leyendo la información que había y no tenía sentido para mí; así que yo estaba sanando pero también estaba aprendiendo, leyendo y tratando de comprender.

Luego de repente, un día me reuní con un amigo que estaba dirigiendo grupos de recuperación para hombres y yo le dije: "*¿En dónde está el grupo para mí?*" y él dijo: Barb, "*¿Cuándo lo vas a comenzar?*" así que así fue como realmente yo comencé a trabajar con otras mujeres que habían sido traicionadas y engañadas.

Luego yo les hice una simple pregunta: "*¿Cómo fue para ti el momento en que descubriste esos secretos?*" y todas ellas comenzaron a describir esas experiencias violentas y agresivas; así que eso fue: "*Las cosas están estallando alrededor mío,*" "*Alguien vino a mi casa y me ha robado todo,*" y "*Todo fue un engaño, yo no sabía que hacer.*" Esto fue verdaderamente vibrante, doloroso, fueron muchas escenas traumáticas que cada una de ellas describió respecto a cómo había sido para ellas.

De nuevo, mi cabeza en salud mental avanzó y entonces me dije, "*Yo he trabajado con personas traumatizadas por mucho tiempo; yo reconozco esto. Y reconozco que hay algo de eso en mí.*" Así que, de cualquier forma, esta es una larga historia en términos de cómo fue que comencé; inicié debido a mi propia necesidad, pero luego también esta curiosidad y confusión acerca de lo que estaba ocurriendo afuera y que no estaba siendo de ayuda para mí.

Eventualmente, mientras yo estaba sanando, mi esposo estaba sanando; nosotros nos estamos preparando para nuestro 50 aniversario de boda que es este año, y como tú sabes, lo hicimos. Pero conforme estábamos en el proceso de sanación, yo también estaba en esta jornada de tratar de entender, y decidí en ese punto que era tiempo para mí de volver y obtener mi doctorado para que pudiera ser una especialista trabajando con parejas y que además pudiera hacer investigación.

Yo estaba viendo el trauma en las mujeres que yo ayudaba y apoyaba, así que mi investigación fue, tú sabes, básicamente, "*¿Es esto un trauma en términos de cómo las parejas responden y si es así, ¿Cuántas de estas mujeres experimentan esto?*" y en mi estudio encontré un 69.1% y todas ellas tenían criterios para Trastorno por Estrés Postraumático.

En estudios posteriores que otras personas han hecho, se ha encontrado incluso un porcentaje más alto, llegando a más del 70, 72% o 73%, así que un gran porcentaje de mujeres han tenido algún tipo de respuesta traumática.

Entonces yo comencé a leer sobre este concepto llamado trauma por traición que alguien más había estado desarrollando -Jennifer Fried, y parecía que tenía sentido; esto parece ser el término que muchas de nuestras organizaciones utilizan y en el trabajo que nosotros estamos realizando con las parejas ahora, parece que tiene sentido.

Así que eso nos ayudó a comprender que esto era un trauma, no el sólo hecho que ellos tuvieran su propia adicción, ¿Comprendes? Las parejas no tienen ninguna responsabilidad por lo que su ser querido ha elegido hacer, o con cualquier adicción que ellos hayan tenido; así que el trauma y luego este concepto de trauma por traición realmente me hizo sentido.

Tara: Bien, me encanta que tú hayas tomado tu propio dolor, luego tú hayas aprendido y crecido de manera personal y luego traer todo esto al campo de la terapia; esto es lo que hacen las personas de cambio. Yo soy una agradecida beneficiada de tu trabajo; tu trabajo ha bendecido la vida de mi familia así que quiero agradecerte por no haberte dejado vencer por tu dolor, sino haberte animado a ir hasta el final. Pero para alguien que está comenzando a descubrir todo esto, se puede sentir aplastante.

Barbara: Absolutamente; aplastante y muy cansado; puede producir vergüenza. Y sí, aunque no hay nada malo que tú hayas hecho, el sentido de vergüenza que viene con el trauma es muy pronunciado y eso es algo de lo que tampoco hablamos mucho.

Tara: Así que por eso les da mucha vergüenza, incluso sacar el tema a colación y pedir ayuda. Yo me siento muy contenta de que podamos utilizar esas palabras ahora; podemos hablar sobre ello, y sacar las cosas a la luz es parte de la solución, ¿Verdad? Así que nosotros estamos completamente agradecidos de poder hablar abiertamente sobre esto.

Ahora, nosotros sabemos que todas experimentamos el trauma en algún grado en nuestras vidas, pero ¿Puedes decirnos tú cuál es la diferencia entre el trauma y el trauma por traición?

Barbara: Bueno, yo pienso que la principal cosa que lo hace diferente es que el trauma por traición se pone dentro del contexto de una relación, en donde hay una expectativa o una necesidad de dependencia o interdependencia.

Así que, si piensas en un niño que quizás fue abusado en su familia, sus cuidadores lo traicionaron -donde había una expectativa que este era un lugar seguro-. Estas son personas seguras, y ahora esto es un lugar inseguro. Pero la misma situación ocurre en las relaciones comprometidas -matrimonios, novios, novias-, pero predominantemente estas relaciones comprometidas de largo plazo o donde hay una expectativa de una relación a largo plazo.

Y luego tú encuentras que hay algo que ellos han estado escondiendo o han estado haciendo que pueda ponerte en riesgo. La naturaleza de la relación es lo que hace un trauma por traición; hay una expectativa de seguridad o un nivel de, *"Este es alguien a quien yo necesito en mi vida. Nosotros trabajamos juntos, somos padres juntos y estamos planeando una vida juntos y aún así, esta persona me ocultó algo que ahora me está poniendo a mí y a la relación en riesgo."*

Y esto es lo que es el trauma por traición; es realmente como ocurre la traición, y eso es muy difícil, especialmente para las parejas como con las que nosotros hablamos. No era algo que ellas sabían antes de comprometerse en la relación; o si ellas lo sabían, era solamente una pequeña cantidad: *"Yo tuve un problema con esto, pero ya no lucho con esto."* Oh, está bien.

Así que ellas toman una decisión y siguen adelante. Entonces la relación está basada en una especie de mentira, esto no está siendo honesto, no está siendo verdadero sobre una parte importante de la vida de esta otra persona. Entonces cuando tú encuentras que alguien no es todo lo que tú pensabas que era o lo que hacía o que hay una gran parte que estuvieron escondiendo, entonces esto es realmente destructivo y traumático.

Es la naturaleza de la relación y la naturaleza del tipo de cosas que salen las que ponen a la persona en la relación en un camino dañino, riesgoso.

Tara: Y en una relación de matrimonio o en una relación de compromiso, esto es especialmente cambiante cuando tú estás viviendo con esa persona, porque esencialmente no hay escape, así que continúas estando en un espacio en el que estás siendo lastimada por esta persona. Y como tú dijiste, muy frecuentemente le toma años a la esposa o pareja el comprender qué es realmente lo que está ocurriendo; frecuentemente se ven a ellos mismos y piensan, *"¿Qué está mal conmigo?"*

Y esa es la ironía de esta situación, y ciertamente que ese fue el caso en mi familia, para mis padres, Steven y Rhyll Croshaw. Existen muchas voces allá afuera que apuntan a las parejas traicionadas en una u otra dirección. Desde tu investigación y tu experiencia como coach, como terapeuta, (bueno, tú tienes mucha experiencia en este campo), ¿Qué realmente ayuda a la pareja traicionada a sanar y recuperarse?

Barbara: Hay muchas cosas diferentes, pero la primera cosa que yo diría es comprender que esto no es algo que hiciste o no para que haya ocurrido; no es tu responsabilidad sanarlo porque tú no hiciste nada para que esto sucediera. Algunas parejas automáticamente pensarán, *"Bien, yo no debo ser suficiente"* o quizás, pueden decirse, *"Bien, si tú tuvieras sólo esto, esto y esto, entonces no habría hecho esto."*

O quizás incluso algún líder espiritual podría decir, *"Bien, si tú hubieras hecho esto y esto, entonces tu esposo no se habría desviado."* Es fundamental comprender

que esto no es tu culpa, tú no lo causaste; y no es tu responsabilidad el arreglarlo. Lo que es tu responsabilidad es cuidar de ti misma porque tú probablemente has experimentado el trauma de tu vida.

Pero la recuperación es la recuperación; tú puedes apoyarlos, puedes animarlos, puedes amarlos con todo y si ellos inician un buen proceso de recuperación, será bueno, pero no es tu culpa.

Muchas parejas cuando inicialmente buscan ayuda, si es que la buscan, se encuentran llenas de vergüenza. Tú sabes, si yo hubiera o no hubiera hecho algo, posiblemente esto no hubiera ocurrido; y entonces hacemos lo que hacemos con cualquier trauma. Si el trauma es por algo o alguien, tú sabes, como por ejemplo que me hayan atacado en la calle, bueno pues entonces si yo no hubiera ido en dicha calle, esta cosa mala no me hubiera ocurrido a mí.

Así que nosotros tratamos de considerar muchas maneras de pensar en formas de deshacer el trauma que nos ha ocurrido; pero especialmente cuando ocurre este tipo de traición en el trauma, es realmente común para la pareja pensar: *“Bueno, si yo tan sólo hubiera hecho o si tan sólo no lo hubiera hecho”* o *“¿Qué está mal conmigo que me topé con alguien que puede mentirme a mí de esta manera?”* así que ellas toman la responsabilidad de esta manera.

Entonces lo primero y lo más importante es que esto no es tu culpa, no se trata de ti. Se trata de algo que aprendieron a hacer probablemente desde el principio para lidiar con emociones incómodas o situaciones difíciles y se convirtió en una muleta para ellos. Posiblemente es una adicción, pero fue algo que ellos eligieron hacer y que luego se les salió de control; no es algo que tú hayas hecho. Así que esa es la primera cosa.

El segundo aspecto es, no lo mantengas como un secreto; es realmente, verdaderamente difícil sanar de algo si tú estás tratando de sanarlo todo por ti misma; yo creo que nosotros fuimos creados para estar en una comunidad y para estar en relaciones, y si tú no puedes obtener el soporte que tú necesitas y lo quieres por parte de tu persona más cercana, -porque ahora mismo esto no es muy seguro-, entonces tú necesitas encontrar una comunidad de personas seguras.

Definitivamente eso sería la segunda premisa; no lo mantengas sólo para ti, pero debes ser sabio respecto a quién contarle; es importante saber quiénes son esas personas seguras en tu vida. ¿Tengo personas seguras en mi vida? Si no las tengo, la mejor cosa es que ahora nosotros tenemos gran cantidad de recursos. Cuando las parejas lo descubren, cuando ellas hacen su descubrimiento sobre los secretos de su persona amada, existe mucha gente ahora con la que tú puedes hablar, acercarte, que te entienden y que saben cómo guiarte.

Pero no trates de hacer esto por ti misma y de mantener el secreto, porque esto solamente te comerá vivo y no te dará acceso a todos los recursos curativos que están disponibles para ti; no es tu culpa así que no trates de superarlo tú solo.

Tara: Yo adoro estos dos aspectos. Respecto a tu segundo punto, yo pienso que fue Adam Moore quien dijo esto, algo relacionado al efecto de, "Su secreto..." (y claro, nosotros sabemos que no es una situación específica de género) pero nosotros diremos, "*su secreto no tiene que ser tu prisión*," así que hay que pensar, ¿Qué tan frecuentemente nos volvemos nosotros mismos prisioneros de los secretos y problemas de otras personas?

Así que yo quería resaltar esto; cuando nosotros generamos estos cambios y lo sacamos a la luz y buscamos ayuda, nosotros sanamos en comunidad. Y ahora hay mucha más ayuda disponible que la que ciertamente había cuando mis padres inicialmente buscaron ayuda. Pero, la comunidad; nosotros sanamos en comunidad.

Barbara: Cuando nosotros fuimos traumatizados, sentimos que nuestro mundo se partió; tú sabes, algo ocurrió y el resto del mundo continúa. Y aquí estoy atrapada en esta cosa dolorosa que justamente me acaba de suceder a mí y ahora me siento muy sola.

Así que lo opuesto de estar en un trauma es estar en una comunidad, eso es esencial; es esencial para la sanación.

Tara: Entonces es importante este concepto de sentirse inseguro en esta relación, -yo sé que el buscar la seguridad es uno de los primeros pasos en la sanación-. ¿qué recomendarías tú si tuvieras a una mujer o a un hombre que acude a ti y que ha experimentado por primera vez el trauma por traición? ¿qué cosas podrían hacer ellos para encontrar seguridad por ellos mismos?

Barbara: Bien, más allá de comprender que tú no lo causaste y que es importante para ti el cuidar de ti misma, entonces es muy útil ayudarlos a identificar qué necesitarían para comenzar a sentirse seguros.

Esto puede ser específico para cada individuo. Si yo estoy trabajando con alguien, yo diré, "*¿Qué puede ayudarte a sentirte seguro hoy?*" "*¿Qué cosa pequeña te gustaría hacer?*" Algunas veces es espacio; otras veces es hablar con alguien; otras veces nosotros podríamos tomarnos dos horas completas hablando acerca de los límites y qué significan los límites.

Un límite es básicamente decir, "*Yo no estoy haciendo esto*" o, "*Esto no está bien para mí.*" Así que un límite es una forma de cuidar de ti misma e indicar lo que tú necesitas; o si no es seguro plantearlo, entonces tomar acciones para hacer lo que necesitas.

Déjame decirte que una cosa segura para los derechos de una pareja luego de un descubrimiento es, *“Yo solo no puedo hablar con él ahora mismo. Yo no puedo verlo a la cara porque cada vez que veo su rostro, es un recordatorio de lo que ocurrió.”*

Así que es un espacio en el que tú puedes ir a donde no tengas que ver su cara y esto puede ser una mañana o escuchar música o cualquier cosa que sea que tú necesites para comenzar a generar una sensación de calma y un lugar para respirar; pero teniendo este espacio en el que no tienes que ver su cara ahora mismo.

Y seguramente muchos dirán: *“Oh bien, ¿cómo se supone que funcione esto? Él se enojará mucho si yo no quiero estar con él ahora mismo.”* Bueno, tiene sentido ahora mismo que el ver su cara sea difícil para ti; y puede ser que simplemente estemos diciendo, *“Yo necesito un descanso. Me tomaré un espacio de una hora, iré hacia el cuarto y cerraré la puerta porque necesito estar sola.”*

Y entonces, si es lo suficientemente seguro hacer eso, significa que tú lo estás necesitando y debes hacerlo por ti misma. Pero para algunas parejas, es muy difícil incluso saber qué es lo que ellos quieren. Posiblemente incluso antes del descubrimiento, las cosas se habían puesto un poco inestables en la relación y se habían puesto un poco locas, tal vez había mucha intensidad.

Algunas parejas tendrán un sentido de, *“Yo ni siquiera sé qué es lo que necesito,”* así que ayudarlos a identificar alguna cosa simple que ellos pueden hacer en el momento para cuidar de ellos mismos será algo útil. Y el tiempo es una de esas cosas; puede ser muy útil estar alejado de algo que realmente lo desencadena; poder tomar algunos descansos o decir “no” a algunas conversaciones. Pero hay que determinarlo por uno mismo, *“Yo me voy a cuidar a mí mismo.”*

Es el trabajo de la propia persona el encontrar qué es lo que necesitan para cuidarse; es su trabajo cuidarse bien, detener las conductas, aprender a ser una persona de integridad y a ser honesta. Y ahora corresponde al compañero herido cuidar de sus heridas, y luego encontrar personas seguras que los ayuden mientras cuidan sus heridas.

Existen cosas eventualmente que la persona que ha engañado puede ser capaz de hacer para ayudarte en el proceso; pero la responsabilidad primaria desafortunadamente en la pareja que ha sido lastimada es decir: *“Yo necesito cuidar de mí mismo; necesito quererme lo suficiente y preocuparme por mí mismo lo suficiente como para cuidarme.”* Si tú eres un familiar joven, una joven madre y tienes niños pequeños a tu alrededor, esto es realmente duro de hacer.

Así que aquí es donde hablar con alguien te ayudará a ser creativa en *“Cómo puedo yo comenzar a cumplir mis necesidades, así como continuar cumpliendo las necesidades de mis hijos. Pero ¿cómo puedo hacer eso en mi vida?”*

Una de las cosas más importantes que yo pienso que las parejas pueden hacer más allá de establecer sus límites de "Esto no está bien para mí," es ser capaces de decir: *"Esto no va conmigo, y yo me tomaré el tiempo para pensar acerca de lo que necesito y de lo que yo necesito hacer."*

Así que no te presiones a ti misma para tomar decisiones rápidamente pero también, tan pronto como tú puedas, conéctate con alguien con quien puedas caminar a lo largo de este proceso. De nuevo, dado que nosotros no queremos hacer esto solos; yo no pienso que tú puedas sanar completamente en este proceso solamente por ti misma, así que el encontrar a alguien seguro con quien puedas llorar, plantearte preguntas, sentirte enojada enfrente de esa persona y no preocuparte por que te juzguen, sino que solamente estén allí para ti. Yo pienso que estas con las cosas más importantes.

Tara: Maravilloso. Cuando nosotros trabajamos en comunidad, y SA Lifeline proporciona grupos gratuitos de 12 pasos para personas engañadas y para personas adictas-, nosotros encontramos que hay personas que están más avanzadas en el camino, y esto puede ser una caja de resonancia; también puedes obtener introspección y compartir experiencias que pueden ser muy valiosas conforme tú navegas en tu propia ruta. Yo tengo mucho para hablar sobre este principio de encontrar una comunidad, encontrar a aquellas personas seguras que caminan esta ruta contigo; eso es fundamental.

Barbara: Así es. Y tú puedes encontrar que tu mejor amigo no es esa persona ahora mismo, puesto que tu mejor amigo no tiene esa experiencia o no sabe qué decir y realmente solo quiere que tú te sientas mejor; así que encontrar a alguien más que comprenda este aspecto, este tópico, a quien tú no tienes que explicarle todo, es como que tengas a alguien que hable tu propio lenguaje. Y las parejas traicionadas, nosotros lo sabemos, conocemos el discurso que se relaciona con el engaño; nosotros sabemos lo que se siente, puede ser que no sea exactamente tu experiencia, pero nosotros sabemos que el engaño está ahí y tú no tienes que explicarlo. Simplemente lo entienden.

Así que existe una gran cantidad en términos de sentir la presión de, "Ellos no me comprenderán." Bien, ellos sí te comprenderán; nosotros somos únicos en nuestras experiencias, pero nuestras similitudes son mayores, yo creo, luego del engaño, que nuestras diferencias.

Así que es fundamental encontrar ese lugar seguro y es una fortuna que SA Lifeline haya estado allí durante bastante tiempo y esté haciendo un trabajo maravilloso. Y ahora que nosotros sabemos que hay muchos otros grupos maravillosos disponibles para parejas engañadas; hay muchos más recursos ahora, así que no tienes que hacer esto sola; tú puedes elegir, pero nosotros insistimos en que no elijas hacerlo tú sola; tú puedes elegir hacerlo así pero tú no tienes que hacerlo porque ahora existen muchos recursos.

Tara: Y yo creo que fue Kevin Skinner, el año pasado en nuestra conferencia, quien dijo: *“Si tú eliges caminar esta ruta sola, la sanación puede tardar mucho más.”* Nosotros no queremos acabar con el mito de que esto es un proceso rápido.

La recuperación por un trauma por engaño y traición toma tiempo y nosotros necesitamos permitirnos que cada jornada se desarrolle naturalmente. Pero claro, tomando en cuenta la sanación, y la comunidad así como encontrar a un terapeuta calificado; nosotros hablamos mucho acerca de eso en SA Lifeline, que vale la pena buscar una buena ayuda, las personas recibirán esto, mejorarán y se puede encontrar dicha ayuda.

Barbara: Sí, ellos pueden encontrarla.

Tara: Yo sé que hay diferentes metas para las parejas y para los matrimonios en este asunto, y algunos matrimonios son capaces de navegar en este asunto, sanar y recuperarse, pero otros no. ¿Qué puede hacer una pareja si su ser querido, quien le ha engañado, no elige la recuperación?

Barbara: Mmhh.. Eso es siempre muy triste; es triste para la pareja, pero es triste para la persona que no está eligiendo la recuperación porque simplemente esto los empeorará, ellos terminarán más aislados.

Pero si tú sabes que tu ser amado dice, *“Yo no tengo un problema y lo que tú necesitas es dejar de hablar de esto”* y *“No es un gran problema, tú sigues en lo mismo, ¿sobre qué necesitas y qué necesitas que haga por ti?”*

Bueno, yo no voy a hablar sobre las decisiones a largo plazo; algunas relaciones no sobreviven. Pero algunas veces es difícil para la pareja, especialmente en los primeros seis meses, el primer año, tomar cualquiera de este tipo de decisiones.

Así que comienza a pensar, ¿Qué límites necesito poner en su lugar para protegerme? ¿Cómo puedo yo comenzar a moverme en una dirección en donde pueda sentirme más segura en la relación?

Yo compartiré una cosa que yo hice; una cosa que hice hace tiempo, porque yo no sabía qué iba a hacer mi ser querido, así que yo dije: *“Yo necesito tener mi propia cuenta bancaria, que esté solo a mi nombre y eso es una cosa segura.”* Y afortunadamente mi esposo dijo, “Okey, hagámoslo.”

Pero si tu esposo dice que eso no lo permitirá, sí, tú puedes. Tú puedes hacer eso por ti; por lo tanto, establece sistemas o pon las cosas en su lugar para que te ayuden a sentirte más segura como para avanzar hacia tu sanación, sin importar lo que ellos elijan hacer. Y esta situación será diferente para las diferentes relaciones, para las diferentes parejas.

Así que, de nuevo, aquí tienes un complemento para obtener apoyo y ayudarte conforme tú tratas de tomar estas decisiones, pero realmente está enfocado en,

“¿Quién soy yo? ¿Quién quiero ser? ¿Cuáles son mis valores y cómo puedo ser consistente con lo que yo soy, sin importar lo que ellos elijan hacer?”

Entonces, para algunos es nuevamente estar con mis amigos más a menudo. Algunas otras personas, si no han estado trabajando fuera de casa, elegirán tomar un trabajo, pero son diferentes tipos de cosas que les hacen sentir más fuertes y seguros respecto a lo que ellos necesitan hacer a medida que esto se desarrolla. De nuevo, la comunidad es realmente importante si tú estás en este espacio, es importante que tengas otras personas seguras que puedan escucharte y animarte conforme tú decides cuidar de ti.

Piensa acerca de cuáles son tus valores y conforme vayas tomando decisiones, tienen que ir dirigidas hacia lo que tú quieres ser y a lo que son tus valores. No importa lo que otras personas piensen respecto a cómo deberían ser tus valores, más bien, ¿Quién eres tú? ¿Quién quieres ser y qué tipo de conductas son consistentes para ti?

De vez en cuando yo hablo con alguien que me dice: *“Bueno, mi esposo no está mejorando y él no está eligiendo la recuperación así que yo me marcharé y tendré una aventura,”* y yo les digo: *“Bueno, está bien, tú podrías hacer eso, pero ¿Cómo es que eso te ayuda y como puede ser consistente con lo que tú quieres ser?”*

Así que regresa a lo que te fundamenta y lo que te impulsa en términos de quién quieres ser, para quien fuiste creado; y si tú te estás conduciendo en esas rutas, esto te ayudará a sanar, porque tú estás siendo íntegro; lo estás siendo en realidad. Esa es otra pieza realmente importante, estar en la realidad, no es tan bueno decir: *“bien, tal vez algún día él mejore y entonces yo pueda seguir adelante.”*

No, ¿Qué es lo que te ayudará a estar en la realidad y ser consistente con lo que tú eres? Y luego entonces enfocarte en hacer esas cosas. Esto de nuevo, lleva a la comunidad a continuar y trabajar en esa dirección. Existen personas cuyos seres amados no toman la recuperación y prefieren quedarse en la relación y encuentran maneras de sentirse lo mejor posible.

Otras personas encontrarán que ellas no pueden hacer eso porque simplemente se desangran; no se siente real; no se siente como que tenga integridad y luego ellos necesitan trabajar en eso, ¿Qué hace que este proceso parezca como si ellos deciden que necesitan separarse? Estas son decisiones a largo plazo en términos de ultimadamente qué ocurre en la relación, pero a corto plazo, se trata de *“Cómo puedo ser yo, lo mejor de mí mismo que puedo ser, ¿y qué apoyo necesito para lograrlo?”* Eso te ayudará a sanar.

Tara: Yo pienso que necesitamos traerlo a la cuestión, *“¿Cuáles son mis valores?”* y buscar la conexión espiritual con el Dios de tu entendimiento y creencia. El tener dicha conexión es el espacio en donde tú buscas guía y dirección, así como

claridad, porque habrá muchas voces que te dirán que vayas en una u otra dirección.

Y algunas de ellas son buenas y están informadas y otras, no tanto. Por lo tanto, desde afuera podría parecer que no estás eligiendo el camino correcto; yo hablo de esto desde la perspectiva de una hija porque yo sé que, con mis padres, muchas personas cuestionaron por qué mi madre se había quedado en una relación en donde ella había sido traicionada. Una y otra vez. Y yo sé que las circunstancias de cada una y la situación es única.

Y claro que estoy muy agradecida de que, en vez de irse, lo cual, si lo hubiera hecho estaría plenamente justificado, ella decidiera escuchar la voz de Dios en su interior; ella dejó que esa voz fuera su guía, más que los amigos o incluso los líderes espirituales, que podrían no estar comprendiendo por qué ella estaba eligiendo lo que había elegido. Así que hay que ser paciente en este proceso, de nuevo, buscando apoyo en la comunidad, buscando la conexión con Dios, según tu perspectiva.

Barbara: Así es. Y si tú estás escuchando voces que te están diciendo lo que deberías hacer, entonces esas probablemente no sean voces que sean de ayuda ahora mismo; las voces en una comunidad buena y sana te estarán diciendo, *“Guau, yo estoy contigo en todo esto y rezaré contigo y por ti para que tú tomes estas decisiones. ¿Cómo puedo ayudarte? ¿Cómo puedo brindarte apoyo?”* No son ellos los que dicen, *“Bueno, tú no deberías o no puedes. O, Dios no querría que lo hicieras.”*

Tu gente buena y segura confiará en que tú puedes hacer esa conexión con Dios y llegar a tomar decisiones que tengan sentido para ti y para lo que te están guiando a hacer. Así que la precaución es, evitar a las personas que dicen que deberías o no podrías porque eso no es tu Dios, eso no es lo que va a parecer.

Tara: Eso es un excelente punto.

Barbara: Eso no es lo que irá a parecer, ellos son personas que te brindan consejos, y lo están haciendo por amor y por cuidarte a ti, pero tú tienes que estar segura de las decisiones que tomas por ti.

Tara: Hasta ahora hemos estado hablando principalmente respecto a la pareja que ha sido engañada.

Yo sé que existe gente de apoyo que están visualizando este escenario; nosotros queremos agradecerles; yo estoy muy agradecida por las personas de apoyo, los terapeutas y los líderes religiosos y amigos, pero quiero hablar específicamente de 2 grupos: los terapeutas y los líderes religiosos.

Y tal como yo estaba diciendo antes de que Barbara iniciara, nosotros podríamos gastar por completo, probablemente 2 horas o más hablando acerca de cada uno

de estos grupos, pero por razones de tiempo, reconociendo a estas personas, ¿qué palabras de consejo le darías a los terapeutas que están trabajando con las parejas traicionadas?

Barbara: Esto es realmente importante; quiero comenzar diciendo que yo he trabajado con parejas por más de 25 años, y el engaño por parte de un ser querido es horroroso; pero el engaño adicional es cuando ellos van a buscar ayuda y se les brinda información equivocada o consejos erróneos; eso es otro engaño. Así que para los terapeutas: obtengan entrenamiento avanzado para que puedan especializarse en ayudar a estas personas.

No solamente lean un libro porque esto no te dará la experiencia, tampoco te dará la información que tú necesitas para realmente saber cómo abordar y atender a alguien que está traumatizado; alguien que está traumatizado dentro de una relación primaria; esto es diferente, se necesitan cuidados especiales. Cuando yo estaba entrenando, entrené a cientos de personas en cómo asistir a las parejas engañadas, yo siempre los animé a que tomaran un entrenamiento avanzado porque ellos quieren hacerlo mejor y ellos quieren ser unos proveedores éticos.

Así que por favor no digas que tú sabes cómo ayudar a alguien a menos que tú tengas un entrenamiento especializado; muchas parejas se vuelven a lastimar por terapeutas mal informados, mal entrenados o coaches; así que la primera cosa es, obtengan un entrenamiento. Las buenas noticias son que existe buen entrenamiento allí afuera; tú sabes, yo fui parte de la fundación de una organización que proporciona entrenamiento en cómo ayudar a las parejas engañadas, APSATS. Es la Asociación para Parejas de Adictos Sexuales y Especialistas en Trauma, APSATS.

Nosotros ahora estamos entrenando a las personas en cómo ayudar a las familias, a los hijos, no solamente a la pareja y sobre cómo el trabajar juntos puede también ayudar en la relación; así que hay entrenamiento especializado, por favor tomen la ventaja y obtengan dicho entrenamiento, y sepan que antiguamente, una de las primeras cosas que se le preguntaban a una pareja cuando ella venía luego de haber sido engañada y traicionada era, ¿Qué tipo de abuso tuviste en tu infancia?

Así que estaban pasando totalmente por encima del hecho de que esta persona estaba yendo hacia ti para hablarte o buscarte virtualmente porque estaba malherida, ¿Comprendes? Y ahora resulta que tú estás queriendo preguntarle sobre su historia; no les preguntes sobre la historia, pregúntale acerca de qué está pasando ahora mismo con ella. ¿Qué es lo que se necesita ahora mismo? Así que quédate en el ahí, en el ahora y no brinques hacia la historia.

APSATS ha desarrollado un modelo de recuperación o sanación para este tipo de trauma, y comenzamos con el aquí y el ahora. Nosotros comenzamos con el sentirse seguro y encontrarle un sentido de estabilización y luego el duelo y haciendo el trabajo del trauma y luego saliendo hacia adelante y creciendo; y luego, si hay abusos históricos que esta persona no ha atendido, entonces tú

haces eso; pero no comiences ahí. Esta es la razón por la que muchas parejas no han obtenido el soporte que ellos necesitan, porque van en busca de ayuda y sienten como si, *"Oh, aquí hay otra persona que me culpa. Debe haber algo malo conmigo ya que, de lo contrario, no habría elegido a la persona que me hizo esto."* Eso es culpar a la víctima; NO hagas eso.

Así que esas son mis palabras para los terapeutas; no hagan eso. Y para los líderes espirituales, es muy similar. No den consejo o les hablen a las personas sobre qué hacer cuando ustedes no tienen una idea clara sobre qué es lo que una pareja engañada puede estar sintiendo y experimentando. Hay que comprender, líderes espirituales, que esto no es una asesoría matrimonial, es algo que ha ocurrido dentro del matrimonio.

Si estas personas están casadas, ha ocurrido dentro de la relación, y le ha ocurrido a la pareja. Esto no es porque el matrimonio no era saludable o no era fuerte, es porque alguno ha tenido conductas sexuales fuera de control, y ha traído esto por él mismo a la relación, así que no asuman y no recomienden la consejería matrimonial tradicional.

Esto no es de ayuda. Es probable que lo que se necesite sea apoyo individual por un tiempo y luego, tarde o temprano, que se reúnan con otros, comprendiendo cada uno la experiencia del otro y cómo será la recuperación; pero esto no es consejería matrimonial. Esto es intervención en crisis temprana para una relación.

Así que no cometan ese error y no le digan a la pareja que simplemente tengan más sexo, porque esto no es sobre tener suficiente sexo; esto es una adicción que muestra por sí misma una conducta sexual, pero no se trata de la falta de sexo. Muchas parejas se sienten sexualmente abandonadas o rechazadas en su relación porque eso se ha ido a otra parte.

Así que no asuman que esto no es un asunto sexual; esto es algo que ha ocurrido y hay una pieza de traición sexual en ello para la pareja; y si tú comunicas simplemente que tengan sexo más frecuentemente, que la persona sea más sexual, esto afecta totalmente el trauma sexual que esta pareja está probablemente experimentando.

Así que, a los líderes espirituales, reciban educación; trabajen con buenos terapeutas que comprendan y que sepan cómo ayudar y liberar a su persona, a su congregado, envíen a su persona en su congregación hacia proveedores entrenados que les ayuden. Y luego ustedes estarán ahí para rezar por ellos, para ellos, para apoyarlos, para amarlos, para estar con ellos como una parte del apoyo, pero no te aferres a ellos como eres.

Ellos ahora son sus terapeutas porque tú no lo eres, ese no es tu rol; esto puede sonar duro, pero de nuevo, yo estoy diciendo esto porque he escuchado a muchas parejas que quieren ir con su líder en su comunidad, su líder espiritual para obtener algún tipo de apoyo y terminan sintiéndose heridos, culpables y solos.

Y nosotros no queremos hacer eso. Así que para ambos, por favor infórmense. Existe una gran cantidad de personas que yo conozco; mi organización, APSATS ha hecho algunos entrenamientos para organizaciones espirituales sobre cómo informarse mejor sobre el trauma y cómo brindar soporte, así que busca y encuentra a personas que puedan hacer esto por ti para ayudarte. Nosotros no esperamos que ustedes se encarguen de esto; ahora tenemos especialistas que pueden hacerlo.

Tara: ¡y, Aleluya! ¿Cierto?

Barbara: Absolutamente, aleluya. Es una cosa maravillosa, verdaderamente maravillosa; sí, yo no pienso únicamente en los Estados Unidos, por cierto, que nosotros tenemos personas alrededor del mundo.

Tara: Y yo estoy muy agradecida porque estamos expandiendo la comunidad de gente de soporte que puede ayudar en este asunto.

Yo pienso que es interesante como algunas veces podemos pensar, *“Oh, alguien sugirió este terapeuta. Yo he estado con ellos un par de veces y siento que, aunque no sé si encajan perfectamente, estoy comprometido.”* ¡No!

Encuentren a un terapeuta calificado que les comprenda bien, que interactúe con ustedes de manera personal y que comprenda estos asuntos. No todos los terapeutas están formados de igual manera; yo no lo digo por ser desagradable, pero como tú lo has mencionado, el entrenamiento especializado en esta área es crítico, así que si tú estás interesado en qué preguntas hacer al terapeuta, nosotros tenemos una guía de preguntas que puedes bajar de salifeline.org que tú puedes hacerle a un terapeuta para descartar a aquellos que quizás no estén tan bien preparados como para ayudarte con esto.

Barbara: Muy bien, muy bien.

Tara: Y tus palabras hacia los líderes religiosos, yo estoy muy agradecida, de nuevo con todos aquellos grandes líderes espirituales que han ayudado y asistido a mis padres a través de sus cambios.

Pero yo también he oído muchas historias de horror, de cosas que les han dicho a las parejas engañadas. Y ellos salen de esa oficina con un trauma secundario por las cosas que ellos han dicho y que han sido culpados por su conducta. Tú realmente no puedes buscar a un líder espiritual de la misma manera que buscas a un terapeuta.

Barbara: No, pero afortunadamente tú has sido capaz de observar cómo ellos han estado en otras situaciones, así que *“¿Es esta una persona segura para mí en este preciso momento?”* Y algunas veces yo dirigiré a alguien para que vaya hacia su líder espiritual comunitario y simplemente decirle a ese líder: *“Solamente quiero*

que sepas que esto está ocurriendo porque, tú sabes, tú eres mi líder; tú eres mi pastor, mi clérigo así que quiero que sepas, pero también quiero que sepas que estoy buscando ayuda."

Tara: Cierto, me gusta este enfoque; puede que no tengamos una relación así, y tal vez con el tiempo este individuo, este líder espiritual aprenderá más si solamente es consciente que los miembros de su congregación están pasando apuros.

Que gran consejo es este; y mientras terminamos, yo quiero hacerte un par de preguntas finales, yo sé que nosotros estamos teniendo una audiencia variada que está escuchando este episodio, así que quisiera hablar de las personas que están en el principio de esta experiencia o comenzando a aprender acerca del engaño y también a aquellos que han estado caminando esta ruta durante un tiempo.

Así que en primer lugar, para aquellos que son nuevos en este mundo, ¿qué consejo le darías al que recién está comenzando?

Barbara: mmhh.. Bueno, primero yo diría que siento mucho que esto les haya ocurrido a ellos, que esta es su experiencia, pero también es una especie de agradecimiento que esto te haya ocurrido a ti ahora, porque nosotros estamos aquí. Hay muchos de nosotros que hemos tenido esta experiencia y sabemos cómo proporcionarte apoyo; también hay una gran cantidad de clínicos, terapeutas, coaches que han escuchado sobre esto y han tenido un entrenamiento extra.

Así que tú tienes recursos que están allí para ti, te comprenderán, no te avergonzarán o te culparán y solamente quieren estar ahí, dar una mano que pueda ayudarte a salir adelante, así que tienes eso. De nuevo, hay que comprender, tú no causaste esto; esto no es nada que tenga que ver con nada que tú hiciste o no; es algo que te ocurrió a ti.

Así que pon atención al dolor; el dolor te está diciendo algo, que ocurrió algo que no debería haber ocurrido, así que si tú estás en el dolor y ocurrió algo que no debería haber ocurrido, tú necesitas y mereces soporte y ayuda; trabaja para buscar eso. Y si tú conoces a una persona que pueda ayudar a conectarte con otra persona, comienza construyendo esa comunidad.

Nosotros no fuimos creados para hacer este tipo de cosas por nosotros mismos; nosotros somos creados para estar en las relaciones y en comunidad, y hay una comunidad disponible para ti, así que esta es la primera cosa para cualquiera que recién está comenzando con esto.

Para todos aquellos que están ya en el camino y que lo han hecho ya por un tiempo, de nuevo, tú necesitas líderes que te mantengan motivado conforme tú aprendes sobre ti mismo. Tú estás aprendiendo sobre qué cosas te ayudan y qué cosas no lo hacen, y quien puede apoyarte conforme tú tomas decisiones; es una

jornada larga así que obtén el equipamiento que tú necesitas, -bien sea la comunidad, bien sea información buena y sólida, bien sea cuidando de ti misma-. Eso es utilizar tu voz todo lo que puedas para decir, esto es lo que yo quiero, esto es lo que yo necesito.

Si tú estás en este camino y tú no ves que las cosas vayan mejor, o si la relación está empeorando, si tú no te sientes segura en una relación tanto a nivel emocional, sexual, financiero, físico, entonces por favor no lo descuides, pero busca apoyo para ti misma de tal manera que puedas encontrar más seguridad.

Tú no deseas ser lastimado o maltratado, así que si en este caminar tú continúas sintiendo maltrato, entonces por favor acude a alguien que pueda ayudarte a encontrar más seguridad en ti mismo.

Si tu ser amado está haciendo todo el trabajo duro y tu estás viendo destellos de esperanza, entonces, ¡Aleluya!, esto es realmente un buen signo. Posiblemente les lleve algún tiempo el trabajar juntos como pareja, en plantearse “*¿Cómo hacemos una nueva forma de relación basada en la honestidad y en la integridad?*” así que puede ser una experiencia maravillosa si tú estás caminando esta ruta y tu ser amado está en recuperación para crear una visión de “*¿Qué es lo que yo quiero que parezca esta relación?*”

Así que es una especie de tiempo de un potencial renacimiento. Yo les digo a las parejas, cualquier cosa que fue en la relación, probablemente se ha ido. Tú sabes, es una especie como de terremoto que ocurrió y todo se ha ido; posiblemente tú encuentres unas cuántas pequeñas piezas por aquí y otras pequeñas piezas por allá, pero estás empezando de nuevo y hay algo de belleza en ser capaz de iniciar de cero porque ahora tú tienes más información y tú puedes construir algo que se sostendrá y que será consistente con aquello que tú quieres que sea y con lo que quieres que parezca tu relación; así que es una oportunidad. Nos aferramos a eso; permanece en tu comunidad todo lo que puedas porque, yo usaré este término- es tu línea de vida.

Tara: Muchas gracias Barbara; yo puedo dar testimonio del hecho de que aquí puede haber belleza desde las cenizas, y experimentar que nosotros podemos ser transformados a través de este trabajo arduo.

Barbara: Por supuesto que sí, y yo puedo testificar eso también, porque yo sé quien era antes y que no quisiera que esto ocurriera; yo sé que está bien, estuve de acuerdo con algunas cosas, pero ahora, yo soy una persona diferente y puede que haya llegado a este lugar, no lo sé, pero ciertamente que me apuré y me ayudó a tomar una postura sobre cuáles eran mis valores.

Y para mí, me convertí en ministra; giré hacia mi propósito. Realicé algo que mi Dios me redimió y que aún sigue redimiendo, así que hay una gran cantidad de belleza en las cenizas; esta es nuestra promesa.

Tara: Bien, muchísimas gracias Dra. Steffens, ha sido un verdadero privilegio el tenerte aquí conmigo el día de hoy.

He aprendido mucho de ti, y yo sé que muchos otros también lo han hecho, conforme tú has compartido tu sabiduría y tu experiencia todos estos años que han pasado, muchas gracias.

Barbara: Sí; gracias, muchas gracias.