

Estimado líder de fe;

Muchas personas y parejas que luchan contra los efectos del uso de la pornografía y otros comportamientos sexuales no deseados probablemente se comunicarán con usted en busca de ayuda y consejo. Habiendo trabajado durante muchos años con miles de personas en apuros, nos gustaría ofrecer 9 prácticas mejoradas para líderes religiosos (ver el otro lado) como puntos de partida para ayudar eficazmente a estas personas.

Según una extensa investigación, ver pornografía tiene un efecto similar en el cerebro humano al consumo de alcohol y drogas duras. Los comportamientos de tipo sexuales generan una “subida” a medida que el cerebro libera dopamina.^{1,2} La exposición prolongada a menudo conduce al uso compulsivo en un proceso llamado desensibilización y escalada. Quienes adoptan estos comportamientos suelen volverse adeptos a esconderse debido a la intensa vergüenza que sienten y al profundo miedo de ser descubiertos (y sus posibles consecuencias nefastas). Ese aislamiento, sumado a la deshonestidad, es el elemento vital que perpetúa todas las conductas destructivas y adictivas.

Casi el 70% de los cónyuges que realizan un descubrimiento o revelación sexual experimentan síntomas de tipo PTSD.³ Este afecto se define como trauma de traición y puede presentarse como confusión, agitación, angustia emocional severa y/o shock. El trauma de traición es una parte importante de la experiencia de la pareja afectada y requiere su propio tratamiento y curación.

A medida que aprenda más, podrá guiar con confianza tanto al individuo agresor como a la pareja afectada hacia principios sólidos y recursos efectivos que los ayudarán a sanar y recuperarse. Le agradecemos calurosamente sus esfuerzos para ayudar a las personas y familias a encontrar una cura y recuperación duradera.

Atentamente,

Amigos en la obra de curación.

Fundación Lifeline S.A.

1 See Lembke, A., *Dopamine Nation* (1st ed. 2021), Dutton.

2 National Institutes of Health, *Introduction To Behavioral Addictions*, 2010.

3 Steffens, Barbara A. and Robyn L. Rennie, *The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts*, 2006, cdn.ymaws.com/iitap.com/resource/resmgr/arie_files/m2-traumatic-disclosure-stef.pdf.

4 Steffens, B. & S.A. Lifeline, “Understanding Betrayal Trauma: Pathway to Recovery” Podcast, 6 June 2023, retrieved June 4, 2024 from <https://pathwaytorecovery.buzzsprout.com/2171696/12956624-understanding-betrayal-trauma-and-the-path-to-recovery-w-barbara-steffens>

5 Hollenbeck, C. M., Ed.D., LMHC and Steffens, Barbara, Ph.D, “Betrayal Trauma Anger: Clinical Implications for Therapeutic Treatment Based on the Sexually Betrayed Partner’s Experience Related to Anger after Intimate Betrayal,” *Journal of Sex & Marital Therapy*, 13 Feb 2024, DOI: 10.1080/0092623X.2024.2306940

6 Manning, J. C. and Watson, W. L., “A Qualitative Study of the Supports Women Find Most Beneficial When Dealing with a Spouse’s Sexually Addictive or Compulsive Behaviors: Insights for Pastoral Counselors and Clergy,” *Pastoral Psychology*, 2007b, 56(1), 31–43. <https://doi.org/10.1007/s11089-007-0103-0>

7 Moore, A. (n.d.), *Understanding Pornography and Betrayal Trauma*, S.A. Lifeline, Ed.; 2017 edition, S.A. Lifeline.

Nueve prácticas mejoradas para líderes religiosos *Apoyo a personas y parejas afectadas por uso de pornografía y conductas sexuales no deseadas*

1. VER SU ROL COMO PRIMERA RESPUESTA

Busque educación de calidad para comprender la gravedad del uso de la pornografía, los comportamientos sexuales no deseados y la devastación que esos comportamientos pueden tener en sus seres queridos. El rol del líder religioso es brindar apoyo espiritual y dirigir a las personas a recursos especializados, de manera muy similar como un paramédico ayudaría a alguien con angustia física inmediata.

2. LIBERAR LA RESPONSABILIDAD DE SOLUCIONAR EL PROBLEMA

Reconozca que usted no es responsable de cambiar el comportamiento sexual de un individuo ni de la reconciliación de la pareja. Aliente a las personas y parejas a buscar apoyo de terapeutas profesionales calificados y grupos de apoyo (por ejemplo, grupos SAL de 12 pasos) mientras mantiene su papel como líder espiritual.

3. REUNIRSE POR SEPARADO CON CADA CÓNYUGE QUE ESTÉ DISPUESTO A HACERLO Esto fomenta la comunicación abierta para abordar sus respectivas necesidades. Debido al miedo y la vergüenza intensa que siente el individuo agresor, los patrones destructivos a menudo se ocultan y minimizan, lo que aumenta la probabilidad de recurrencia y de trauma para la pareja afectada. Por lo tanto, las visitas continuas de rendición de cuentas son esenciales. Poner mayor énfasis en la rigurosa honestidad y responsabilidad sobre el logro de hitos religiosos dentro de ciertos plazos. Este enfoque será mucho más beneficioso para su bienestar espiritual, mental y social a largo plazo. Considere preguntarle a la pareja afectada cuál ha sido su experiencia, qué necesita y qué podría estar dejando de lado la pareja agresora.

4. RECONOCER QUE NO ES CULPA DE LA PAREJA AFECTADA

Es común que se hayan introducido en el matrimonio conductas sexuales no reveladas y que su intensificación haya provocado una ruptura en la relación. La pareja afectada no causó el problema y no puede solucionarlo. Al igual que una persona que ha sido atropellada por la conducción peligrosa de otra persona, ha resultado perjudicada por el comportamiento destructivo de su pareja y necesita su propia curación y apoyo. "Comprenda usted, líder religioso, que esto no es una cuestión de matrimonio. Es algo que sucedió dentro del matrimonio". — Barbara Steffens, Ph.D.⁴

5. RECONOCER QUE LA PAREJA AFECTADA PUEDE ESTAR SUFRIENDO UNA ANGUSTIA GRAVE Esto es normal y su comportamiento puede parecer extremo o intenso. Casi el 70% de quienes realizan un descubrimiento o una revelación sexual experimentan síntomas de tipo PTSD, que pueden derivar en una crisis de salud mental. "Este efecto se define como trauma de traición y puede presentarse como confusión, agitación, ira intensa, angustia emocional grave y/o shock". Además, las investigaciones muestran que aproximadamente el 43% de los adultos traicionados reportan pensamientos de hacerse daño a sí mismos.⁵ Podría ser necesario contar con terapeutas especializados y apoyo grupal. Tratar a la pareja afectada con respeto, sensibilidad, afirmación y compasión son factores clave para un apoyo exitoso del líder religioso.⁶

6. ESCUCHE LA HISTORIA DE LA PAREJA AFECTADA Y CONFÍE EN LO QUE DICE

El Dr. Adam Moore dice que quienes luchan contra conductas sexuales ocultas no deseadas "son inusualmente hábiles para crear una fachada hermosa y creíble. [Ellos] pueden parecer en su oficina personas estables, honestas y responsables. Antes de aceptar todo lo que [ellos] te están diciendo, escucha la experiencia de [la pareja traicionada]. .. No recuerdo haber trabajado nunca con una [pareja traicionada] cuya historia.... fue inexacta".⁷

7. LA PAREJA OFENSORA NECESITA UN EQUILIBRIO ENTRE COMPASIÓN Y RESPONSABILIDAD Los líderes religiosos deben abordar la conducta con una respuesta equilibrada que evite la vergüenza y al mismo tiempo no sea demasiado indulgente; esto asegura que el individuo se sienta apoyado, pero comprenda la gravedad de sus acciones. Las señales claves de advertencia incluyen echar la culpa (particularmente hacia la pareja afectada), falta de responsabilidad, autodegradación, patrones de engaño y minimizar el comportamiento. La rendición de cuentas es crucial en este proceso, ya que fomenta una cura genuina y una reparación relacional.

8. INVESTIGAR SOBRE LA HISTORIA (Y LOS PATRONES ACTUALES) DEL USO DE PORNOGRAFÍA Y DE LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES DE LA PAREJA OFENSORA

Comprender el contexto completo del comportamiento actual permite comprender la gravedad del comportamiento, los factores que lo contribuyen y de qué deben ser responsables o arrepentirse. Conocer la duración y el nivel del uso

compulsivo también le ayudará a orientarlos hacia el apoyo adecuado. Cuando se han ocultado comportamientos o se ha mentado sobre ellos, existe una gran posibilidad de que la pareja ofensora oculte información; obtener una historia completa puede requerir múltiples visitas, perseverancia y discernimiento.

9. PERMITIR QUE LA PAREJA AFECTADA PERDONE A SU MANERA Y EN SU PROPIO PLAZO El perdón es un viaje profundamente personal y no debe apresurarse ni imponerse. Respetar su autonomía para decidir cuándo y cómo otorgar el perdón. La curación es un proceso y es variable para cada individuo.



Visite salifeline.org para

información o una reunión gratuita en persona o virtual.

sal12step.org para encontrar obtener más