

mercy for...

MERCY FOR

SEXUAL ABUSE

EN ESPAÑOL

NANCY ALCORN



Comentarios de apoyo

He conocido a Nancy Alcorn desde hace muchos años y siempre he admirado su compasión y dedicación por las jóvenes que necesitan ayuda. La serie *Misericordia para...* aborda los problemas reales que ellas están enfrentando hoy en día y les proporciona las respuestas necesarias para que puedan cambiar su vida de dolor y decepción por una vida de esperanza y libertad.

-Victoria Osteen

Pastora adjunta, Lakewood Church

Sé muy bien cómo el mundo enfatiza de manera exagerada la apariencia externa, y desafortunadamente, las jóvenes a menudo incurrir en patrones autodestructivos. Personalmente, apoyo el trabajo de *Mercy Ministries* porque he podido ver, de manera directa, vidas transformadas.

-Niki Taylor

Modelo internacional

Como padre de dos jóvenes adolescentes, ciertamente sé lo que las jóvenes deben enfrentar hoy en día. He sido testigo de cómo Nancy Alcorn y *Mercy Ministries* han traído esperanza y sanidad emocional a jovencitas que han luchado por muchos años, jóvenes que no tenían esperanza. La serie *Misericordia para...* evidencia la efectividad de *Mercy Ministries* y ofrece gran inspiración, esperanza y un camino hacia la sanidad verdadera para todas aquellas mujeres que quieren ser libres.

-Dave Ramsey

Experto financiero y autor de *La transformación total de su dinero*

Nancy Alcorn ofrece esperanza a los jóvenes, aumentando su autoestima, su integridad y mucho más. En *Mercy Ministries* no temen tratar con temas desagradables y escabrosos. Si eres una joven que lucha con este tipo de problema, o bien, tiene una hija o trabaja con jóvenes, debe leer este libro. ¡Seguro su vida cambiará!

-CeCe Winans

Artista ganadora del Grammy

Personalmente he conocido jóvenes que han encontrado la sanidad a través de los principios de estos libros. Esta serie es muy oportuna en una época en la que se les da poca esperanza a las jóvenes que luchan con este tipo de desórdenes. Nancy Alcorn no teme decir la verdad y ofrece una esperanza verdadera a través del perdón y la restauración. Si deseas tener esperanza o estás siendo afectada por vivir sin ella, lee esta serie y encuentra verdaderas respuestas.

-Sue Semrau

Directora técnica del equipo femenino de básquetbol,
Universidad de la Florida

Como padre de dos jóvenes adolescentes, ciertamente sé lo que las jóvenes deben enfrentar hoy en día. He sido testigo de cómo Nancy Alcorn y *Mercy Ministries* han traído esperanza y sanidad emocional a jovencitas que han luchado por muchos años, jóvenes que no tenían esperanza. La serie *Misericordia para...* evidencia la efectividad de *Mercy Ministries* y ofrece gran inspiración, esperanza y un camino hacia la sanidad verdadera para todas aquellas mujeres que quieren ser libres.

-Dave Ramsey

Experto financiero y autor de *La transformación total de su dinero*

VIOLADA

THE MERCY FOR SERIES

Serie Misericordia para...

VIOLADA

Misericordia para quienes sufren abuso sexual

NANCY ALCORN

© 2010 Nancy Alcorn. Todos los derechos reservados.

Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada, o transmitida en cualquier forma por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de ningún otro modo sin la previa autorización de el titular de los derechos de autor, salvo en los casos previstos por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América.

A menos que se indique de otra forma, todas las Escrituras son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional ®, NVI ®. Copyright © 1973, 1978, 1984 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NLT se han tomado de la Santa Biblia, New Living Translation, derecho de autor © 1996, 2004. Usado con permiso de Publicaciones Casa Tyndale, Inc, Wheaton, Illinois 60189. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NASB se han tomado de la New American Standard Bible, © 1960, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 Fundación Lockman. Usado con permiso.

Las referencias bíblicas marcado MSG se han tomado del libro The Message, derecho de autor © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Usado con permiso de Grupo Publicitario Nav Press.

Las referencias bíblicas marcadas CEV se han tomado de la Contemporary English Version: Thomas Nelson, © 1997, 1995 por Sociedad Bíblica Americana. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas AMP se han tomado de la Amplified Bible, Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 por La Fundación Lockman. Todos los derechos reservados. Usado con permiso. (www.Lockman.org)

Las referencias bíblicas marcadas RVR1995 se han tomado de la Santa Biblia, Reina Valera 1995 Copyright © 1995 por United Bible Societies. Usada con permiso. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NKJB se han tomado de la versión New King James Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc. Usada con permiso. Todos los derechos reservados.

A petición de la autora, aquellas versiones de la Biblia que no se encuentran en español, fueron traducidas libremente por el traductor para conservar el énfasis.

TRADUCCIÓN: Ernesto Navarro.

Dedicatoria

Para todas aquellas que están **desesperadas** por ayuda pero sienten que no hay esperanza. Este libro ha sido puesto en tus **manos** por una razón, no es casualidad que justo ahora lo estés leyendo. Mi **oración** es que lo leas porque fue escrito para ti. Si recibes este mensaje **jamás** volverás a ser la misma.

Nancy Alcorn

ÍNDICE

Reconocimientos.....	
Introducción.....	
Capítulo I: ¿Qué es el abuso sexual?.....	
Los efectos del abuso sexual	
¿Por qué?	
Abuso en lugares inesperados	
Capítulo II: Rompiendo las cadenas.....	
Escoge el amor	
Rompe el silencio	
Suelta el pasado	
Recibiendo la sanidad de Dios	
Rompe las ataduras	
Renueva tu mente	
Ríndete	
Capítulo III: Permaneciendo en libertad.....	
Vence el temor	
Reconstruye la confianza	
Descubre la verdad	
Conoce tu valor	
Capítulo IV: Historias de misericordia de <i>Mercy Ministries</i>	
La historia de Monique	
La historia de Tara	
Capítulo V: Para padres y otras personas interesadas.....	
Cree un ambiente sano para la conversación	
Abuso en la familia	
Sea un apoyo	
Apoyo para padres	
Apéndice: Creencias conforme a Dios para tu caminar en libertad.....	
Índice de oraciones.....	
Referencias.....	
Acerca de <i>Mercy Ministries</i>	
Acerca de la autora.....	

Reconocimientos

Quisiera agradecer al personal de *Mercy Ministries* quien ha pasado incontables horas trabajando en este manuscrito con un corazón dispuesto a ayudar a las personas; ellos son: Sherry Douglas, Cassidy Carlgren, Cissy Etheridge, Janelle Pharis, Margaret Troquille, Natasha Maciuk, Amanda Phillips, y Sarah Dixon.

Agradezco a las residentes de *Mercy* que leyeron el manuscrito y nos dieron una retroalimentación honesta, ayudando a asegurarnos que el material fuera lo más útil y relevante posible.

Un sincero agradecimiento a nuestros amigos y colaboradores que nos apoyan alrededor del mundo, quienes dan tan generosamente para hacer posible que muchas vidas sean cambiadas. Finalmente, pero no menos importante, expreso mi más profunda gratitud a nuestro fiel personal en los distintos hogares alrededor del mundo. Dan tanto cada día, y su amor y compasión son evidentes. Gracias por servir a mi lado en esta visión global. ¡Ustedes me maravillan!

Todas las regalías y ganancias por este libro regresarán a la obra de *Mercy Ministries* alrededor del mundo.

Introducción

Estaba gritando desde lo más profundo de mi alma, pero ningún sonido salió de mi boca. Sus manos se paseaban sobre mi piel desnuda, mientras yo yacía impotente y muerta de miedo. Cerré los ojos con tanta fuerza que me dolían, y oré que cuando los abriera, él no estuviera ahí y que nada hubiera pasado.

—Kara

Las palabras de Kara son sólo una pequeña parte de una sola historia compartida por millones de mujeres a través de todo el mundo. De hecho cada dos y medio minutos, alguien en los Estados Unidos está siendo abusada sexualmente. Es alarmante que una de cada tres mujeres haya experimentado el abuso sexual. El abuso sexual puede ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento y a cualquier persona, y rompe todas las barreras culturales, raciales y económicas. Miles y miles dentro de nuestra sociedad enmascaran su tormento, viviendo en la vergüenza del secreto que no han podido confesar. Estas mujeres son dejadas indefensas, impotentes y desesperadas, por la vergüenza, la manipulación y la intimidación.

El abuso sexual es una horripilante realidad, pero esto no tiene que definir quién eres. Si han abusado de ti, Dios quiere traerte sanidad y quiere que te sientas completa, para que puedas experimentar una vida abundante en vez de simplemente sobrevivir de un día al siguiente. *No* fue culpa tuya el haber sido abusada sexualmente. Una vida de esperanza, sanidad y libertad puede ser una realidad para ti. En Isaías 61:3 Dios promete «una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento».

Si has sido abusada sexualmente, enfrentar esto puede ser muy difícil, sin embargo es imperativo que lo hagas. Solamente cuando estés dispuesta a reconocer y enfrentar esta dolorosa experiencia, se convertirán en una realidad la libertad y sanidad que tan desesperadamente deseas. Innumerables mujeres jóvenes, como tú, están buscando una manera de superar esto. Muchas lo han logrado y leerás algunas de sus historias. Desde 1983 *Mercy Ministries* ha servido a miles de mujeres jóvenes a través del país (Estados Unidos) y por el mundo con una variada gama de trasfondos culturales y económicos. Las jóvenes que vienen a *Mercy Ministries*, con frecuencia están enfrentando una combinación de circunstancias difíciles y muchas de ellas han sido tratadas con anterioridad, sin resultados exitosos a largo plazo. Sin embargo, ellas se han graduado del programa de *Mercy Ministries* verdaderamente transformadas. Se encuentran asistiendo a universidades, trabajando en ministerios así como en corporaciones, en el campo misionero y en sus hogares criando sus familias. Nuestras residentes son mujeres jóvenes que quieren cambiar e ir más allá de sus difíciles circunstancias, pero nunca antes habían podido hacerlo. Sin embargo, en *Mercy Ministries* encuentran esperanza.

Tú también puedes encontrar esperanza. Este libro fue escrito para darte un claro entendimiento de tus luchas y para ayudarte a aprender maneras prácticas de reconocer, identificar y encontrar sanidad del abuso sexual. Este libro también es benéfico para aquellos que no han experimentado el abuso sexual personalmente, pero desean ayudar a las víctimas de esta traumática realidad.

No estás sola, hay esperanza, hay libertad y hay misericordia para aquellos que han sido víctimas del abuso sexual.

Capítulo I

¿Qué es el abuso sexual?

Dios nos creó para ser seres sexuales, pero sólo dentro de los límites del matrimonio. Dios diseñó el sexo como una expresión de amor mutuo entre el esposo y su esposa. El sexo dentro del matrimonio simboliza y celebra el pacto o compromiso que es hecho para toda la vida entre un hombre y su esposa. Satanás ama tomar los más puros dones de Dios y distorsionarlos esperando que cuestionemos su carácter. Uno de los intentos de Satanás para tergiversar el carácter de Dios es demostrado a través del abuso sexual.

El diccionario Webster (en inglés) define abuso como «una práctica corrupta» y «como un trato inapropiado o excesivo». Por lo tanto, el abuso sexual, involucra a personas que usan a otras con propósitos sexuales corruptos e inapropiados, lo cual nunca debieron experimentar porque no fueron creadas para ello.

El abuso sexual no es algo nuevo. Existen evidencias de abuso sexual que están escritas aun desde los tiempos bíblicos. En 2 Samuel 13 se nos narra la historia de una mujer joven llamada Tamar que fue violada por su hermano Amnón. Lleno de lujuria, Amnón planeó un complot para que su hermana fuera a su casa para tomarla y violarla. Dos años después otro hermano de Tamar, Absalón, tomó venganza por su hermana y asesinó a Amnón. Un pecado horrendo llevó a otro. Esta historia demuestra los efectos devastadores que el abuso sexual puede traer a una persona y su familia.

La historia de Molly también nos muestra lo que puede pasar cuando nos alejamos del plan de Dios para el matrimonio y la sexualidad.

Cada noche estaba acostada en mi cama oyendo a mis padres gritarse uno al otro. Escuchaba a mi mamá decirle a mi papá que ni siquiera pensara en que él dormiría esa noche en la misma cama con ella, así que mi papá comenzó a dormir conmigo. Sentía cómo se metía a la cama con olor de alcohol en su aliento y luego me abrazaba. Me decía la suerte que tenía de tener a su pequeña hijita quien siempre lo amaría a pesar de todo. Me acariciaba la espalda y después me besaba. No como un papá besa a su pequeña hijita sino como un esposo besando a su esposa. Nunca dije que no, sólo tenía seis años y estaba satisfecha de tener su atención. Siempre deseé que se fijara en mí y me amara, así que no me iba a quejar por eso.

Con el tiempo los besos y las caricias se volvieron más frecuentes y mi papá estaba durmiendo mucho más en mi cama que con mi mamá. Me decía que me amaba y que nunca me haría daño, así que reprimí los sentimientos incómodos, además ¿qué sabía yo? Solo era una niña y él un adulto, así que asumí que todo lo que decía estaba bien. También sabía lo que pasaba cuando mi papá se enojaba y yo no quería que eso sucediera. Por eso él decía que me amaba más a mí, que a mi mamá, porque nunca lo hacía enojar.
—Molly

Dios pone autoridades en tu vida para protegerte y guiarte, no para lastimarte ni para que abusen de ti. No porque un adulto diga que algo está bien necesariamente quiere decir que él o ella estén diciendo la verdad. Dios no trata con ligereza con aquellos que han utilizado mal su autoridad abusando de otros. En Mateo 18:6 Jesús dijo: «Pero si alguien hace pecar a uno de estos pequeños que creen en mí, más le valdría que le colgaran al cuello una gran piedra de molino y lo hundieran en lo profundo del mar». Dios tratará con aquellos que han abusado de ti. Tienes el derecho a decir *no* cuando alguien te esté pidiendo algo malo, aunque la persona sea un adulto. Se puede sufrir de abuso sexual a cualquier edad. Cualquier momento en el que seas manipulada o coaccionada para tener cualquier tipo de actividad sexual, será abuso. Siempre tendrás el derecho de rehusarte, aunque sea alguien con quien estés saliendo.

Mi novio me dijo que me amaba y que si realmente lo amaba yo a él, deberíamos tener sexo. Yo amaba a Dios y en obediencia a Él, quería esperar hasta que mi novio y yo estuviéramos casados. Mientras estábamos viendo una película una noche, él se subió encima de mí y comenzó a quitarme la ropa. Estaba asustada de lo agresivo que estaba y traté de quitármelo de encima. Me dijo que me gustaría y que necesitaba dejar de actuar como un bebé. Comencé a llorar al sentir que mi virginidad me estaba siendo quitada. Sentí que le había fallado a Dios. Había soñado ser una novia virgen y ahora estaba en ruinas. Debido a que era mi novio, no pensé que fuera tan malo como si hubiera sucedido con alguien que no conociera. Por lo tanto nunca le dije a nadie lo que había pasado esa noche. Pensé que no tenía el derecho a decir no.
—Brianna

Brianna sabía que Dios quería que se esperara hasta estar casada para tener relaciones sexuales, pero fue forzada en contra de su voluntad a perder su virginidad. No

importa que ella tuviera una relación con la persona que la forzó, su cuerpo aún así, fue violado. Para que Brianna pueda ser sanada de su experiencia, necesita ser honesta y permitir que Dios la sane y restaure. Esto implicará contarle a alguien lo que sucedió y aceptar la verdad: que Dios le devolverá su pureza, para que un día sea la novia virgen que soñó ser. El Salmo 147:3 dice: «Restaura a los abatidos y cubre con vendas sus heridas».

Al guardar su secreto, sólo está impidiendo que Dios sane su corazón roto y que experimente la vida que Él desea para ella.

El abuso sexual no siempre incluye el coito y aquellos que violan a otros no son sólo adultos. Pudiste haber sido abusada por un niño mayor, un amigo del vecindario, o un compañero de la escuela. He aquí una historia de una jovencita que fue abusada por sus vecinos.

Los niños del vecindario siempre se juntaban para jugar algún deporte en un lote vacío cercano. Yo era la única niña y para poder ser parte de ellos, quería aprender a jugar yo también. Ellos usualmente se reían de mí y me decían que me fuera a casa con mis muñecas Barbie. Un día les rogué y rogué para que me dejaran jugar con ellos. Me dijeron que lo podía hacer si les enseñaba mi ropa interior. Ser aceptada era mucho más importante que mi dignidad, así que, con renuencia, lo hice. Estuvieron satisfechos y me dejaron jugar ese día. La siguiente vez que les pedí que me dejaran jugar, ellos me dijeron que tendría que bajarme la ropa interior y enseñarles mis partes privadas. Estuve titubeante, pero me animaron al decirme que ellos harían lo mismo si yo lo hacía. Me pareció bien, así que otra vez accedí. A la siguiente semana que les pedí jugar con ellos, los chicos me dijeron que tenía que poner mi boca en sus partes privadas hasta que ellos me dijeran cuando parar. Estaba asqueada y a los pocos minutos tuve que detenerme porque sabía que iba a vomitar y no quería que los niños me vieran haciéndolo. Corrí a casa e inmediatamente vomité. Después de salir del baño, le dije a mi mamá lo que había hecho y que nunca más quería jugar con ellos.

—Jenna

Debido a que Jenna pudo ser honesta con su mamá y le dijo lo que había pasado con los vecinos, su mamá pudo orar con ella, protegerla y reconfortarla. Pudiera ser que tú también puedas compartir tu experiencia con un miembro de tu familia, un amigo en el cual confías, un pastor o un consejero. Cuéntale a alguien que te pueda ayudar a procesar tus emociones y te ayude a entender el verdadero valor que tienes como hija de Dios. Al exponer la verdad, puedes prevenir que la persona que te dañó lastime a otras personas también.

El primer paso para ser sanada de un pasado de abuso sexual es reconocer el abuso y lo que verdaderamente fue. Pudiera parecer más fácil empujar las horribles memorias a lo más profundo de tu mente o aun convencerte a ti misma de que lo que te ocurrió

en el pasado fue normal, sin embargo, al tener tu secreto escondido, permanecerás atada a tu pasado.

Los efectos del abuso

Cuando las emociones que sientes son abrumadoras, o no quieres aceptar la verdad de lo que está sucediendo, hay una reacción común, que es desconectarte mentalmente de la experiencia.

Alrededor del techo de mi recámara por encima de mi cama tenía estrellas colgadas que brillaban en la oscuridad. Cuando él entraba en la noche, escogía una estrella y fijaba mi mirada en ella mientras sentía sus manos deslizarse por mis senos. Empezaba a soñar que volaba a través de la galaxia llena de estrellas y a tener el sentimiento de libertad de brincar de una a otra estrella. Vagamente me daba cuenta de su mano introduciéndose bajo mi ropa interior, yo volaba a través de mi mundo soñado. Nunca quité mis ojos de esa estrella.

—Kim

Cuando una experiencia es tan aplastante como para que tu mente la pueda comprender, una respuesta natural es separarla de la realidad por medio de huir mentalmente de la situación que estás viviendo. Muchas personas que han sido abusadas, pueden disociar las cosas a tal punto que, por años, puede que ni siquiera recuerden que fueron víctimas de abuso.

Puede ser terrible que ya siendo adultos, un olor, un sonido o un sentimiento lleguen a disparar memorias que han sido reprimidas por años. Si esto está ocurriendo en tu vida, es muy importante que hables con alguien. Encuentra una consejera cristiana que pueda ayudarte a procesar las emociones y sentimientos que se hacen presentes por los recuerdos de tu pasado, de otra manera, estas emociones podrían hallar una expresión por medio de comportamientos no saludables.

El abuso sexual usualmente es llevado a cabo en secreto, pero con frecuencia hay señales que nos indican que algo sospechoso está sucediendo. Los niños pueden externar un conocimiento sexual más allá de lo que es normal para su edad. Dolor inexplicable, irritación, hinchazón alrededor de sus áreas genitales también son señales indicativas que nos apuntan al abuso sexual. Los niños, adolescentes y adultos que están siendo o han sido abusados pueden experimentar depresión, desórdenes en el sueño, pesadillas, infecciones urinarias frecuentes, tendencia a aislarse de la familia y los amigos, o retraimiento de las actividades usuales. Hay la tendencia frecuente a ser obsesivos o apáticos en cuanto a su higiene personal. La ansiedad, la pasividad, la actitud exagerada de complacer, la baja autoestima, el comportamiento autodestructivo así como las actividades promiscuas también son indicativos de abuso sexual.

Los adultos experimentan las ramificaciones del abuso sexual a través de ira, rebelión, autolesión, temor, comportamiento sexual inapropiado o dificultad para desarrollar relaciones cercanas. Muchas personas que han sido abusadas sexualmente desarrollan un patrón de comportamiento obsesivo compulsivo tal como bañarse, cepillarse los dientes o lavarse las manos en exceso, debido a su sensación de estar perpetuamente sucios.

Muchas víctimas de abuso sexual se volverán a los alimentos como un recurso para consolarse, pero regularmente se convierte en un desorden alimenticio. La anorexia, la bulimia y los atracones son desórdenes que se vuelven un medio no saludable para expresar emociones o para controlar algo que es externo a uno mismo, cuando sientes que no puedes manejar las cosas de tu pasado o no puedes controlar tu respuesta emotiva. Cuando las memorias y las emociones del abuso permanecen embotelladas y sin resolver, los sentimientos de temor, tristeza, culpa y confusión se manifiestan a través de comportamientos extremos y autodestructivos.

Hay que considerar que aparentes evidencias o síntomas de abuso sexual no siempre quieren decir que el abuso sexual sea la causa. Pudiera ser necesario que otros asuntos sean identificados y tratados, por lo cual, buscar ayuda de un consejero cristiano, un pastor o mentor es una medida importante para identificar si la problemática de raíz es o no el abuso sexual. No importa cuál sea el problema, buscar ayuda es el primer paso en el proceso de sanidad y restauración.

Otro elemento del proceso de restauración es recibir la sanidad de Dios por las heridas grabadas en tu corazón por el trauma de haber sido víctima de abuso sexual. Como veremos más adelante, es muy importante poder comunicar todo el dolor que hay detrás de las emociones que estás sintiendo. Es muy común que te sientas enojada con Dios y es necesario que admitas y expreses apropiadamente tu ira para que el proceso de sanidad pueda comenzar. Conforme abrases la verdadera naturaleza de nuestro amoroso Dios y aceptes la verdad de que Él no te abandonó ni causó que sucediera el abuso, tus emociones empezarán a cambiar. Este proceso será explicado mientras que lees este libro.

¿Por qué?

¿Por qué permitió Dios que esto sucediera? ¿Dónde estaba Dios cuando estaban abusando de mí? ¿Por qué yo? ¿Por qué no intervino nadie? ¿Qué si nadie me cree? ¿Por qué me siento tan sola?

—Paige

Quizás tus pensamientos, como los de Paige, están llenos de preguntas como estas todos los días. Paige no está mal por hacer estas preguntas, eso es una reacción normal al dolor. Todo lo que te pudieron haber enseñado sobre quién es Dios y su carácter, podrá ser desafiado cuando sucede algo como el abuso sexual. Sin embargo cuando comienzas a ver y creer que Dios es Dios de compasión,

de amor y misericordia, es más fácil permitirle que traiga paz a tu mente. La paz viene al soltar los pensamientos de ansiedad y dejarlos sobre Él. «No te inquietes ni te preocupes. En vez de preocuparte, ora. Deja que las alabanzas y las peticiones transformen en oración tus preocupaciones, deja que Dios conozca lo que te intranquiliza y antes de que te des cuenta, una sensación de la plenitud de Dios, fructificando todo para bien, vendrá y te tranquilizará. Es maravilloso lo que sucede cuando Cristo desplaza la preocupación para que ya no sea el centro de tu vida». (Filipenses 4:6-7 MSG)

Dios es bueno

La verdad es que Dios no causó que te pasaran esas cosas horribles. Podrás tener un gran enojo en su contra, pero necesitas saber que es bueno y perfecto, y que todo lo que no es bueno ni perfecto no viene de Él (Santiago 1:17). Dios da a cada uno de nosotros el regalo de poder escoger y la libertad de ejercitar nuestro libre albedrío.

Tristemente, en el caso de tu experiencia de abuso sexual, fuiste lastimada por alguien que ejerció indebidamente su libre albedrío. Vivimos en un mundo caído donde la maldad está siempre presente a nuestro alrededor. Afortunadamente, tienes un Dios que te ama lo suficiente como para ayudarte a sanar tu corazón y restaurar tu vida. En Isaías 61:7 dice: «En vez de su vergüenza, mi pueblo recibirá doble porción; en vez de deshonra, se regocijará en su herencia; y así en su tierra recibirá doble herencia, y su alegría será eterna».

El corazón de Dios se rompe cuando ve tu corazón desgarrándose, y está extendiendo su mano para guiarte a salir de la prisión del dolor. Él estará contigo y te dará la valentía que necesitas para que le digas a alguien, en quien puedas confiar, lo que te sucedió, para pedir oración y permitir que Dios sane tu corazón.

Suelta la mentalidad de víctima

Tú no escogiste *ser* una víctima del abuso sexual, pero sí puedes elegir el *permanecer* siendo una víctima. El hecho de enfocarte en el abuso y estar continuamente viviendo y preguntándote el *por qué*, causará que tengas una mentalidad de víctima.

Aquellas que se aferran a una mentalidad de víctima sienten que justifican su odio, amargura y falta de perdón. La única persona a la cual estás haciendo difícil las cosas, al elegir vivir así, es a ti misma. Dios es Dios de justicia y es importante que confíes en Él como tu vindicador. La justa ira de Dios dirigida a la persona que te lastimó, será mucho más severa de lo que tú pudieras ser si tomaras las cosas en tus propias manos. «Por eso, así dice el Señor: Voy a defender tu causa, y llevaré a cabo tu venganza». (Jeremías 51:36)

Confía en que Dios será tu vindicador y camina hacia lo que Él tiene para ti en el futuro. Jeremías 29:11 dice: «Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes, afirma el Señor, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza».

Fuiste creada con un propósito, ¡y tu pasado no tiene que determinar tu futuro! Dios está llamándote suavemente a salir del rincón oscuro en donde te has escondido avergonzada: «¡Levántate, amada mía; mujer hermosa... el invierno se ha ido, y con él han cesado y se han ido las lluvias!» (Cantares 2:10-11). Dios sabe que estás herida, y conforme vayas levantando tu cabeza otra vez, Él tomará tus manos y caminará contigo el proceso de sanidad. En Salmos 3:3 dice: «Pero tú, Señor, me rodeas cual escudo; tú eres mi gloria ¡tú mantienes en alto mi cabeza!»

El deseo de Dios es que estés entera y seas completamente restaurada. Él no es el autor de tu dolor, Satanás sí lo es. Al verte a ti misma como víctima, estás permitiendo que el enemigo gane. Al caminar a través de este proceso de sanidad, toma la decisión de estar por encima del mal que Satanás utiliza esperando destruirte. El diablo ha venido a robar, matar y destruir, pero Jesús viene a traerte vida (Juan 10:10). Cuando Jesús trae vida, hace que nuestra vida crezca, que sea mucho mejor y más abundante de lo que nos podemos imaginar.

Abuso en lugares inesperados

La iglesia fue establecida para que fuera un lugar de seguridad, de refugio y donde nos sintiéramos protegidos; una fuente de sanidad y bienestar; un lugar para animarnos a crecer espiritualmente. Esto por sí sólo hace de la iglesia un blanco primordial para el enemigo. La Biblia nos advierte en 1 Pedro 5:8: «Mantente alerta de tu gran enemigo, el diablo. Ronda como león rugiente, buscando a quién devorar». Satanás desprecia a la iglesia y trata de plantar semillas de lujuria, envidia y engaño en los creyentes, con la esperanza de traer división y destrucción.

Asistir a una iglesia es muy importante porque ahí podemos recibir fortaleza espiritual y desarrollar una relación con Dios dentro de una comunidad de creyentes. Sin embargo, hay personas que llegan a la iglesia que están luchando con situaciones personales. Podrían ser adictos secretamente a la pornografía o podrían tener un historial como abusadores o víctimas de abuso. Debido a que todos los humanos tienen una naturaleza pecaminosa, el abuso sexual ha tenido lugar en las iglesias.

Es importante, sin embargo, entender que el abuso en la iglesia no viene de Dios y nunca ha sido parte de su plan. Aunque el abuso sexual suceda tras los muros de la iglesia o por parte de alguien que sea miembro de ella, esto no quiere decir que todas las iglesias sean corruptas o inseguras. Sólo quiere decir que Satanás pudo llevar a la iglesia a alguien que causara dolor a otra persona. El enemigo quiere usar los incidentes de abuso sexual en la iglesia o entre cristianos para hacer que las personas se alejen de la iglesia permanentemente. La verdad es que hay muy buenas iglesias a través de todo Estados Unidos. En lugar de estar en un estado de negación, necesitamos aprender a manejar estas situaciones apropiadamente y ayudar a las personas a que las entiendan.

Esta es una historia real de una joven llamada Joy:

Él era un líder influyente en la iglesia que mi papá pastoreaba. Llevaba yo un programa de escuela en casa, así que pasaba mucho de mi tiempo yendo y viniendo a la iglesia haciendo mis deberes escolares en las oficinas más quietas y alejadas de las otras oficinas que tenían mucho movimiento con los asuntos de la iglesia. Él era cercano a mi familia. Crecí muy protegida de niña y él parecía ser muy atraído por mi inocencia. Para mí, teniendo catorce años de edad, me pareció alguien en quien podía confiar, porque sentía que era mi amigo, aunque tuviera treinta y cinco años y estuviera casado.

El abuso comenzó tan gradualmente que ni siquiera sospeché que estaba aprovechándose de mí. Primero empezamos conectándonos por chat en internet. Yo confiaba en él porque era comprensivo y sensible sobre cómo me sentía en todo. No me permitían salir en citas, así que disfrutaba este tipo de atenciones de un hombre. Confiaba en él porque era un adulto. Empezó diciéndome cumplidos halagadores y pasaba frecuentemente a la oficina donde hacía mis deberes escolares y masajear mis hombros y me daba largos e íntimos abrazos.

Un día hicimos planes para vernos en una oficina que estaba más alejada de las oficinas centrales. Cuando llegamos ahí, me quitó la ropa. Me dijo cosas bonitas. Me dijo cuán delicada, frágil y hermosa era y que nunca haría algo para dañarme. Tomé para mí la culpabilidad porque no era una bebé, sino una adolescente y estaba permitiendo que me hiciera eso. Me asustaba que pudiera estar en problemas si alguien se diera cuenta. Continuó poco a poco y estaba tan confundida por todo lo que estaba pasando que me mantuve en silencio. Estábamos en la oficina de la iglesia... tan pronto como él oía a alguien entrar en la oficina, se apresuraba a aventarme la ropa, dejándome para que me terminara de vestir, para él dar la bienvenida a quien entrara, con una voz y actitud jubilosa y «cristiana».

Estaba muy avergonzada y a la vez fascinada por sus atenciones hacía mí, tanto, que comencé a mentirles a mis padres para yo poder estar sola con él. Yo les decía a mis padres que iría con él y su esposa, pero él me llevaba a lugares sin su esposa, fingiendo y tratándome como si fuera su novia. Justifiqué todo esto diciéndome que él era un adulto, así que técnicamente, no estaba saliendo en una cita con él.

Nunca pude entender por qué nadie se dio cuenta de lo que estaba sucediendo, así que asumí que nunca iba a poder salir de esta situación. La última cosa que puedo recordar fue la noche en que dio una fiesta de cumpleaños a su esposa. Me pidió que fuera a su casa temprano para que le ayudara a preparar la fiesta. Les mentí a mis padres otra vez, diciéndoles que habría otras personas ayudando también. Fui a su casa sola y cuando llegué abusó de mí sexualmente y cuando terminó, él solamente se levantó y me dejó ahí acostada en el sillón.

Sentía que ese año de abuso nunca terminaría. Sentía que no podía, ni por asomo, contarle a alguien debido a que estaría en un gran problema. Un tiempo después él y su esposa se fueron de la iglesia.

Por haber crecido en la iglesia, yo sabía quién era Dios y tenía una relación cercana con Él. Mis padres siempre me enseñaron a buscarlo cuando estaba en necesidad. A los quince años estaba demasiado avergonzada como para compartir con alguien lo que me había sucedido, así que me tomé de Dios con más fuerza de lo que jamás lo había hecho. Sabía que Él veía el dolor que había experimentado y la vergüenza que estaba enfrentando. Me sentía tan segura ahora que le había confiado a Él mi secreto y ya no estaba sola. Me tomó algunos años para poder decirles a mis padres lo que había pasado, pero al final, valió la pena. Ya no hay más secretos y nunca me había sentido tan libre como me siento ahora.
—Joy

Así como Joy, tienes la oportunidad de escoger, ya sea de culpar a Dios por tu dolor y darle la espalda, o de confiar en el Único que tiene el poder de sanarte y darte libertad de la vergüenza de haber sido víctima de abuso sexual, no importa donde haya sucedido o quién haya tomado la decisión de hacerlo.

Capítulo II

Rompiendo las cadenas

¡Quiero despertar de esta pesadilla! Cuando camino por la calle, siempre estoy volteando. Me sobresalto al más mínimo contacto y grito al más mínimo sonido que me tome por sorpresa. Paralizada por el temor, siento que alguien me está asechando constantemente... que me están vigilando. Vivo angustiada debido al abuso del cual fui víctima hace más de cuatro años.

—Aly

Tomar la decisión de romper las cadenas de las ataduras de tu pasado es un enorme paso hacia la dirección correcta. Cuando admites lo que ha pasado, tomas la decisión de que eso no te va a controlar el resto de tu vida. Una vez que has tomado esa decisión, tienes que pasar por un proceso de sanidad que puede ser muy doloroso, pero es necesario ver y descubrir todas las áreas que fueron dañadas durante este trauma de abuso sexual. Busca un consejero o creyente maduro en quien puedas confiar para que recorra contigo este proceso. Este proceso involucra el que te abras y seas vulnerable a Dios y a otros. Necesitarás ser totalmente honesta en cuanto a tus emociones y sentimientos que afloren. Aunque te puedas sentir incómoda y avergonzada de hablar acerca de tu pasado, la comunicación honesta es vital para poder recibir sanidad permanente.

Escoge el amor

Si la única expresión de amor que has experimentado ha sido pervertida a través del abuso, escoger el amor podría no ser fácil. Tal vez has sido manipulada en tu pasado por personas que no sabían lo que es el amor. Para que tú puedas escoger el amor, tienes que saber lo que es el amor verdaderamente. El verdadero amor viene de Dios, porque la Biblia nos dice que: «Dios es amor». (1 Juan 4:8). El amor de Dios, no

solamente es puro, sino que no tiene fin. Al darte cuenta de lo que es el amor verdadero y puro, será mucho más fácil confiar en el Dios que te ama. 1 Corintios 13:4-7 dice: «El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta».

Podría ser difícil comprender que Dios es Todopoderoso y todo amor al mismo tiempo. Tal vez te preguntas: ¿Si Dios es todo amor y tiene el poder de protegerme, entonces por qué no lo hizo? Debido a que el amor de Dios es perfecto, Él no obliga a las personas a amarlo y obedecerlo. Esto quiere decir que Él nunca invalidará la libertad de nadie, aunque desafortunadamente, muchos usan su libertad de elección, para escoger el mal. Dios envió a su Hijo para restituirnos todo lo que nos fue robado y para liberarte del tormento de las memorias de tu pasado. Apocalipsis 12:11 nos dice que Satanás fue vencido por la sangre del Cordero y la palabra de nuestro testimonio. Jesús nos sana del dolor de lo que Satanás intentó en contra nuestra y luego nos permite decirles a los demás lo que Él ha hecho en nosotros, para que también ellos puedan experimentar la misma restauración, libertad y consolación (2 Corintios 1:3-4). Cuando le pides a Cristo ser parte de tu vida, estás eligiendo el amor en el estado más puro y seguro. Dios te ama tanto y quiere sanar tu corazón herido, quiere cambiar tu percepción distorsionada del amor por su amor verdadero. Sin embargo, la única manera en la cual Él hará esto es si tú le permites tener acceso a tu corazón. Pedirle a Jesús que sea tu Señor y Salvador personal es la decisión más importante que tomarás en tu vida. No sólo te da acceso a tener vida eterna en el cielo, sino que también te permite tener una relación personal con Jesucristo. Conocer a Jesús personalmente cambiará tu vida para siempre. A continuación hay un ejemplo de la oración que puedes decir para invitar a Jesús a tu corazón:

Oración para recibir salvación.

Jesús, vengo a ti quebrantada y te pido que tomes esta carga que nunca quisiste que yo llevara. Te la doy en este momento. Te necesito en mi vida y te doy gracias por morir en la cruz por mí y llevar mi vergüenza para que ya no viva atada a ella. Te pido que entres a mi corazón herido y lo sanes. Creo que eres el Hijo de Dios, creo que moriste en la cruz por mis pecados y vergüenza. Elijo perdonar para poder recibir tu perdón en mi vida. Este día, escojo la vida. Te escojo a ti. Sé que no va a ser fácil, pero confío que tú me acompañarás en este camino. Elijo descansar sabiendo que me ayudarás a través de él. En el nombre de Jesús. Amén.

Rompe el silencio

Cada noche mi papá entraba a mi recámara para nuestro «tiempo especial» juntos. Abusó sexualmente de mí por nueve años. Tenía tres hermanas y no sabía si ellas también tenían un «tiempo especial» con papá; y si no lo estaban teniendo, yo no iba a ser la que causaría problemas. Sabía que mi silencio mantenía a nuestra familia unida, y a todos felices.

—Katie

Katie no es la única que ha vivido durante años llevando la carga de guardar el secreto del abuso sexual. Quizá ni siquiera puedas admitir ante ti misma que estás siendo abusada y quizá has pasado años negando lo que ha sucedido. Al negar la realidad del abuso, estás negando la entrada de Dios a tu corazón para que pueda traerte sanidad y libertad. Lo último que quisieras hacer es comunicar lo que ha sucedido en tu pasado junto con tus sentimientos y emociones. Sin embargo, la luz disipa a la oscuridad, así que es importante que permitas que lo que está escondido en la oscuridad sea llevado a la luz. Cuando haces esto, la libertad se convierte en una realidad.

Si actualmente están abusando de ti sexualmente, necesitas decirle lo que está pasando a una amiga, a un familiar o un consejero que sean cristianos maduros, para que salgas de esta situación insana. Debes saber que Dios nunca quiso que se aprovecharan de ti y quiere ayudarte a salir de la situación. ¡Por favor pide ayuda! La Biblia dice: «En tiempo de angustia clamaron a ti (Dios) y desde el cielo los escuchaste; por tu inmensa compasión les enviaste salvadores para que los liberaran de sus enemigos». (Nehemías 9:27).

El primer paso es decirle a alguien el secreto que te ha causado tanta agonía, pero también necesitas una persona en quien puedas confiar para que camine contigo a través del proceso de sanidad.

Lo que más obstaculiza a la gente para poder hablar de su pasado, es por lo común una sensación profunda de vergüenza. La vergüenza es ese sentimiento de humillación o desgracia que puede venir como resultado de haber sido violada. Es tan dañino porque hace que las personas se sientan con menos valor del que verdaderamente tienen. Llevar una carga de vergüenza interiormente con frecuencia aflorará en expresiones externas. La vergüenza puede manifestarse por medio de la autolesión, pensamientos suicidas, aislamiento de aquellos a quienes amas. ¡Vivir así no es la voluntad de Dios para ti! Él te creó con un propósito y quiere que seas sanada para que puedas vivir con todo tu potencial. ¡No dejes que el enemigo te robe un día más! El silencio engendra vergüenza, así que cuando rompes el poder del silencio en tu vida, la vergüenza es rota también. ¡Dios promete que Él cambiará la vergüenza de tu pasado por bendiciones dobles! «En vez de su vergüenza, mi pueblo recibirá doble porción; en vez de deshonra, se regocijará en su herencia; y así en su tierra recibirá doble herencia y su alegría será eterna». (Isaías 61:7)

Puedes tener el temor de que al abrir las puertas de las emociones que has reprimido por tanto tiempo, no serás capaz de controlarlas. Sin embargo, en el fondo, la necesidad de «mantener el control» es una de las cosas de las que tienen que ser liberadas las víctimas de abuso sexual. Dios es fiel, y promete sanar tu corazón herido, y ser tu restaurador y protector. Él te ama incondicionalmente y puedes confiarle tu

corazón y tus emociones. Confía en que conforme tú vayas soltando, Él te sostendrá y llevará la carga que es demasiado pesada como para que la lleves tú. Él dijo: «Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas». (Isaías 43:2).

Puede ser que no sepas cómo hablar de lo que te sucedió, o puede ser que sólo recuerdes algunas cosas. Permítete llorar y confía en que Dios podrá encargarse de tus emociones. Puedes orar para que Dios, con ternura, traiga memorias a tu mente para que Él las pueda sanar. El paso más importante es que estés dispuesta a comunicarte usando cualquier medio sano que conozcas.

Las emociones siempre hallarán una salida para expresarse, así que usa una expresión sana para externar tus sentimientos antes de que te lleven por un camino de adicciones que te consuman la vida. Algunas maneras en las que puedes expresar como te sientes son por medio de hablar con alguien, escribiendo en un diario, pintando, escribiendo canciones y poesía, dibujando o haciendo collage de recortes de revistas que representen tus emociones. Comparte esto con un consejero o alguien en quien confíes, para que te pueda ayudar a procesar tus sentimientos. Permanecer en silencio es una manera de asegurar tu destrucción más adelante en tu recorrido por la vida. Necesitas romper el silencio y exponer lo que te ha mantenido en ese estado de temor y vergüenza.

Suelta el pasado

Cuando sueltas lo que está en tus manos, Dios te da lo que está en las suyas.

El intercambio de tu enojo, amargura, resentimiento y dolor de corazón por su paz y sanidad, es el mejor intercambio que te pueden ofrecer. Lo que te sucedió estuvo mal y el perdón no justifica el comportamiento de tu agresor. El perdón no quiere decir que estás de acuerdo con lo que te sucedió, o que liberas al agresor de toda responsabilidad por sus acciones. El perdón significa soltar la tarea de ejecutar la justicia por ti misma, permitiéndole a Dios pelear de parte tuya. No puedes cambiar lo que ya pasó, pero soltarlo a través del perdón te llenará de paz y sanidad. El perdón es algo que Dios ya nos ha mostrado a la humanidad al enviar a Su Hijo para que fuéramos salvos. Nos ha pedido que perdonemos a los demás como Él nos ha perdonado. Este acto es necesario si queremos ir más allá del dolor del pasado a una vida abundante. Aunque puede ser difícil, atarte a no perdonar no lastima a nadie más que a ti. Un falso concepto muy común del perdón es creer que una vez que la ofensa es soltada, todo el dolor del corazón se va automáticamente. Esto no es verdad. El perdón no es una emoción o un sentimiento, sino una decisión. La decisión de perdonar es una elección de tu voluntad que sirve como «entrada» a la sanidad. Una vez tomada la decisión de perdonar, las emociones comenzarán a cambiar.

Si los sentimientos de enojo y amargura continúan dentro de ti aunque ya hayas perdonado, sólo sigue diciéndote: «He perdonado a esa persona y rehúso permitir

que estos sentimientos reinen en mi vida y en mi actitud». Cuando tú haces esto, estos sentimientos perderán su poder conforme permitas al Espíritu Santo depositar más del amor de Dios en tu corazón. Romanos 5:5 dice: «Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado». Cuando externalizas el dolor y las emociones siendo honesta con tus sentimientos, puedes aprender a dejar el dolor del abuso en sus manos.

En la crucifixión, Jesús soportó un severo abuso físico y emocional. Su muerte en la cruz fue una de las ejecuciones más brutales de la historia. En medio de su dolor y agonía, Él levantó su voz a Dios diciendo: «Padre... perdónalos, porque no saben lo que hacen» (Lucas 23:34 NLT). Jesús entendía que, debido a que era el Hijo de Dios, su Padre sería el juez final de aquellos que lo persiguieron. Él intercedió por ellos, sabiendo que no tenían idea de la severidad con la que Dios se enfrenta a aquellos que lastiman a sus hijos. Dios es quien te vindica, y el que abusó de ti no saldrá sin castigo. Dios dice que cuando perdonas, le estás permitiendo que sane tu corazón al ir soltándole la situación a Él. Esto te da libertad, para que sigas con tu vida y no estés atada al tratar de tomar las cosas en tus manos. El perdón te faculta para seguir adelante. Al entregarle continuamente a Dios el abuso y al abusador, estás siendo liberada del peso de vivir en la vergüenza, la culpa y las demás emociones que te atormentan. Suelta la carga a la que te has aferrado y levántate por encima de esas circunstancias eligiendo perdonar y vivir la vida que Dios quiere que tengas. Eres más que vencedora y puedes ser libre. En seguida hay una oración que puedes decir para perdonar a aquellos que te han lastimado.

Oración de perdón.

En el nombre de Jesús, yo elijo perdonar a _____ por haber abusado de mí. Te doy gracias porque no tengo que llevar esta carga de vengarme yo misma, Tú has prometido ser mi vengador. Entiendo que al perdonar a aquellos que han pecado en contra mía, estoy abriendo la puerta para recibir tu perdón y sanidad. También te pido que obres en la vida de mi abusador para que esa persona pueda experimentar tu convicción y arrepentirse y tenga disposición para cambiar. Lo dejo en tus manos. Te doy gracias Padre de que estoy libre de esta atadura. En el nombre de Jesús, Amen.

Recibiendo la sanidad de Dios

Permitirle a Dios sanar tu corazón herido es especialmente crucial y frecuentemente la parte más dolorosa del proceso. Para recibir sanidad, debes ser vulnerable, tanto a Dios como a la persona que estará contigo en este camino. También es importante que seas honesta contigo misma y reconozcas que has sido víctima de abuso. Debes aceptar que has sido violada y traicionada, y enfrentar las emociones que estás experimentando. Esto también quiere decir que te permitirás sentir el dolor y la profunda pena de tu pasado en lugar de reprimirlo.

Puedes llorar y hay una liberación al dejar que las lágrimas salgan. ¡Puedes sentirte herida y furiosa! Es completamente normal sentir todo esto, pero ten cuidado de no quedarte atrapada en eso. El propósito de sentir tus emociones y dolor es ayudarte a reconocer la verdad de lo que pasaste y permitir que Jesús sane tu corazón. Al no soltar tu dolor le estás negando a Él la oportunidad de consolarte y quitarte esa pesada carga. «Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso». (Mateo 11:28).

La vulnerabilidad podría parecer riesgosa, pero con Dios hay seguridad. «Te cubrirá con sus plumas y bajo sus alas hallarás refugio ¡Su verdad será tu escudo y tu baluarte!» (Salmos 91:4). Puedes relajarte sabiendo que Dios es digno de total confianza. Él nunca te lastimará. Quiere sanar las heridas que te han mantenido atada en vergüenza y temor. A continuación te daré una analogía que puede ayudarte a relacionar esta parte del proceso de sanidad.

Imagina a una pequeña niña que se encuentra con una astilla en su pie. Sabiendo que admitir que tiene una herida significará que su papá sacará unas pinzas y hurgará la herida hasta retirar la astilla, llena de temor a la pequeña así que no le dice nada a nadie asumiendo que el problema se resolverá por sí solo. Al pasar varios días, ella empieza a notar que el área alrededor de la astilla se ha hinchado y que tiene una dolorosa infección. Aun llevada por su temor, se resiste a enseñarle el área infectada a su papá. A la siguiente semana, tiene tanto dolor que apenas puede caminar. Su padre nota que está cojeando y le pregunta si está bien. La niña balbucea un sí y se esconde en su recámara para evitar más preguntas. Al darse cuenta de que tiene más dolor del que puede soportar y de que ya no puede caminar ni disfrutar sus actividades normales, llama a su papá y le enseña su herida. Lleno de compasión, el padre levanta a su hija, la carga en sus brazos y la coloca en la mesa de la cocina. Diciéndole que le va a doler solo por un momento, él abre la herida para buscar la causa de la infección: una pequeña astilla de madera. Debido a la dolorosa extracción la niña llora, pero al rato todo termina y la astilla es retirada. Su pie tarda unos días en sanar, pero al quitar el foco de la infección, ¡es restaurada y queda como nueva! Esto es exactamente lo que Dios quiere hacer en tu vida. Las heridas de tu pasado pudieron haberse infectado, afectando otras áreas de tu vida y deteniéndote de ser la persona que Dios creó. Aunque te parezca insoportable en este momento, necesitas permitirle a Dios que toque esa herida, halle lo que la causó, y que la sane.

Satanás te quiere atormentar al recordarte constantemente el abuso y Dios quiere liberarte de esta batalla en tu mente.

Al confiar en Dios y voltear hacia Él, te ayudará a identificar las emociones involucradas en esos recuerdos. ¿Tenías miedo? ¿Te sentiste traicionada? ¿Tuviste sentimientos de vergüenza o culpabilidad? Conforme vayas siendo honesta con Dios sobre esto, Él vendrá y sanará tu corazón, dándote la verdad para que deseches las mentiras que fueron sembradas en tu mente hace tantos años, mentiras como: «Esto fue mi culpa», «algo hice mal y merezco esto» o

«debo de ser mala de lo contrario esto no me hubiera sucedido». Aunque hayas experimentado abuso, la verdad es que Dios restituirá todo lo que te ha sido robado. En Romanos 8:37 dice: «En todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó». Ya no tienes que seguir viviendo como una víctima porque eres más que vencedora, libre de la atadura a tu pasado. A continuación te damos una oración que te puede ayudar para invitar a Dios a sanar tu corazón:

Oración para pedir sanidad.

Señor, tú eres el único que sabe lo que hay en lo más profundo de mi corazón. Conoces los secretos más escondidos de mi alma y las heridas de mi vida. Te pido que veas mi corazón en este momento y traigas a la superficie lo que quieres sanar. Señor, suavemente trae a mi memoria aquellos recuerdos que quieres sanar para que pueda soltar el dolor de mi pasado. Te pido que vengas a mi vida y restaures mi corazón, sana las heridas de mi alma y restáurame completamente. Sé tú mi fortaleza y trae la paz que sólo tú puedes dar. Cúbreme con tu amor y misericordia. ¡En el nombre de Jesús, Amén!

Rompe las ataduras

Aunque lo odiaba, siempre me sentí atraída hacia él y no sabía por qué. No me daba cuenta entonces de que mi alma había sido violada junto con mi cuerpo. Una vez que oré y rompí esa atadura, me sentí tan libre e independiente de mi abusador. Dios realmente está restaurando mi mente, cuerpo y alma.
—Joan

Una atadura del alma es el entretrejado de dos almas. Esta atadura puede traernos, una de dos cosas, o una tremenda bendición con una relación sana conforme a Dios, o una tremenda destrucción cuando se hace fuera del matrimonio. Dios creó la unión sexual de un esposo y su esposa, para tejer sus almas una con la otra, para que los dos sean uno, conforme lo establecieron en el pacto matrimonial. En el caso del abuso sexual, tu alma ha sido violada juntamente con tu cuerpo y misteriosamente entretrejada con el alma del abusador. Esta insana conexión afecta la manera como piensas, sientes y decides. Puedes haber experimentado culpabilidad por sentirte atraída o conectada al abusador, o puede que hayas tenido pensamientos frecuentes de él o ella o hayas notado fuertes sentimientos hacia esa persona. Todo ello son respuestas naturales a una atadura del alma que no es conforme a Dios. Como parte de tu sanidad, Dios quiere liberarte de esa perversa atadura y restaurar tu mente, cuerpo y alma. A través de la oración puedes romper la atadura y desligar tu alma de tu abusador. Aquí tienes una oración que puedes decir para romper esa atadura del alma que no es conforme a Dios y que pudieras tener:

Oración para romper ataduras del alma que no son conforme a Dios.

¡Elijo romper cualquier atadura del alma que no es conforme a Dios que pudiera tener con _____, en el nombre de Jesús! Te doy gracias Señor, por restaurarme completamente, física, mental, espiritual y

emocionalmente. Gracias porque puedo tener mi propia identidad en ti y separada de cualquier persona. Mi alma está ahora libre de cualquier atadura y conexión que no es conforme a Dios y mi alma estará comprometida contigo Señor. Te doy gracias por purificarme y ayudarme a escoger relaciones sanas para mi vida. Gracias por limpiarme de esas ataduras del alma. En el nombre de Jesús, Amén.

Renueva tu mente.

El que abusó de mí me dijo que mi propósito era complacerlo, que sólo para eso era útil, y yo le creí. Me dijo que nadie más me querría jamás porque estaba sucia y había sido usada. Acepté todo lo que me dijo como una verdad, porque era lo único que había oído. ¡Al darme cuenta de la verdad, de lo que yo soy en Cristo, estaba tan emocionada y sentí un gran alivio al saber que no tenía que vivir con la cabeza agachada de vergüenza!

—Samanta

Tu pasado no determina quién eres. La Palabra de Dios es la que define tu identidad en verdad y amor. Dios es tu Creador. Por lo tanto, Él sabe quién eres verdaderamente y quiere que vivas a todo tu potencial. Él no te ve basado en tu pasado, sino como la preciosa hija que tan amorosamente creó. La clave para quedar libre del pasado es alinear la percepción que tienes de ti misma con la percepción de Dios. Puede ser que hayan abusado de ti tanto tiempo que el abuso y la vergüenza que sientes se han convertido en parte de tu identidad. No tengas miedo de soltar el dolor por el temor de no saber quién serías sin él. Conforme leas la Palabra de Dios, descubrirás quién eres realmente en Él. Dios te ayudará a tener una nueva identidad, basada en como Él te ve, de acuerdo a la verdad de su Palabra. Permíteme explicarme.

Una manera práctica de reemplazar con la verdad las mentiras que has creído, es primeramente identificar las mentiras que has creído acerca de ti misma debido al abuso. Pudiera ser que ni siquiera te des cuenta de algunas de ellas, pídele a Dios que te las muestre porque necesitan ser reemplazadas. Una vez identificadas, escríbelas y comienza a buscar la verdad en la Biblia. La Biblia es la Palabra de Dios y el fundamento de la verdad. Conforme vayas leyendo la Biblia, Dios te irá revelando la verdad que tomará el lugar de la percepción distorsionada que tienes de ti misma, de otros y de Dios. Aquí te mencionamos dos ejemplos y hay más en el apéndice de este libro:

Creencia que no es conforme a Dios: «Dios me abandonó cuando más lo necesitaba».

Creencia conforme a Dios: «Dios está siempre conmigo. Él es mi fortaleza y la fuente de mi esperanza».

Escritura relacionada: «Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia». (Salmos 46:1)

«Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta». (Salmos 23:4)

Creencia que no es conforme a Dios: «Nadie, ni siquiera Dios, va a poder amarme después de todo por lo que he pasado».

Creencia conforme a Dios: «Dios me ama siempre y nada me puede separar de su amor, el cual nunca falla. Elijo arrepentirme y voltear hacia Dios».

Escritura relacionada: «Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad». (Jeremías 31:3)

«Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor». (Romanos 8:38-39)

Lo que crees de ti misma usualmente se manifestará en tus palabras, acciones o actitudes. Por ejemplo, si verdaderamente crees que no tienes ningún valor, fuera del de proveer placer sexual a otros, esto se manifestará al estar participando en actividades promiscuas. Una vez reemplazada la mentira con la verdad, comenzarás a verte transformada de adentro hacia afuera. Al creer que eres digna y tienes valor, esperarás de los demás un trato digno, de respeto a tu cuerpo y comenzarás a respetarte a ti misma. Con la ayuda de Dios, empezarás a esperar respeto en lugar de abuso. Escribe las nuevas creencias conforme a Dios que tú encuentres y reemplaza esas antiguas mentiras, háblalas en voz alta. Hay más ejemplos de cómo hacer esto en el apéndice de este libro.

Ríndete

La palabra *rendirse* puede ser una palabra que te cause temor. Sugiere soltar el control, renunciar a algo que posees. Puede simbolizar que te das por vencida, e incluso traer un sentimiento de derrota. Puede recordarte que rendirse significaba permitir a alguien más tomar control de ti de una manera pervertida y degradante. Sin embargo cuando Dios te pide que te rindas a Él, es solamente para que a cambio Él te pueda dar paz. Al compararla con el constante estado de confusión mental que el abuso conlleva, la paz ciertamente nos suena refrescante, aunque pueda sonar fuera de nuestro alcance. La paz puede reemplazar el dolor, pero debes elegir rendirte a tu Padre celestial, quien entiende tu dolor y miedo.

Hebreos 4:15 dice: «Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades ». Como se ha mencionado antes, Jesús fue enviado a la tierra para sufrir una de las más horribles muertes jamás registradas en la historia. Él no había hecho algo malo, no cometió ningún crimen y sabe más que ningún otro lo que es ser una víctima. Nadie puede saber mejor que Jesús lo que se siente clamar a Dios desesperadamente por respuestas. En la cruz, el Hijo

de Dios clamó a Su Padre: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?» (Marcos 15:34)

¿Te suena familiar? Él también se sintió abandonado y rechazado, pero a pesar de cómo se sintió en ese momento de agonía, Él rindió el control. Sabía que su Padre celestial lo amaba y aunque todo lo que pudiera ver fuera dolor, Dios el Padre veía el panorama total. Tres días después Jesús fue levantado de los muertos, conquistando el plan del enemigo, trayendo esperanza a la humanidad.

Satanás sólo viene a robar, matar y destruir, ¡pero Dios tiene la última palabra en cada situación si nos volvemos hacia Él! Así que, cuando Dios te pide que rindas el dolor de tu pasado, Él entiende mejor que cualquiera cuán difícil puede ser. Rendirse va más allá de pedirle a Jesús que sea tu Señor y Salvador personal, aunque esto es vital. El hecho de rendirse es un proceso continuo de permitirle a Dios que tome el control de tus inquietudes diarias así como de tus preocupaciones. Cuando te rindes como Jesús lo hizo en la cruz, estás soltando el poder de Dios para que tome tu situación y la use para traer esperanza y libertad a otros. A continuación hay una oración que puedes decir para rendir tu pasado, presente y futuro a Dios:

Oración de entrega.

Señor, en vez de aferrarme a mis insoportables emociones del pasado, elijo dártelas a ti para poder seguir adelante, hacia el futuro que me tienes preparado. Te pido que me des sabiduría y valor para proseguir con mi compromiso de dejarte a cargo de todo. No quiero que mi vida siga igual. Hoy decido darte el control para poder tener paz mental, física y emocional a lo largo del día. Hasta que camine en esto al punto de que se vuelva algo natural para mí, por favor acompáñame cada momento del día. Decido permitir que tú seas mi fuerza. ¡En el nombre de Jesús, Amén!

Capítulo III

Permaneciendo en libertad

Ahora sabes que es posible ser libre de tu pasado y se te han dado los principios para que tengas esa libertad. Es tu elección implementarlos en tu vida. Dios te da a elegir al decir: «Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos... (de tu elección)..., de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. ¡Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes!» (Deuteronomio 30:19 NLT)

Aunque Dios ya ha expresado lo que quiere que elijas, te ha dejado la decisión final a ti.

Parte de soltar tu pasado es tomar decisiones diarias que mantengan al enemigo fuera para que no pueda volver a entrar, esto implica decisiones firmes para vencer el miedo que ha consumido tu vida y aprender a confiar en Dios y en otras personas. Conforme descubras la verdad sobre el sexo y lo que Dios planeó que fuera, al mismo tiempo que abrasces lo que verdaderamente vales en Cristo, podrás mantenerte libre de la atadura del abuso sexual.

Una vez que hayas decidido en tu corazón que estás dispuesta a hacer lo que sea necesario para seguir con tu vida, Dios llegará adonde estás y te guiará conforme vayas dando pasos en la dirección correcta. Él nunca promete que será fácil, pero lo que sí promete es que nunca estarás sola.

Vence el temor

Cuando alguien te ha lastimado, es normal que tengas miedo de ser lastimada de nuevo. Cuando comienzas a encontrar maneras de protegerte a ti misma, puedes hallarte verdaderamente atrapada en los muros que has levantado a tu alrededor. El temor se puede manifestar de diferentes maneras, incluyendo los sentimientos, las actitudes, así como las rutinas diarias y los hábitos.

Una persona que haya experimentado el abuso sexual puede decidir que la mejor manera de protegerse es «odiando» a todos a su alrededor y de esta manera intentar alejar a las personas, para que no se acerquen demasiado. Mientras tanto, otra chica que ha experimentado el mismo trauma, puede desarrollar una tendencia muy fuerte a «complacer» a todos a su alrededor. Ambas reacciones tienen como raíz el temor de ser heridas o rechazadas. Tal vez reconozcas algunos de estos patrones en tu vida como una reacción al temor, o quizá hayas adoptado algún comportamiento aparentemente inusual, como dormir en tu armario, ducharte con la ropa puesta o encender y apagar la luz de los cuartos antes de entrar. Muchos comportamientos son un intento desesperado de controlar alguna parte de tu vida, aunque a los demás les parezcan completamente irracionales.

Sentir que tienes que encender y apagar la luz un número específico de veces antes de entrar a un cuarto podría parecer raro, pero en la mente de una chica que perdió el control a una edad temprana, es un razonable intento de reclamar un ambiente seguro.

¿Puedes identificar alguna evidencia de temor en tu vida? Muchas chicas se vuelven a la comida como un consuelo y una manera de ejercer un control, teniendo atracones, restringiéndose o purgándose después de comer. Cualquiera que sea el comportamiento o sentimiento, necesitas saber que la raíz es el miedo. Puede ser miedo a que el abuso vuelva a suceder, miedo de que le suceda a alguien que amas e incluso miedo de que tu pasado sea expuesto.

Una madre que creció en un hogar donde abusaron de ella puede ser tan sobre protectora con sus hijos, que no los deje salir de la casa. Aunque es importante que tenga sabiduría conforme a Dios para proteger a sus hijos, el temor nunca deberá ser el motivo. Si el temor reina sobre de ti, serás incapaz de confiar a Dios tu cuidado y el de los que amas. Vivir en un estado mental de supervivencia podría parecer la mejor manera de vivir, pero es una mentira. La verdad es que, crearás que te estás protegiendo a ti misma, pero en realidad te estás sometiendo a una vida de atadura al temor.

Una vez que hayas identificado algunos de los temores de tu vida, el siguiente paso es romper con ellos intencionadamente. Comienza por traerlos a la luz, diciéndoselos a alguien en quien puedas confiar, dile de qué tienes temor y cómo está afectando tu vida diaria. Algunas veces al solo platicarlos, puedes darte cuenta de lo distorsionada que está tu percepción, lo cual hace que el cambio de tu comportamiento sea más

fácil. Puede que tengas que hacer algunas cosas, a pesar de tu temor. Si tienes miedo de salir a lugares públicos sola, la única manera de vencerlo es saliendo sola, debes hacer precisamente lo que temes. (Es claro que no estamos sugiriendo que venzas el temor yéndote en metro o algún transporte público tú sola a las dos de la madrugada, o exponiéndote a algún peligro. Sin embargo ir a una tienda cercana a comprar leche, podría ser un excelente primer paso para vencer un temor como este). Habla acerca de tu temor y tu deseo de vencerlo con la persona en la que has decidido confiar, Dile que te pida cuentas y ore por ti conforme vayas conquistando tus temores.

Hay libertad de los temores y de la atadura de vivir cada día con nudos en tu estómago o con la sensación de nunca poder relajarte. Dios quiere traer paz a tu mente, para que puedas disfrutar tu vida y no estés en constante temor cada día. El amor de Dios es perfecto y Él nos dice que: «El amor perfecto echa fuera el temor». (1 Juan 4:18). Es muy claro que el temor no es de Dios, Él quiere tomar el miedo que ha consumido tu vida y reemplazarlo con paz y seguridad, sabiendo que te protegerá y será tu vengador, se ocupará de todos los que te han lastimado. «Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, de amor y de dominio propio». (2 Timoteo 1:7 NKJV). Aunque pudiera ser difícil para ti dar un paso en fe, puedes estar segura de que los brazos de un Dios amoroso te sostendrán y la luz de su Palabra te dará un lugar sólido para poner tus pies.

Reconstruye la confianza

Cuando la confianza se rompe, los muros se levantan. Probablemente has levantado muros alrededor de tu corazón, manteniendo tus relaciones a cierta distancia, endureciendo tu corazón hacia aquellos que han tratado de acercarse demasiado. La Biblia habla mucho acerca de comunidad y el poder de la unidad, haciendo que esto sea un blanco principal de ataque del diablo.

Cuando Dios creó al hombre en el principio, Él dijo que no era bueno para el hombre estar solo, así que creó a Eva, una ayudadora. Lo mismo es verdad en estos días. Dios no quiere que vivas tu vida en aislamiento, sino que la disfrutes con otras personas que te puedan animar en tu caminar con el Señor. «Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!» (Eclesiastés 4:10). Sabiendo que ciertamente ningún ser humano es perfecto, ¡también es una verdad que no toda persona en este mundo está ahí para lastimarte! Una vez que estés arraigada a tu identidad en Cristo; el único que nunca te lastimará ni te abandonará, entonces podrás disfrutar de las relaciones que Dios ha puesto alrededor tuyo sin el temor de ser herida. Esto no quiere decir que nunca te herirán otra vez, lo que quiere decir es que cuando estés segura de quién eres, verás las relaciones con los demás de una manera completamente diferente. Dios colocará personas en tu vida para que te amen y animen conforme vayas creciendo diariamente en el conocimiento de Dios y de tu identidad en Él.

Todos pasamos por momentos difíciles y experimentamos heridas de diferentes magnitudes, pero estamos para animarnos cuando pasamos por esos tiempos. Una vez que hayas alcanzado el punto en tu vida en el cual sientas que ya experimentaste la sanidad y la libertad de tu pasado, tal vez Dios acerque a alguien que haya pasado por el mismo dolor y que desee la libertad que ve en ti.

La autoridad

Es común experimentar profundo temor en cuanto a confiar en la autoridad si fuiste traicionada por un adulto o por alguien que tenía una posición de autoridad sobre ti. He aquí una verdad que te llevará a la libertad del temor a la autoridad. Dios no te pide que confíes ciegamente en las personas que haya en autoridad sobre tu vida basada en su posición de poder o autoridad. Dios solamente te pide que confíes y *obedezcas* Su autoridad soberana con un corazón sumiso.

Dios es la autoridad soberana, y ha colocado a personas cercanas a ti a las cuales ha delegado autoridad. Si aquellos a los cuales se les ha delegado su autoridad soberana (la de Dios), eligen hacer mal uso y abusar de ella, ellos tendrán que responder a Él y tienes el derecho de no obedecer si te están pidiendo que peques. Déjame decir esto con mayor claridad: ¡Si alguien alguna vez te pide hacer algo que es pecado, tú puedes decir no! Dios te da su autoridad para cubrirte y protegerte. Sí, hay personas que toman ventaja de la posición que Dios les dio y sus acciones tienen el potencial de afectar a otros, como probablemente tú lo has experimentado por el abuso sexual. Debes saber que Dios no toma las cosas a la ligera con aquellos que abusan de su posición de autoridad o aquellos que se aprovechan de sus hijos. Él promete tomar venganza de todos los que te han lastimado, Dios se encargará de ellos. A Satanás le encantaría usar tu pasado para que creas que toda autoridad es mala y vivas un estilo de vida de rebeldía y desobediencia, lo cual solamente te llevaría a más miseria. Entender que Dios ha balanceado perfectamente autoridad y responsabilidad, debe aliviarte para sentir que tienes que obedecer sólo cuando estés de acuerdo. Si le estás dando la espalda a la autoridad puesta por Dios, te estás alejando de su protección.

Descubre la verdad

Si has experimentado abuso sexual, la palabra *sexo* probablemente tiene una connotación negativa para ti. Desde la perspectiva de alguien que ha sufrido de abuso sexual, tendrá mucho sentido asociar sexo con algo pervertido e ilícito. Es triste el punto al cual nuestra sociedad ha llevado la sexualidad, en contraste al plan que Dios tenía para ella. Sí, Dios creó el sexo, ¡Verdaderamente Él lo inventó! En el jardín del Edén, Dios creó a Eva de la costilla de Adán para que pudieran ser bellamente unidos en uno. En la cultura de hoy, la sexualidad es usada para anuncios, placer ilícito y manipulación, entre otras cosas. En el jardín del Edén, el pecado entró al mundo cuando Eva comió del árbol prohibido. Al entrar el pecado al mundo, todo lo que una vez fue puro fue distorsionado por el enemigo. Pudiera ser que comúnmente asocies el sexo con las palabras: *sucio, aterrador, pervertido o asqueroso*. ¡Todas estas palabras son usadas para el abuso sexual, pero no para el sexo! ¡Son dos cosas muy

diferentes! Las palabras que deberán estar asociadas con la sexualidad son palabras como *intimidad*, *bello*, *seguro* y *puro*. Cantar de los Cantares (de Salomón) es un libro de la Biblia que nos dibuja un cuadro de lo que las relaciones sexuales deberían ser. La intención es que fueran una bella celebración de intimidad entre un hombre y su esposa.

Como ya lo hemos puntualizado, cada vez que te involucras sexualmente con alguien, tu alma es unida a la de él (o ella), y los efectos emocionales pudieran ser muy dañinos. Aun si te han robado tu pureza, Dios puede restaurarte en tu totalidad y lo hará. Creer que el sexo es tu único propósito así como engancharte en comportamientos promiscuos no es la respuesta. Seguir ese camino causará mayor daño emocional a tu corazón, alma y cuerpo. Numerosas enfermedades de transmisión sexual como el SIDA y un embarazo no planeado pueden resultar de tener relaciones sexuales fuera del matrimonio. Dios no pone fronteras a sus hijos porque los quiera castigar, sino porque te ama y quiere protegerte para que ya no sufras más de abuso. Conforme esperas el esposo que Dios tiene para ti, Él restaurará tu corazón roto y renovará tu mente y cuerpo, para que un día puedas experimentar la pureza del sexo en el matrimonio tal como Él lo diseñó.

Conoce tu valor

¿Verdaderamente sabes quién eres? Si fueras verdaderamente capaz de recibir tu identidad en Cristo, tu vida entera cambiaría de un día a otro. La siguiente ilustración ha sido representada a través de los años en muchas películas de Hollywood. Ves a una muchacha esclava, haciendo quehaceres y sirviéndole al amo el cual le ha dicho que la esclavitud y la opresión son el único propósito de su existencia. Ella está vestida con harapos y baja su cabeza avergonzada al aceptar con renuencia que nació para ser sirvienta de todos. Entonces, un día, todo cambia. Un apuesto príncipe cabalga en un corcel blanco y anuncia una noticia que cambiará su vida... ¡Esta muchacha esclava, quien había estado perdida desde hace mucho tiempo, es en realidad la heredera del trono y la hija de un rey! ¡La sirvienta que había sido usada y sufrido de abuso toda su vida era realmente una princesa! Entra en conmoción al oír las noticias, e inmediatamente el amo que había sido su «dueño» por todos estos años se ríe burlonamente, desafiándola a atreverse a creerle verdaderamente al príncipe azul. Ella voltea y da un vistazo a la vida que ha llevado, un sucio colchón en el suelo, ropas rotas y un estómago vacío, luego ve hacia adelante para ver al príncipe azul esperándola para llevarla al palacio real. ¡Ya no titubea, la vida entera de esta pobre sirvienta, cambia de un día para otro! Se le da una cama mullida donde puede recostar su cabeza, un nuevo guardarropa y suficiente para comer. El hecho de entender su importancia y lo que vale, cambia la manera en la que camina, habla y aun como trata a los demás. Ahora puede aceptar su posición con un corazón humilde y utilizar la riqueza recién adquirida para extender esa gracia a todos los que encuentre.

Tú también eres la hija de un Rey. La transformación tal vez no se refiera al lugar en donde estés durmiendo o la ropa que estés usando. Pero dentro de tu corazón, te conviertes en una nueva persona, cuando aceptas la verdad de que eres una hija de Dios, la hija de Aquel que creó el universo. Puedes descansar segura en el hecho de que Dios es tu protector y debes saber que cada día Él proveerá lo que necesites. Puedes estar segura que diariamente te arropará con su amor y bondad. Al leer la Palabra de Dios, encontrarás que está llena de verdades acerca de quién eres y de promesas que Él tiene para ti. Leer las promesas que Dios tiene para ti es grandioso, pero para renovar tu mente y sacar todas las oscuras mentiras que has creído toda tu vida, es necesario que continuamente medites en esas promesas y permitas que esas verdades se asienten en tu corazón. Esto no quiere decir que tu vida será perfecta, ya que tomará tiempo para que tus emociones se alineen con estas verdades. ¡Ten paciencia contigo misma y recuerda que esto es un proceso (Filipenses 1:6)!

Habrán algunos que se burlarán de ti, tratando de hacerte dudar de quién eres. Tú tienes que tomar la decisión de creer lo que Dios dice por encima de lo que cualquier otra persona pudiera decirte. ¡Él ha venido a rescatarte de tu antigua vida de vergüenza para restituirte todo lo que estaba perdido!

Capítulo IV

Historias de misericordia de *Mercy Ministries*

Dios da consuelo y sanidad a sus hijos para que puedan hacer llegar la misma esperanza que recibieron del Señor a otros que estén en dolor y en cautiverio. Monique y Tara han permitido que Dios llegue a sus corazones rotos y han experimentado personalmente la sanidad que cambia vidas la cual sólo Él puede darnos. También han experimentado el horrible trauma del abuso sexual y han tomado la decisión de sobreponerse a sus circunstancias y soltar su dolor dándoselo a Dios. Él es el único que puede convertir tu dolor en un testimonio de su gracia. Conforme lees estas historias de misericordia, oro para que seas llena de esperanza y aliento, sabiendo que Dios tiene un propósito y un plan para ti que va mucho más allá del dolor. «Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes, afirma el Señor, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza». (Jeremías 29:11 NLT).

La historia de Monique

El temor y la vergüenza gobernaron mi vida desde que tenía cinco años, cuando un amigo de la familia y otros que habían sido invitados por él, comenzaron a abusar sexualmente de mí. El secreto, las amenazas y los actos violentos me paralizaron de miedo. El miedo de que descubrieran el secreto era tan intenso que aun tenía miedo de que alguien notara el miedo que había en mí. Me odiaba a mí misma por lo que me estaba pasando y por estar participando en eso. Estaba segura de que era malvada y sucia hasta lo más profundo de mi ser y de que estaba condenada a vivir el resto de mi vida de esa manera.

A los doce años estaba embarazada. Cuando mis abusadores se dieron cuenta, me hicieron cosas que provocaron que perdiera mi bebé.

El terror por todo lo que había pasado me sumió en una gran depresión, intensificando así mi vergüenza, odio por mí misma y confusión.

Por este tiempo una buena amiga por fin me persuadió a asistir a su grupo de jóvenes. Aunque yo estaba escéptica, nunca me había sentido amada como me sentí en ese grupo, eso fue lo que me sostuvo de semana a semana. Di mi vida a Jesús durante este tiempo y comencé a crecer en mi relación con Dios. Luego mis abusadores me amenazaron y empecé a tener miedo de asistir a la iglesia o de siquiera buscar a Dios. A pesar de que ya no había un contacto continuo con mi principal abusador, las cosas empeoraron. Me consumió un desorden alimenticio, el cual me ayudaba a distraer mi mente y me dio un medio para castigarme a mí misma. También recurrí a la mutilación para castigarme. Al menos en ese tiempo podía ver y entender una forma de dolor y saber por qué me dolía, no como el tormento emocional que no entendía.

Cuando me fui a la universidad, estaba emocionada porque finalmente escaparía del abuso y ansiaba comenzar una nueva vida, pero fue entonces cuando una relación con un pastor consejero se volvió sexual. Comencé a abusar de los medicamentos recetados (drogas) y del alcohol. En este punto comencé a dar mi cuerpo libremente a los muchachos para que no tuvieran la oportunidad de usarme ellos primero. En el último año de la universidad, ya había llegado al límite de mi resistencia, estaba completamente desesperada. Oí de *Mercy Ministries* y sentí que no tenía ninguna otra opción, así que solicité mi ingreso al programa.

Durante la espera para ingresar al programa, me involucré en una iglesia y Dios me empezó a preparar para lo que iba a hacer en mi vida. Conforme al conocimiento que tenía en ese entonces, decidí rendirme por completo a Él.

Estando en *Mercy*, Dios comenzó a derramar su amor en mí. Yo no entendía, ni sabía realmente lo que estaba pasando. Sólo podía llorar sin ninguna explicación. Él me enseñó acerca de su gracia y que no importaba lo que hubiera hecho o no. Él me amaba por mí misma, como su hija, y me mostró que era completamente justa en Él

por causa de Cristo. Todavía dudaba de que pudiera sanar mi dolor o liberarme de mis adicciones, pero Él continuamente me maravillaba conforme lo buscaba. Amorosa y gentilmente me enseñó como confiar y conforme yo empecé a bajar lentamente algunas de las barricadas que había construido, Él pudo entrar y sanar mi dolor. Comenzó a enseñarme sobre mi verdadera identidad en Él y su increíble amor y bondad.

Conforme yo le dejaba entrar a mis heridas más profundas, Él me sostuvo en su amor y verdaderamente me dio una sanidad profunda que parecería imposible. Cristo ha sanado todo mi dolor del pasado y me ha librado del poder que tenía ese dolor sobre mi vida, ahora ya no puede afectar mi relación con Él, a menos que yo lo permita. Había cargado con tanta vergüenza por la pérdida de mi bebé y me sentía responsable por su muerte porque no la había protegido. Odié a Dios por dejar que esto sucediera. Conforme fui hablando con Él de lo que había pasado y le expresé cómo me sentía, me quitó la vergüenza y me mostró que mi pequeña hija estaba feliz en el cielo a su lado, a salvo de ser lastimada. Podré volver a verla allá y pasaré la eternidad con ella. Dios ha llevado a cabo esta misma sanidad profunda en muchas áreas de mi vida, dándome libertad para poder amarlo más y seguirle. Aun en medio de todo esto, me liberó del desorden alimenticio, del odio hacia mí misma, de la vergüenza, la depresión y las adicciones.

Ya no tengo el espíritu de temor, sino de poder, amor y dominio propio. Diariamente me maravillo por su bondad y honestamente creo que Él me sacará adelante en medio de cualquier situación que tenga que enfrentar porque es bueno y poderoso. Sé que soy una persona diferente que está en proceso de ser restaurada por completo. Dios está restituyendo todo lo que Satanás creyó que me había robado. Estoy emocionada de poder ayudar a otras a encontrar esta relación con Él para que reciban verdadera vida y sanidad, debido a que ahora sé que la vida no tiene que ser como yo pensaba que era. Dios es tan bueno y es capaz de sanar y restaurar, si nosotros le permitimos hacerlo.

La historia de Tara

Ahora tengo dieciséis años de edad. Desde que tenía alrededor de cuatro hasta los catorce años, diferentes personas abusaron de mí sexualmente. Aunque no se vean muchas cicatrices en mi cuerpo, desafortunadamente mi corazón no se sanó tan rápidamente. Soporté muchos efectos infelices al ser víctima de abuso y tomé muchas malas decisiones. Muy pronto en mi niñez, ya me había sumido en una profunda depresión y comencé a hacer cosas para lastimarme. Sabía que merecía ser castigada y estaba tan acostumbrada a la violencia y el dolor que empecé a ser violenta conmigo misma. Frecuentemente era expuesta a la pornografía y luego me hice adicta a ella, lo cual me llevó a más luchas con la lujuria y la masturbación durante mi niñez. No tenía ni idea, de cómo relacionarme con las personas con normalidad o de una manera saludable. Algunas de las consecuencias de esto fueron el constante rechazo de mis compañeros y una soledad insoportable.

Por un tiempo, abusé de mi hermana, enseñándole lo que sabía. Conforme las cosas iban avanzando, seguí creciendo, pero estaba en una situación desesperada. Estuve viviendo en varios hogares con diferentes personas hasta que finalmente me dijeron, de parte de los servicios de protección a menores, que no podía vivir con mi familia biológica nunca más, debido al alcance del abuso que estaba ocurriendo. Entre varios consejeros, psiquiatras, terapeutas, hospitales para enfermos mentales y agencias de gobierno, se me dieron varios diagnósticos, pero nunca alguna esperanza de algo diferente.

Durante el tiempo más largo que pasé como paciente en un hospital psiquiátrico, llené una solicitud para ingresar a *Mercy Ministries* y fui aceptada. Estaba llena de temor e incertidumbre, pero eso no era nada comparado con todo el temor, confusión y situaciones a las que me había enfrentado por tanto tiempo. Yo sabía que si algo no cambiaba pronto, me iba a suicidar. Ya lo había intentado muchas veces y parecía que me estaba volviendo más loca cada día. Estaba a punto de desmoronarme y ya no lo soportaba más.

Finalmente, encontré mucha sanidad, pero no fue por medio de cierto protocolo siguiendo algunos pasos, tampoco fue por una botella de píldoras, o por seguir algún método, sino por haber sido encaminada a Cristo Jesús, mi Salvador. Tenía muchas adicciones y estaba consumida por la autolesión, los pensamientos suicidas, los desórdenes alimenticios, los desórdenes psiquiátricos y mucho temor, depresión y confusión. Al fin pude hallar a alguien que pudiera llevarse todo eso. Crecí en iglesias y sabía mucho de religión y teología, pero no tenía ni idea de quién era verdaderamente Dios ni de cómo era Él. Ahora lo sé. Dios ha estado conmigo fielmente y me ha tratado con mucha delicadeza, nunca demandándome algo ni siendo inoportuno. Él, con firmeza y ternura al mismo tiempo, vino a mí en medio del caos, confusión y abatimiento, enseñándome que es la respuesta.

Ha sido una jornada larga, pero sé que sanar del abuso sexual y todos sus efectos es posible. Dios proveyó un lugar seguro para mí en *Mercy Ministries* y me rodeó de consejeras que me amaban y de otras personas confiables (incluyendo *hombres*, lo cual ni siquiera pensaba que fuera posible). No intentaron proporcionarme sanidad basándose en su propio criterio, sino que me mostraron la verdad y me llevaron a Jesús. Dios promete vendar al que tenga el corazón roto y descubrí que verdaderamente lo hace. Con la ayuda de personas confiables, Él me ha otorgado mucha sanidad restaurando la parte de mí que había sido destruida, dañada y torcida. He encontrado tanta sanidad pasando tiempo con Dios. Odio usar demasiado esta palabra, pero Jesús me limpió de toda la basura que me tenía cubierta y colocó sus manos en las profundas heridas que tanto me estaban lastimando. Eran tan dolorosas que llegó el momento en el que dejé de sentir y aprendí a fingir que todo estaba bien. Jesús llegó a mi vida en el punto en el que me encontraba. No tuvo temor de toda la podredumbre que me rodeaba, sino que vino a mí sin temor de ensuciarse las manos

al tocarme. Jesús me rodeó de seguridad y protección, apreciándome y cobijándome de la tormenta. Me ha mostrado que no soy la criatura despreciable que creía ser. Le he permitido quitar todas las máscaras, dejando expuestas las heridas, con todo el dolor, toda la debilidad y la necesidad que tenía. Jesús me mostró que me daría lo que necesitaba y me mostró también cuánto me ama. Aunque no soy perfecta, sé que en los brazos de mi Dios estoy completa. Me acompaña en el sendero por el que me ha llamado a caminar y estoy disfrutando mi jornada con Jesús, viendo mi vida y mi futuro totalmente diferentes y con esperanza. Ya no tengo ese deseo de morir. Dios me ha librado de mis obsesiones de muerte y de tantas otras adicciones y desórdenes. Me ha librado de estar pensando en el suicidio, del odio a mí misma, de la vergüenza, culpabilidad, entumecimiento, depresión y me ha habilitado para ver la verdad, amarla y caminar en ella. Al seguirle a Él y recibir la verdad, yo estoy libre.

Capítulo V

Para padres y otras personas interesadas

Si usted es un papá, una mamá, miembro de familia, amigo(a) o persona de apoyo de una muchacha que ha sufrido abuso sexual, ayudarle a superar el dolor puede ser muy difícil. En muchas ocasiones, vemos a estas personas enfrentando el abuso del que fueron víctimas, batallando con la vergüenza y sintiéndose muy solas en su dolor. El apoyo en su vida es crucial para hacer frente al abuso y obtener libertad de lo ocurrido. Confiamos en que, al leer este capítulo, usted entenderá mejor cómo ayudar a su ser amado y cómo manejar la situación de abuso que haya experimentado.

Cree un ambiente sano para la conversación

Escuchar a la persona que ha sufrido de abuso es lo más importante ya que su voz ha sido silenciada por la vergüenza y la culpa. Suplir su enorme necesidad de ser escuchada es crucial para su proceso de sanidad. Tiene que saber que se puede expresar de manera abierta, sin ser juzgada y que puede hablar sin temor, porque no será rechazada ni criticada.

Crear un ambiente donde su hija pueda abrirse y ser honesta acerca de su experiencia, favorece el proceso para romper el ciclo de abuso. Ya sea que el abuso esté sucediendo en el presente, o haya sucedido en el pasado, la verdad deberá salir para poder tratar la situación y poner a la joven a salvo previniendo un futuro abuso. Si el abuso es ignorado o minimizado, su hija podría retraerse y cerrarse completamente. Si le permite ser escuchada y decir su historia sin ser juzgada, sin mostrar escepticismo y sin interrumpirla, construirá un ambiente en donde la verdad fluirá y la sanidad comenzará. Ella quiere ser escuchada y entendida. Al escucharla y tener compasión, puede ayudarla a comenzar a sanar las heridas interiores que el abuso ha causado en su vida. Asegúrele a su hija que la ama y la acepta. Permítale saber lo orgullosa que está de ella por compartir su historia y por su disposición de pedir ayuda. Asegúrele su lealtad y fidelidad y que estará con ella hasta que todo sea resuelto. Hágale saber que estará a su lado y la protegerá sin importar las consecuencias.

Después de haber oído su historia, no sólo necesitará consolarla, también necesitará hacer un plan de acción para darle seguridad y consejo. Dependiendo de la naturaleza del abuso, necesitará darle seguimiento desde el punto de vista legal. Si su hija es menor de edad y le ha dicho que ha sido o está siendo objeto de abuso por un miembro de la familia que está viviendo en la misma casa, necesitará poner a un lado sus sentimientos personales y reportar el presunto abuso. Puede ser una situación complicada si el abuso está todavía llevándose a cabo y usted es el cónyuge del abusador, pero este no es el momento de minimizar o negar que esto pudiera estar sucediendo en su hogar. Necesitará dejar de lado lo que siente para poder actuar y prevenir un futuro abuso. Después de reportar el o los incidentes y de haberse asegurado que su hija estará segura, deberá tratar sus sentimientos personales con un profesional. La meta para ayudar a su hija es proveerle seguridad para que el proceso de sanidad pueda comenzar.

Si está reportando el presunto abuso de un menor de edad, necesitará llamar a las autoridades locales, como los servicios de protección a menores o a la policía local en el lugar donde se esté dando el presunto abuso. Si el abuso está sucediendo en su hogar, necesitarán salir, usted y su hija de esa casa hasta que el presunto abuso sea investigado y el ambiente sea seguro.

Debido a que las leyes pueden ser diferentes de localidad a localidad (y de país a país), necesitará explorar los derechos de su hija y los suyos, en relación a reportar un abuso y levantar cargos.

Abuso en la familia

El abuso puede darse con familiares cercanos, pero su hija pudiera haber sufrido abuso sexual por parte de un miembro de la familia que no viva en su casa. En estos casos, sea considerado con su hija al planear eventos familiares, festivos o reuniones donde ella pudiera encontrarse con su o sus abusadores. Al cuidar esto, permitirá que su hija se sienta segura, protegida y comprendida. Los padres que hacen a un lado las acusaciones de abuso sexual, negando el asunto y permitiendo que el abusador esté cerca de su hija, contribuirán a que tenga más dolor y en última instancia a postergar su proceso de sanidad.

Negar lo puede contribuir a que haya un ciclo de abuso por generaciones. Debe poner un alto a la situación. Puede crear un ambiente que ayude a prevenir el abuso en su familia. Como padre de familia, debe pararse en la brecha en oración por su familia y sus hijos. Usted tiene la autoridad para romper maldiciones generacionales o patrones en su familia y al mismo tiempo brindarle seguridad a su hija (Lucas 10:19). Dios nos da a elegir (Deuteronomio 30:19) y Gálatas 3:13 nos dice que en Cristo la maldición es rota.

Sea un apoyo

El apoyo a su hija de parte suya, es una maravillosa prolongación y ejemplo del amor de Cristo. Conforme usted la apoye, ayudará al proceso de sanidad y la encaminará hacia la salida. Las hijas necesitan saber que sus padres las escuchan, les creen y que pelearán por ellas. Cuando una joven está experimentando el dolor del abuso pasado o presente, se puede sentir indefensa y sin esperanza. Puede sentir que no está a salvo y es vulnerable a ser herida otra vez. Su hija necesita saber que usted puede ayudarla y que lo hará a través de este tiempo tan difícil. Su hija necesita saber que la protegerá.

A continuación listamos algunas formas en que puede dar apoyo a su hija:

- Escuche
- Sea paciente
- Sea comprensivo
- Ofrezca consuelo
- Pregúntele a su hija qué es lo que necesita
- Reporte el presunto abuso
- Bríndele seguridad y protección
- Use palabras alentadoras para afirmar el valor de su hija
- Dele aceptación
- Anime a su hija a ir con un consejero o pastor cristiano
- Ore con su hija

Ayuda para padres

Los padres también necesitan apoyo en este tiempo. Necesitará tener personas cerca de usted que le puedan ayudar a procesar lo que le ha acontecido a su hija. Tome en cuenta y sea sensible a la necesidad de privacidad de su hija y elija personas en las que pueda confiar totalmente, sabiendo que mantendrán esto como algo confidencial. Las personas de apoyo, además de ser confiables, deberán promover los valores cristianos. No tome como consejeros a las personas que le aconsejen mantener en secreto el abuso que su hija haya sufrido. Usted necesita el apoyo de aquellas personas que tengan sabiduría conforme a Dios y que caminen en la verdad. Ejemplos de personas de apoyo pueden ser un miembro de la familia, un pastor, amigo, mentor o consejero. Si el abuso ocurrió dentro de la familia, la conmoción, la culpabilidad y la vergüenza harán que sea difícil hablar del tema. Sepa que el exponer el abuso es vital para pararlo y abrir la puerta para que la sanidad comience. Si esconde lo sucedido, está permitiendo que el abusador continúe. No deje que el abuso arruine su vida. Ayúdese a sí mismo y a su hija a enfrentar el abuso para que puedan salir adelante. También dígame a su hija los nombres de los individuos de quienes usted estará recibiendo apoyo. Al hacer esto, propiciará confianza, lealtad y una comunicación honesta.

Orar en medio del dolor es imperativo para conectarse con Dios y permitirle que traiga sanidad a su hija y su familia. Aquí hay algunos ejemplos de oración que puede utilizar para romper con patrones de abuso que hayan ocurrido en su familia.

Oración por su hija.

Señor, mi Dios, vengo de parte de mi hija y oro que tu poder de sanidad venga a su vida. Oro para que su corazón sea consolado y restaurado. Oro por protección para ella. Oro para que pongas un escudo a su alrededor y hagas justicia. Sé el vengador de mi hija por la herida que ha sufrido. Yo perdono y suelto a aquellos que la han lastimado y oro pidiéndote que nada obstaculice el trabajo de sanidad que deseas hacer en ella. Gracias Dios, por quitar el dolor y restituir todo aquello que le fue robado. En el nombre de Jesús, Amén.

Una oración para que los padres rompan patrones generacionales.

Señor Dios, rompo con toda maldición o patrón generacional, conocido o desconocido que haya existido en mi familia, en mi vida y la de mis hijos. Te doy gracias por la autoridad para romper los patrones generacionales y por las bendiciones que serán pasadas a mis hijos y nietos. Ni el abuso, ni ninguna otra maldición jamás tendrán poder sobre mi familia. En el nombre de Jesús, Amén.

Apéndice

Creencias conforme a Dios para tu caminar en libertad

Creencia que no es conforme a Dios: Nunca podré lograr nada porque abusaron sexualmente de mí.

Creencia conforme a Dios: Soy más que vencedora en Cristo y he vencido la vergüenza de mi pasado. Dios tiene un plan maravilloso para mi vida y me dará la fuerza que necesito conforme yo camino en ese plan.

Escrituras relacionadas: «sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús». (Filipenses 3:3-14)

«Ustedes, queridos hijos, son de Dios y han vencido a estas personas, porque el Espíritu que está en ustedes es más poderoso que el que está en el mundo». (1 Juan 4:4 NLT)

«Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes, afirma el Señor, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza». (Jeremías 29:11)

Creencia que no es conforme a Dios: Siempre viviré con el constante temor de que alguien se aprovechará de mi otra vez.

Creencia conforme a Dios: Dios es mi protector y está conmigo a donde quiera que vaya. Estaré confiada porque Él me cuidará.

Escrituras relacionadas: «Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio». (2 Timoteo 1:7 NLT)

«Porque el Señor tu Dios está morando en medio de ti. Es un poderoso Salvador. Se deleitará en ti con gozo, te renovará con su amor y con el calmará todos tus temores». (Sofonías 3:17 NLT)

«Pues los sufrimientos que ahora padecemos son pequeños y no durarán mucho. Producen una gloria eterna que vale muchísimo más que todo sufrimiento». (2 Corintios 4:17 NLT)

Creencia que no es conforme a Dios: Los que abusaron de mí nunca pagarán por lo que hicieron, yo misma debo vengarme.

Creencia conforme a Dios: Dios me ama y traerá justicia. Puedo descansar tranquila y en paz y dejar que Dios sea mi vengador.

Escrituras relacionadas: «Y dejen que la paz que viene de Cristo reine en sus corazones». (Colosenses 3:15 NLT)

«Yo mismo me ocuparé con severidad de todos los que te han oprimido; salvaré a las débiles y a las que no tienen esperanza; juntaré a las que fueron ahuyentadas. Les daré gloria y fama a las que fueron exiliadas, en todos los lugares en los que fueron objeto de burla y vergüenza». (Sofonías 3:19 NLT)

« El Señor es lento para la ira, imponente en su fuerza.
El Señor no deja a los culpables sin castigo». (Nahúm 1:3 NLT)

Creencia que no es conforme a Dios: El propósito de Dios para mi vida ha sido desviado porque abusaron de mí.

Creencia conforme a Dios: ¡Soy una hija de Dios y nada puede cambiar eso! Él tiene grandes planes para mi vida y es fiel para continuar la buena obra que comenzó en mí.

Escrituras relacionadas: «Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia. Y la constancia debe llevar a feliz término la obra, para que sean perfectos e íntegros, sin que les falte nada». (Santiago 1:2-4)

«Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes, afirma el SEÑOR, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza». (Jeremías 29:11)

«Estoy convencido de que Dios, quien comenzó tan buena obra en ustedes, la continuará hasta que esté terminada en el día que Cristo Jesús regrese». (Filipenses 1:6 NLT)

Creencia que no es conforme a Dios: Estas emociones son insoportables y a nadie le importa cómo me siento.

Creencia conforme a Dios: A Dios le importa cómo me siento y me tiene una gran compasión. Puedo descansar sabiendo que Él llevará todas mis cargas.

Escrituras relacionadas: «Depositen en Dios toda ansiedad y preocupación, porque él cuida de ustedes». (1 Pedro 5:7 NLT)

«Por eso el SEÑOR los espera, para tenerles piedad; por eso se levanta para mostrarles compasión. Porque el SEÑOR es un Dios de justicia». (Isaías 30:18)

«Porque el SEÑOR consuela a su pueblo y tiene compasión de sus pobres». (Isaías 49:13)

Creencia que no es conforme a Dios: He sido muy lastimada y no confiaré nunca en nadie.

Creencia conforme a Dios: Dios me ama y confiaré en Él por encima de todo. Dios traerá personas confiables a mi vida para amarme y animarme de manera sana.

Escrituras relacionadas: «Confía en el SEÑOR de todo corazón y no dependas de tu propio entendimiento». (Proverbios 3:5 NLT)

«Amarlo con todo el corazón, con todo el entendimiento y con todas las fuerzas, y amar al prójimo como a uno mismo, es más importante que todos los holocaustos y sacrificios». (Marcos 12:33)

«Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!» (Eclesiastés 4:10)

Creencia que no es conforme a Dios: Ningún hombre jamás me querrá. Soy «una mercancía dañada».

Creencia conforme a Dios: Dios ha tomado mi vergüenza y me ha restaurado completamente. Le he confesado mi pecado y Él me ha perdonado y limpiado. Soy virgen a los ojos de Dios. ¡Ahora tengo libertad para disfrutar mi futuro!

Escrituras relacionadas: « El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros, a pregonar el año del favor del Señor y el día de la venganza de nuestro Dios, a consolar a todos los que están de duelo y a confortar a los dolientes de Sión. Me ha enviado a darles una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento. Serán llamados robles de justicia, plantío del Señor, para mostrar su gloria». (Isaías 61:1-3)

«Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad, oh virginal Israel. Te edificaré de nuevo; ¡sí, serás reedificada! De nuevo tomarás panderetas y saldrás a bailar con alegría». (Jeremías 31:3-4)

«¡Levántate, amada mía; ven conmigo, mujer hermosa! ¡Mira, el invierno se ha ido y con él han cesado y se han ido las lluvias!» (Cantares 2:10-11)

Creencia que no es conforme a Dios: Dios me abandonó cuando más lo necesité.

Creencia conforme a Dios: Dios siempre está conmigo. Él es mi fortaleza y fuente de mi esperanza.

Escrituras relacionadas: «Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia». (Salmos 46:1)

«No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas. Yo soy el Señor, tu Dios, el Santo de Israel, tu salvador». (Isaías 43:1-3)

Creencia que no es conforme a Dios: Nadie, ni siquiera Dios, podrá amarme nunca después de todo lo que he vivido.

Creencia conforme a Dios: Dios me ama incondicionalmente y nada me puede separar de su amor que nunca falla.

Escrituras relacionadas: «Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad». (Jeremías 31:3)

«Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor». (Romanos 8:38-39)

«Así tú, Israel, espera al Señor. Porque en él hay amor inagotable; en él hay plena redención». (Salmos 130:7)

Creencia que no es conforme a Dios: Sólo cuento conmigo misma. No debo compartir con nadie cómo me siento.

Creencia conforme a Dios: Dios quiere que sea realista acerca de cómo me siento para que Él pueda darme consuelo y sanidad. Cuando sea sanada y esté restaurada completamente, será cuando pueda dar consuelo a otras que hayan pasado por las mismas cosas que yo.

Escrituras relacionadas: «Dichosos los que lloran porque serán consolados». (Mateo 5:4)

«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». (2 Corintios 1:3-4)

Creencia que no es conforme a Dios: Debí mantener en secreto el abuso. Ahora he hecho que otras personas se molesten. Debí quedarme callada.

Creencia conforme a Dios: Dios quiere que la maldad sea expuesta. No debo de tener temor porque Dios me protegerá.

Escrituras relacionadas: «Él sacará a la luz lo que está oculto en la oscuridad y pondrá al descubierto las intenciones de cada corazón». (1 Corintios 4:5)

«No tengan nada que ver con las obras infructuosas de la oscuridad, sino más bien denúncienlas». (Efesios 5:11)

«Aun cuando un ejército poderoso me rodee, no temerá mi corazón; aun cuando sea atacada, yo mantendré la confianza. » (Salmos 27:3 NLT)

Creencia que no es conforme a Dios: Debido a que fui lastimada por alguien que supuestamente debería estarme cuidando, ninguna autoridad debe ser confiable.

Creencia conforme a Dios: Elegiré obedecer a aquellos que están en autoridad sobre mí, porque sé que Dios coloca personas en autoridad para mi protección y no para lastimarme o controlarme. Confío en que Dios me protegerá conforme me sujete con un corazón dispuesto y sé que aquellos que abusen de su autoridad darán cuentas a Dios.

Escrituras relacionadas: «Todos deben someterse a las autoridades públicas, pues no hay autoridad que Dios no haya dispuesto, así que las que existen fueron establecidas por él». (Romanos 13:1)

«Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo, conscientes de que el Señor los recompensará con la herencia. Ustedes sirven a Cristo el Señor. El que hace el mal pagará por su propia maldad y en esto no hay favoritismos». (Colosenses 3:23-25)

«Obedezcan a sus amos terrenales con respeto y temor y con integridad de corazón, como a Cristo. No lo hagan sólo cuando los estén mirando, como los que quieren ganarse el favor humano, sino como esclavos de Cristo, haciendo de todo corazón la voluntad de Dios». (Efesios 6:5-6)

Creencia que no es conforme a Dios: El sexo es perverso y nunca deberá ser disfrutado.

Creencia conforme a Dios: El sexo fue idea de Dios. Dios creó al hombre y a la mujer para que disfrutaran del sexo dentro del matrimonio. Es una hermosa expresión de amor que un día experimentaré con mi esposo.

Escrituras relacionadas: «Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó y los bendijo con estas palabras:

«Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla».
(Génesis 1:27-28)

Todo el libro de Cantar de los Cantares (de Salomón).

Creencia que no es conforme a Dios: Si actúo como si no hubiera sucedido nada, con el tiempo las emociones desaparecerán.

Creencia conforme a Dios: Hablaré la verdad y sé que Dios será mi refugio. Recibo sanidad para que nunca más viva en temor y pueda vivir en verdadera paz.

Escrituras relacionadas: «Les daré salud y los curaré; los sanaré y haré que disfruten de abundante paz y seguridad». (Jeremías 33:6)

«No tengan nada que ver con las obras infructuosas de la oscuridad, sino más bien denúncienlas». (Efesios 5:11)

«En lo íntimo de mi ser me alegraré cuando tus labios hablen con rectitud».
(Proverbios 23:16)

«El que es honrado se mantendrá a salvo; el de caminos perversos caerá en la fosa». (Proverbios 28:18)

Índice de oraciones

Oración para pedir salvación, pág.

Oración de perdón, pág.

Oración para pedir sanidad, pág.

Oración para romper ataduras del alma que no son conforme a Dios, pág.

Oración de entrega, pág.

Oración por su hija, pág.

Oración para que los padres rompan patrones generacionales, pág.

Referencias

Alcorn, Nancy. *Keys to Walking in Freedom, [Las claves para caminar en libertad]* serie de CD Mercy Ministries. (www.mercyministries.com).

Anderson, Neil T. *Rompiendo las cadenas*. Spanish House, 2008. Eugene, OR: Harvest House, 2006

Anderson, Neil T. *Victoria sobre la oscuridad*. Editorial Unilit, 1997. Ventura, CA: Regal, 2000). (www.ficm.org).

Capps, Charles. *Poder creativo de Dios para sanar*. Capps Publishing, 2004. Tulsa: Harrison House, 1991. (www.charlescapps.com).

Acerca de *Mercy Ministries*

*M*ercy Ministries ha sido creado para darles la oportunidad a las mujeres jóvenes de experimentar el amor incondicional de Dios, su perdón y su poder transformador de vidas. Ofrecemos programas de internado sin costo alguno a mujeres entre los 13 y los 28 años de edad que sufren por problemas que controlan sus vidas tales como desórdenes alimenticios, autolesión, adicciones, abuso sexual, embarazos no planificados y depresiones. Nuestro enfoque se centra en detectar las raíces de los problemas tratando a las personas en forma integral desde el punto de vista espiritual, físico y emocional, produciendo en ellas algo más que un simple cambio de conducta. El programa de *Mercy Ministries* transforma los corazones y acaba con los ciclos destructivos.

Mercy Ministries fue fundado en 1983 por Nancy Alcorn y actualmente funciona en cuatro estados de los Estados Unidos, en Canadá, Nueva Zelanda, el Reino Unido y además hay planes concretos de abrir más casas en otros estados de los Estados Unidos y el mundo. Contamos con la bendición de tener excelentes relaciones con muchas congregaciones cristianas diferentes, pero no estamos afiliados a ninguna iglesia, organización o denominación.

Las participantes de este programa asisten por voluntad propia y su estadía es de seis meses aproximadamente. Nuestro programa incluye entrenamiento y capacitación para el desarrollo de habilidades y oportunidades educativas que ayuden a asegurar el éxito de nuestras egresadas. Nuestra meta es lograr que estas jóvenes no sólo completen el programa, sino que también descubran el propósito para sus vidas y sirvan a su comunidad como ciudadanas productivas.

Para más información, visite nuestro sitio Web en: www.mercyministries.com

Mercy Ministries de Estados Unidos de América:

www.mercyministries.com

Mercy Ministries Canadá:

www.mercycanada.com

Mercy Ministries Reino Unido:

www.mercyministries.co.uk

Mercy Ministries Nueva Zelanda:

www.mercyministries.org.nz

Acerca de la autora

Durante y después de sus estudios en la universidad, Nancy Alcorn, originaria de Tennessee, pasó ocho años trabajando en el gobierno del estado, en una correccional para muchachas delincuentes juveniles e investigando casos de abuso sexual contra menores. Al trabajar para el estado, tuvo la oportunidad de experimentar de manera directa los programas seculares y se dio cuenta de que no estaban produciendo resultados permanentes, que pudieran probarse por medio de vidas cambiadas. Nancy vio muchas jovencitas que pasaron a la edad adulta (18 años) y terminaron en una prisión para mujeres, debido a que realmente nunca recibieron la ayuda que necesitaban. Nancy supo que un programa de gobierno nunca produciría una transformación verdadera.

Después de trabajar en el estado fue nombrada Directora de «Women for Nashville Teen Challenge» (Desafío juvenil para mujeres de Nashville), donde trabajó por dos años.

A través de su experiencia llegó a la conclusión de que sólo Jesús podría restaurar las vidas de estas jóvenes tan heridas y desesperadas, quienes sólo estaban buscando algo que llenara el vacío de sus corazones. Supo que Dios la llamaba a dar un paso al frente para hacer algo significativamente diferente y ayudar a estas jóvenes.

En enero de 1983, tomó la resolución de establecer un programa que trajera una transformación verdadera. Nancy se fue a vivir a Monroe, Luisiana, para arrancar el ministerio *Mercy Ministries* en los Estados Unidos.

Dios le dio instrucciones de hacer tres cosas específicas para asegurar su bendición en el ministerio: 1. No recibir ningún fondo estatal o federal que pudiera limitar la enseñanza de los principios cristianos. 2. El programa debía ser gratuito, y 3. Siempre dar por lo menos el diez por ciento de todas las donaciones de *Mercy Ministries* a otras organizaciones cristianas y ministerios.

Nancy ha sido fiel en el cumplimiento de estos tres principios, por ello, Dios ha sido fiel en proveer para cada necesidad del ministerio, tal y como se lo prometió. Nancy comenzó con una pequeña casa para jóvenes con problemas en Monroe. Después de hacer arreglos para añadir espacio, empezó a ver la necesidad de abrir otra casa para recibir a mamás solteras. Para poder llevar a cabo esto sin endeudarse, Nancy supo que tenía que levantar fondos. Dios conocía la necesidad

y ya tenía un plan.

Un día, exhausta después de haber hablado en una conferencia de evangelismo en Las Vegas, Nancy tomó un avión para regresar a su casa. El hombre que iba sentado al lado suyo empezó a platicar con ella. Cuando él le preguntó a Nancy cuánto dinero había perdido apostando, ella le habló del motivo de su visita a Las Vegas y le contó brevemente de *Mercy Ministries*. Él se mostró interesado, así que Nancy le dio un folleto cuando se despidieron. Alrededor de cuatro semanas después, este hombre le llamó a para pedirle más detalles acerca de *Mercy Ministries* y le dijo que sentía que debía ayudar de alguna manera. Fue entonces cuando Nancy le comentó sus planes de abrir una casa para mamás solteras.

Él le contó que había sido adoptado a los cinco días de nacido. Se sintió tan conmovido que dio un cheque a *Mercy Ministries* por la cantidad que se necesitaba para construir la segunda casa de *Mercy Ministries* sin tener que pedir ningún préstamo.