

CURSO ONLINE DE
**EDUCACIÓN
SEXUAL**



RETORNANDO AL DISEÑO DE DIOS

**BIBLIOGRAFÍA
SESIÓN N° 5**

Bibliografía

En la introducción de la presente sesión hemos enumerado algunas ventajas totalmente probadas de la modalidad de abordaje que les proponemos desarrollar, pero aquí agregamos otras con la finalidad de que se animen a comenzar un proceso integral de restauración espiritual, emocional y física en aquellas víctimas de abuso que por años han padecido en silencio las consecuencias de tales traumas:

- **Brinda tranquilidad al moderador.** Al estar claramente pautadas las reuniones y cada parte de las mismas, no necesita inventar, innovar o probar otras alternativas. El apego al modelo es un elemento importante. Si el moderador intenta dejar que 'las cosas fluyan' queda a merced de las situaciones personales y de la carga emocional de cada participante, lo cual puede ser difícil de encauzar, además de saltarse áreas específicas que deben ser ministradas. Recomendamos la dependencia absoluta del Espíritu Santo porque en algunas oportunidades deberán hacer un alto a lo pautado si es que el Señor les dirige hacia algo específico. Sin embargo, hacemos la salvedad de no dejar todo librado al azar porque algunas personas son recurrentes con ciertas cuestiones y tienden a monopolizar las conversaciones. Hay que estar atentos porque las distracciones nocivas frenan el avance del grupo quedando áreas sin ministrar y bajo potestad del diablo.

- **Afianza el deseo de superación.** Amén de la contención y ayuda efectiva que el grupo en su conjunto brinda a cada participante, el objetivo central tiene que ver con la sanidad más que con el compañerismo. Es sumamente importante explicar que el grupo pequeño tiene una extensión de tiempo definido, el cual no debe ser acortado ni prolongado. No es una célula de discipulado ni un encuentro de amigos y definitivamente no se hace para que la persona se 'sienta bien', sino para que supere el trauma y desarrolle su potencial sin las sombras del abuso o sus nefastas consecuencias. Claro que las amistades pueden seguir y que si las personas que hoy están en el grupo quieren comenzar un discipulado bien pueden hacerlo, pero no deben abrigarse expectativas de que el presente grupo continuará indefinidamente. Es un tiempo y espacio concreto con una finalidad muy clara.

- **Promueve la prevención de otros abusos.** Nadie sabe cuántas de las personas abusadas que participan del grupo pequeño podrían transformarse en abusadoras; al cerrar esa herida del pasado puede evitarse la reiteración de este tipo de delitos. En este apartado debemos considerar que la inmensa mayoría de las personas abusadas jamás abusaría de un niño. Sin embargo se sabe que un ínfimo porcentaje (variable según los estudios considerados) de las ex víctimas sí lo hará. Al comprender cabalmente las consecuencias, a la vez que sanar su propia alma disminuyen las probabilidades de ocurrencia de nuevos abusos.

– Ofrece información acerca del abuso sexual de modo general, lo cual permite mejorar el conocimiento y la intervención social frente a situaciones potenciales o veladas; además de aquellas que son totalmente definidas, personales y vividas en el pasado por los integrantes del grupo. La información libera a la persona y orienta al consejero en qué hacer o decir. A la víctima le permite comprender que no es responsable por lo que ha ocurrido y al consejero lo capacita para desbaratar estas fortalezas de dolor y culpa que cercenan la sanidad. La información no intenta llenar la cabeza de conocimiento sino emplear esos recursos para liberar las emociones aprisionadas por la ignorancia o por los mandatos que el abusador o personas cercanas a la víctima han soltado mutilando la capacidad de recuperación y sanidad.

– Permite reconocer en otras personas el padecimiento que vive en sí misma y valorar las propias emociones, tanto las que se asocian al recuerdo de la experiencia de abuso como las experimentadas en la actualidad en otras áreas de la vida. Las personas que han experimentado abuso en la infancia con el entrapamiento propio de la paradoja carecen de la capacidad de leer emocionalmente las situaciones propias o ajenas de manera equilibrada. La intervención pastoral-espiritual les ayuda a reconocer sus emociones y las de su círculo íntimo con mayor asertividad. La comunión con el Señor durante el proceso asegura que, tanto sus espíritus como sus almas se expandan y puedan reconocer que, cuando Dios restaura lo hace en todos los niveles.

– Facilita el abordaje de la ambivalencia que siente la víctima respecto de las personas cercanas al agresor, por ejemplo, el cónyuge, sus hijos, etc., sobre todo si tiene algún vínculo familiar con los mismos. Imaginemos que el abusador ha sido el abuelo, pero la abuela es una mujer ejemplar. O el hermano de la madre, pero la madre es ejemplar. La víctima muchas veces no sabe colocar distancia en los afectos y se siente culpable por desechar el contacto con el abusador a la vez que ama a las personas con las cuales él se relaciona. Esto tiende a generar en la víctima amor-odio hacia sí misma por sentirse responsable de los conflictos familiares, o amor-odio hacia quienes están cercanos al abusador porque siguen teniendo contacto con él u amor-odio hacia el abusador porque con su accionar ha estropeado los vínculos familiares pero sigue perteneciendo a la familia.

– Mejora la autoestima de quien haya sido víctima, lo cual tiene muchísimas repercusiones positivas: desarrollo de habilidades sociales, concreción de metas postergadas, resolución de conflictos personales, adquisición de habilidades de protección frente a posibles situaciones de violencia o abuso, etc. Como equipo hemos experimentado tantos milagros que, cada moderador que lleva adelante esta tarea con dedicación y oración da testimonio de los asombrosos cambios que experimentan las víctimas. Desde su arreglo personal, estudios inconclusos por años que rápidamente progresan hacia un título, libertad emocional para elegir amistades positivas, resolución de conflictos matrimoniales o en el plano de la intimidad conyugal, etc.

– **Moviliza a las víctimas a salir de la conmiseración, la pasividad y la autojustificación propias de una situación traumatizante e injusta**, pero que al fin y al cabo les impide ser protagonistas de su propia historia. Salir del adormecimiento emocional y de la esterilidad espiritual a causa del dolor en los recuerdos es una excelente noticia. Vivir esta experiencia de sanidad en las víctimas es un regalo que Dios otorga a cada moderador.

– **Propone un espacio de disfrute, compañerismo y desarrollo personal**. El lenguaje de fe y el acompañamiento tierno no solo con el trato afectuoso sino con el compromiso de oración intercesora marcan una línea directriz que catapulta a muchas ex víctimas hacia un futuro glorioso de concreciones y avances.

Dos consideraciones adicionales

1. Nuestra concepción de grupo pequeño coloca a Cristo como centro en el proceso de restauración. Esta ventaja adicional debe ser remarcada porque incluir a nuestro Señor Jesús en la sanidad del alma activa la fe y promueve la madurez espiritual. Es importante que los moderadores tengan una vida de comunión con el Espíritu Santo y sean maduros en su vida cristiana, sin que ello signifique muchos años de creyentes. **Deberían evitar ser moderadores aquellos que tienen actitudes frías o farisaicas**. Siempre atrae más una gota de miel que un litro de hiel. Confesar a Cristo no es suficiente a la hora de hacer esta tarea. **Se requiere mucho amor hacia los sufrientes y una dosis doble de empatía para lograr óptimos resultados**.

Del mismo modo que se espera que los moderadores vivan una espiritualidad auténtica debemos insistir en que lo mismo se espera de cada participante a un grupo de **Esperanza para el que sufre**. No basta con asistir a las reuniones, cumplir con las tareas asignadas o congregarse regularmente en una iglesia. Dios es el que opera el milagro de transformación, por ende debe existir un apego a la búsqueda de su presencia, un anhelo sincero por su cercanía y un creciente interés por conocerlo de manera vivencial y personal. Si no existe vida de oración secreta, ayuno, vigilia, así como la práctica de otras disciplinas espirituales con asiduidad no podemos esperar resultados positivos.

2. Cada reunión es clara en cuanto a los objetivos que plantea y la respuesta esperable de los participantes. El contenido de cada semana no es casual ni está sujeto al ánimo de los participantes o de los moderadores. En la medida que los coordinadores del grupo (moderadores) experimenten esta modalidad de trabajo grupal descubrirán las ventajas, tanto en el manejo de los límites y la orientación de cada encuentro como la sensación de control que proporciona el tener claridad respecto de cada paso que se debe dar a continuación. **Por ello aconsejamos que cada moderador lea toda la guía y esté familiarizado con el contenido de los diversos encuentros**. Con esta finalidad se le anexa el libro **Esperanza para el que sufre** es su formato de e-book. Todo lo que requerirán lo tienen detallado en el mismo.

¿Cuáles son los requisitos para formar un grupo pequeño?

En cuanto a los moderadores, ellos deben:

1) Ser cristianos nacidos de nuevo y en sujeción a las autoridades espirituales de su iglesia.

2) Tener madurez espiritual y experiencias de vida que le permitan comprender el dolor ajeno. No es necesario que hayan sido víctima de abuso.

3) Leer obligatoriamente el libro **Inocencia robada** en las semanas previas al inicio del programa (en la sesión anterior, es decir de la semana pasada le hemos obsequiado este libro, ¡recuerden descargarlo!). Además, recomendamos la lectura de los siguientes libros:

- **Abuso sexual infantil, pequeñas intervenciones grandes resultados.**
- **Especialista en Restauración.**
- **Supérate.**
- **Lágrimas que sanan** (el cual anexamos a la presente sesión como obsequio, al igual que el libro **Esperanza para el que sufre**. Este último libro lo podrán trabajar para instaurar en sus congregaciones un grupo específico para la superación de los traumas asociados al abuso).

Todos los libros se encuentran disponibles en nuestro sitio web:
www.placeresperfectos.com.ar

Consejos para los moderadores al comenzar el grupo:

- Es absolutamente normal que los participantes manifiesten cierto grado de aprehensión, por lo que se recomienda dar una cálida bienvenida.

- La fe que expresen los moderadores desde el inicio será la semilla que el Señor usará para derramar completa restauración.

- Es importante crear altas expectativas respecto de los resultados. Cada víctima necesita un ambiente de fe, una atmósfera que honre al Señor para que Su Presencia pueda manifestarse. Se debe tener presente que muchas de las ex – víctimas han sido traicionadas por sus más cercanos familiares y se aproximan a toda nueva situación con la misma sensación de aquella primera vez. En su fuero interno creen que, tarde o temprano serán abandonadas, execradas o defraudadas. El amor genuino en Cristo es poderosísimo para sanar las heridas.

- La práctica de la oración es fundamental durante todo el proceso. San Agustín decía: "Haber orado bien es haber trabajado bien". Al orar, el amor de Dios fluye a través de los moderadores hacia cada uno de los participantes.

– La ayuda que se recibe del Espíritu Santo es imposible de describir con palabras. Es necesario buscar la presencia de Dios e interceder **diariamente** por cada persona que compone el grupo.

En relación a los participantes, ellos deben:

- 1) Haber sido víctimas de abuso sexual en su infancia o adolescencia.
- 2) Ser mayores de edad al momento de solicitar su inclusión en un grupo pequeño. En caso de tratarse de adolescentes es menester contar con el aval de sus padres y el compromiso de al menos uno de los progenitores en el proceso de acompañamiento a fin de que el/la adolescente en cuestión pueda asistir sin faltar a cada uno de los encuentros.
- 3) Estar actualmente libres de situaciones de abuso y físicamente protegidos. Es muy importante que las experiencias de abuso estén separadas de la vida presente y, en lo posible, hayan ocurrido mucho tiempo atrás. **Si el abuso es reciente no se recomienda la participación en un grupo pequeño por el estrés postraumático;** en cuyo caso se brindará ayuda profesional si se requiere y, por supuesto, consejería personal.
- 4) Pertenecer a diferentes familias. No pueden participar en un mismo grupo pequeño dos o más hermanos, tampoco personas que convivan en la misma casa. Quizás para quien recién inicia este trabajo el consejo que damos no sea valorado, pero si se admiten dos personas que conviven en un mismo hogar o unidas por lazos parentales (madre e hija, hermanas o hermanos) en el mismo grupo el efecto será muy negativo. Se revive en la experiencia de abuso del ser amado un nuevo trauma. El conocimiento de lo que ocurrió en vez de ayudar a sanar, a menudo acarrea más dolor. En el caso que fueran varias las víctimas en una misma familia se deberá articular el acompañamiento por medio de distintos grupos.
- 5) Respetar la intimidad de todos aquellos que componen el grupo, no ventilar lo hablado y facilitar la comunicación entre todos. El acuerdo inicial para mantener la confidencialidad es una medida positiva para disminuir o evitar los comentarios inapropiados.
- 6) Ser respetuosos de las creencias cristianas y de las experiencias personales de fe. Nuestro abordaje será cristocéntrico y quien se comprometa a participar debe aceptar esta postura sin cuestionar los principios de fe, caso contrario se desvinculará de modo inmediato. A fin de evitar este paso traumático para el grupo se sugiere la charla previa con la persona en cuestión y, si se percibe actitudes beligerantes, cínicas o anticristianas, aun cuando diga ser cristiana y asista a una iglesia no se la incluirá en un grupo pequeño.

¿Cómo seleccionar a los posibles participantes?

Es necesario concertar una entrevista con cada integrante de manera personal. El impacto que ha provocado el abuso sexual infantil está modulado por distintas variables, las cuales se explorarán en la entrevista a través de la historia de vida, las experiencias de

victimización, el estado psicológico actual, la demanda de ayuda y la motivación al cambio. El moderador, además, explicará la dinámica del grupo pequeño. Cualquiera de los moderadores puede hacer esta tarea, no es necesario que ambos participen.

Aspectos que deben abordarse en la entrevista

- **Datos personales:** edad, sexo, estado civil, ocupación, etc.
- **Antecedentes personales:** historia de traumas o pérdidas que la víctima haya experimentado antes, durante o poco después del abuso y hayan magnificado su alcance o agravado sus efectos.
- **Antecedentes familiares:** personas con las que convive, relación con ellas, dependencia económica, etc.
- **En relación a las experiencias de victimización:**
 - Características del abuso: Edad en que comenzó, tiempo por el que se mantuvo, frecuencia con que se produjo, severidad (en cuanto a lesiones), tipos de experiencias vividas (toques con malicia o manoseo, violación, etc.), existencia o no de amenazas, cantidad de perpetradores (muchas víctimas lo son por distintos abusadores), etc.
 - Relación existente entre la víctima y el abusador: ¿Quién fue? ¿Qué relación mantiene actualmente con el abusador?
 - Rol de uno o ambos progenitores en la situación de abuso: ¿Alguien conocía lo que ocurría? ¿La víctima habló con su padre o madre acerca del tema? En caso de respuesta afirmativa, ¿cómo procedieron? ¿Qué hicieron o dejaron de hacer? ¿Cómo se siente actualmente la ex víctima respecto a la reacción de sus padres?

Nota: La entrevista inicial individual permite determinar el estado general de la persona (emocional-psicológico y espiritual) y cerciorarnos que actualmente esté libre de toda forma de abuso. **Finalmente, no toda persona que solicite ayuda puede ser involucrada en un grupo pequeño.** Es necesario verificar que quiera superar el trauma. Hay quienes cuentan sus penas para generar en el otro sentimientos que permitan la manipulación, el chantaje, la justificación de conductas o actitudes en base a lo vivido; en esos casos la persona que relata su historia no acude por ayuda sino para usar su pasado (real o inventado) en beneficio propio, por lo cual la inclusión en un grupo pequeño no le servirá y probablemente entorpezca la respuesta del grupo. De ahí que se impone preguntar: ¿cuál es la motivación para buscar ayuda? ¿Qué expectativas tiene al solicitar su inclusión en el grupo *Esperanza para el que sufre*? El hecho de que no pueda involucrarse en un grupo pequeño no significa que se dejará a un lado a aquellas personas que no tengan claridad del porqué solicitan la participación en uno, pero no se las invitará a formar parte hasta tener la certeza de que cuentan con el firme deseo de superar el trauma. De igual manera, en el caso de personas bajo tratamiento psiquiátrico solo se incluirán si el médico tratante lo avala.

¿Cuántos encuentros se pautarán?

- Serán doce encuentros en total, con una duración sugerida de una hora; tiempo máximo de hora y media.
- La frecuencia será semanal o quincenal; por lo cual en el lapso de tres a seis meses (según la modalidad elegida) la persona habría finalizado el programa de acompañamiento pastoral para la recuperación por abuso sexual infanto-juvenil.

Aspectos a tener en cuenta

Para la formación de un grupo pequeño se deberá:

1. Contar con el aval de los líderes. Concebimos el grupo pequeño en el ámbito de la congregación; se trata de una ayuda que se brinda desde la iglesia. No fomentamos los grupos desconectados de la congregación ni que trabajen independientemente de los líderes establecidos en ese lugar.

2. Buscar un espacio físico tranquilo y evitar las interrupciones. Se sugiere no cambiar el lugar, horario y día del encuentro porque es importante la familiaridad. El sitio debe ser accesible. Si está al final de un recóndito pasillo, oculto entre un montón de cosas y perdido casi en el infinito puede generar aprehensión y ansiedad en grados variables sobre las víctimas. Además debe ser de fácil acceso desde la calle y lo suficientemente privado para evitar que otras personas ingresen por error. Se recomienda colocar un cartel en la puerta de entrada al recinto con la leyenda "reunión privada" o buscar algún nombre específico que defina a ese grupo y represente una declaración de fe (por ejemplo: libres en Cristo, restaurados para restaurar, sanos y en victoria, etc., además de la leyenda "reunión privada"). El nombre puede ser determinado por los propios integrantes durante el primer encuentro.

3. Seleccionar a las personas que conformarán ese grupo en particular. Pueden ser derivadas por los líderes, pastores o consejeros. En todos los casos se sugiere una entrevista individual anterior al inicio del programa que será realizada por uno de los moderadores del grupo para determinar su inclusión o no.

Aun cuando los líderes sean los que recomienden la inclusión de determinada persona se debe verificar por la entrevista si él o ella entienden el proceso del que formarán parte. En caso de que el moderador que lleve adelante la entrevista inicial vea problemas serios en que se sume a un grupo se recomienda hablar en privado con el líder que lo derivó y, sin develar la historia del entrevistado, compartirle los motivos por los que cree que no es el momento adecuado para involucrarlo en un grupo pequeño.

4. Asignar un tiempo definido, pautado desde el inicio y con igual duración para todos los participantes; es decir, para todos los participantes será un tiempo equivalente a doce encuentros. La persona que quiera ingresar al grupo no podrá hacerlo si éste ya ha comenzado; deberá esperar hasta la conformación de otro grupo similar más adelante. Aunque nos sintamos tentados o intimidados por alguien que, con insistencia y persuasión

intenta quebrar este requisito, cualquier concesión que hagamos será en detrimento de la propia persona así como del resto de los que nos han confiado su intimidad. Si permitimos la participación o ingreso de un nuevo integrante en cualquier momento del proceso, el resto volverá a cero y la diferencia entre el nuevo y los demás será difícil de subsanar; además se resentirán los avances semanales empobreciendo los resultados finales.

5. Impedir las visitas. Se desaconseja terminantemente la asistencia ocasional de personas ajenas porque la dinámica corresponde a un grupo cerrado. No se admiten observadores externos bajo ningún concepto. No se permite la filmación ni la grabación de los encuentros. Cada participante debe mantener apagado su celular durante todo el tiempo de la reunión. Este factor es de fundamental importancia porque estimula la confianza, logra cierto grado de intimidad emocional y permite abordar delicadas aristas en relación con el tema del abuso.

6. Limitar la cantidad de participantes. Se recomienda no superar la docena. El mínimo se establecerá en cinco y el máximo en doce personas. Es importante mantener este rango para fluidificar la comunicación e interacciones.

7. Escoger a los moderadores que coordinarán el grupo. Para asegurar la continuidad de los encuentros se sugiere que sean dos las personas que lideren el grupo pequeño. De ese modo, si una de ellas enfermara o tuviera que ausentarse por alguna razón las reuniones no se verían afectadas. Adicionalmente se mejora el manejo del grupo al facilitarse la fijación de pautas y límites; además de mantener una dinámica atrayente, ya que no puede adelantarse qué ocurrirá y cómo y quién coordinará el próximo encuentro. Es imprescindible la buena relación entre los moderadores porque marcará un modelo a seguir. La confianza y el respeto entre ellos será un estímulo positivo extra para los participantes.

8. Evitar los 'cargos' entre los integrantes del grupo. Es necesaria la idea de horizontalidad. No debe existir jerarquía entre los participantes porque la sumisión determinó el abuso y ese contexto resulta perjudicial para las ex-víctimas. El grupo debe basarse en relaciones interpersonales positivas, respetuosas y que permitan el reconocimiento mutuo.

Nota: El grupo pequeño es una herramienta pastoral, cuya finalidad es ministrar sanidad en relación al pasado y su recuerdo por el abuso sexual. El propósito principal del grupo pequeño es cerrar las puertas de dolor para liberar el potencial personal. No lo hacemos en el poder de las fuerzas humanas sino en la dependencia del Espíritu Santo.

Primeros pasos

Antes de comenzar con las reuniones es necesario:

1. **Verificar que el espacio físico solicitado se encuentre disponible.** El cuidado de este requisito no es un dato menor, por lo tanto, no debe dejarse librado al azar. El trabajo previo al inicio del grupo pequeño y el tiempo empleado en la organización son aspectos fundamentales para optimizar los resultados.

2. **Realizar una lista con nombres, dirección postal, teléfono y correo electrónico** que permita localizar a cada uno de los integrantes del grupo pequeño. Incluso se puede crear un grupo cerrado en facebook, WhatsApp u otra red social a fin de comunicar noticias y compartir palabras motivadoras.

3. **Firmar un pacto.** (Acuerdo inicial. Anexo II). Consiste en aceptar y cumplir algunas pautas básicas que facilitarán el proceso de restauración, a saber:

- Llegar a tiempo a cada uno de los encuentros y asistir sin esgrimir excusas. El compromiso con la asistencia y puntualidad es el primer paso de gran valor si se desea superar el trauma. Aquí es importante remarcar el compromiso ante Dios.

- Respetar a todos los participantes; no pronunciar críticas mordaces ni ofender con comentarios inapropiados.

- Asumir un compromiso de confidencialidad con el resto de los participantes. No se compartirá con otros lo que se hable en el grupo; representa una muestra de respeto que permite la construcción de lazos de confianza.

El moderador recordará a los participantes este compromiso colectivo al inicio de cada encuentro.

4. **Entregar la copia con la Declaración de Esperanza. (Anexo I).**

¿El grupo tiene una finalidad social, espiritual o psicológica?

- El objetivo del grupo pequeño es ayudar integralmente a las víctimas de abuso sexual infanto-juvenil. No es un espacio de terapia profesional sino de acompañamiento pastoral que trasciende la vida espiritual, abarca las diferentes áreas del sujeto y afecta todos los vínculos que posee.

- Los aspectos que se trabajarán son los frecuentemente trastocados en las víctimas de abuso: autoestima, imagen corporal, emociones negativas acerca de la propia persona y de quienes la rodean, pensamientos negativos en relación a su futuro, pesimismo, fatalismo. En relación a la historia de abuso: el poder del secreto, la culpa, los mitos asociados, la ira reprimida o manifiesta, el entendimiento de la responsabilidad del victimario, etc.

– La finalidad del grupo pequeño se relaciona con el desarrollo de las competencias personales necesarias para ser protagonistas de su propia historia, aprender a proteger su vida y su futuro (muchas víctimas pierden la capacidad de autodefensa), construir confianza a partir de realidades diferentes, manejar saludablemente los límites, reconocer la importancia del espacio personal y ejercer una sexualidad placentera, positiva y plena, conforme a la voluntad de Dios. En definitiva, experimentar el poder restaurador de Dios que se extiende no solo al pasado, sino al presente y futuro.

Modelo básico de cada encuentro

Excepto las reuniones de apertura y finalización del grupo pequeño, todas las demás tendrán el mismo formato o estructura.

1. **INICIO.** Los primeros minutos se emplearán para recordar los hechos centrales del último encuentro (quizás un resumen con las conclusiones finales, los momentos más relevantes, clarificadores o emotivos). El tiempo de inicio es muy importante, ya que permite retomar el tema y enfocar la atención de los participantes propiciando un ambiente de intimidad para la ejecución del próximo paso hacia la sanidad. Recordemos que la fe es la máxima virtud. Creamos que Dios va a actuar y hará por cada persona aun lo que parece imposible. No limitemos al Señor con nuestra incredulidad.

2. **DESARROLLO.** Se ministrará a cada persona en particular. Trabajar en grupo y enfocarse en el individuo no es una contradicción, al contrario, es parte del abordaje. Las reacciones, aportes y progresos serán individuales, pero la participación del grupo refuerza y modela lo que ocurre con cada uno de los integrantes. El involucramiento personal se dejará ver por las actitudes que manifiesten, así como los aportes que hagan y los avances que registren cada uno de los que componen el grupo pequeño. El moderador deberá reconocer las emociones que aparezcan y validar las apreciaciones; y, en algunos casos, deberá contener a la persona si sus reacciones son de carácter intenso. Tomar nota de lo que se aprecia de cada persona y mantener la atención en el grupo durante todo el encuentro es una forma muy positiva de ayudar. Un moderador distraído empobrece significativamente los resultados.

3. **CIERRE.** Se persiguen dos objetivos con cada integrante del grupo, a saber: a) que puedan asimilar la información recibida, b) reconocer y asumir las propias emociones, ya sean positivas o negativas. Todo lo experimentado en el encuentro debe contribuir a la toma de decisiones en relación al futuro inmediato.

Como broche de oro, el moderador resaltará los aspectos más importantes de ese encuentro, siempre con un tinte de optimismo. No debe hacer el cierre como un mero trámite ni expresar comentarios superficiales. Cada sección del encuentro es igualmente importante. No se trata solo de las personas presentes sino de cuidar el ambiente espiritual, de manera tal que Dios sea honrado con los comentarios, los pensamientos y las actitudes. Dios está en medio nuestro, y eso no es poca cosa.

¿Qué se aborda en cada encuentro?

En las doce sesiones se abordan los siguientes temas:

- 1) Camino a la sanidad. Abrir la puerta y creer que es posible superar el pasado.
- 2) El oscuro secreto de la infancia. Develando la verdad.
- 3) Dios hace su mejor obra en lo secreto. Viendo de cerca el tema.
- 4) Sanos por su palabra. Meditando en el poder de Dios.
- 5) Rompiendo con el poder del engaño. Mentiras del abuso.
- 6) Verdades que liberan. Falsas creencias de los abusadores.
- 7) Libres de la culpa. Trabajando este sentimiento.
- 8) Sanidad hasta lo más profundo. Consecuencias del abuso.
- 9) Supera lo insuperable. El tema del perdón.
- 10) Del llanto a la risa. Valorar las propias capacidades.
- 11) El poder de la restauración. Rescatando lo más importante.
- 12) La victoria está completa. Fiesta de cierre.

Como podrán apreciar en el libro *Esperanza para el que sufre* en su formato e-book, cada sesión o encuentro está organizada alrededor de actividades, disparadores y dinámicas específicas.

Un concepto que debe comprenderse

Flashbacks

A medida que avanza el programa algunas personas sufrirán *flashbacks*; esto significa que tendrán reviviscencias del abuso, como si volvieran a vivirlo.

Los *flashbacks* son experiencias de escasos segundos, momentos muy claros y definidos; o bien, confusos y ambiguos, desencadenados por olores, sonidos, imágenes o cualquier otro estímulo que provoca una experiencia sensorial única. Suelen ser momentos muy traumáticos para las víctimas. Las emociones que acompañan a los *flashbacks* pueden ser angustia, pánico, tristeza, ira, crisis de llanto, etc. Las personas que están en pareja suelen experimentar *flashbacks* en momentos de intimidad sexual.

Veamos un ejemplo de flashback relatado por una víctima: "estaba en el cuarto de planchado con la ventana abierta; de pronto entró una brisa con un suave olor a limón y se me estremeció el cuerpo. Es como si me hubiera transportado en el tiempo y **volví a sentir con ese cuerpo de niña lo que viví en una siesta en casa de mi abuela** cuando mi tío me llamó a su habitación".

No todas las víctimas de abuso tendrán reviviscencias o experimentarán *flashbacks*. Se recomienda que los moderadores expliquen en qué consiste el *flashback* y den recursos para afrontarlo, en caso de presentarse; por ejemplo se puede remarcar que el abuso sexual infantil ha ocurrido muchos años atrás y que es saludable mantener la distancia en el tiempo. Un recurso visual útil es dibujar una línea histórica con eventos importantes en la vida del sujeto (graduación, casamiento, nacimiento de los hijos, etc.). De esa manera la víctima puede valorar experiencias positivas que ha tenido y no centrarse únicamente en el abuso o sucumbir emocionalmente frente a un *flashback*. Otro recurso es referirse a sí misma o pensar respecto de su pasado en términos de "ese niño/a que fui...".

El adelantarnos a la posibilidad de que alguno experimente dicha reacción trae calma sobre todo el grupo, sabiendo que los moderadores pueden afrontar las experiencias de cada uno de los participantes de manera positiva y con miras a la superación.

ANEXO I

Declaración de Esperanza

Creo que mi vida tiene un propósito glorioso, Efesios 1:11.

Creo que Dios tiene el poder para transformar mi pasado y bendecir mi futuro, Isaías 41:18.

Creo que Él puede convertir lo malo que he vivido en crecimiento y superación, Romanos 8:28.

Activo todas las bendiciones espirituales con que he sido bendecido en Cristo Jesús, Efesios 1:3.

Profetizo que todos sus planes se cumplirán, Salmo 138:8.

Destrobo todos los recursos que necesito para cumplir con la misión de mi vida, Efesios 4:12.

Mi victoria es inevitable. Soy portador de su unción, 1ª Juan 2:20; Isaías 10:27.

Confieso que mis pensamientos se centrarán en todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, en todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto meditaré, Filipenses 4:8.

Declaro que el Espíritu Santo habita en mí, 1ª Corintios 3:16.

Proclamo que Dios me bendecirá según su promesa en Isaías 61:7: *"Por haber sido tan grande su humillación y no haberles tocado más que insultos, su suerte se restablecerá. Recibirán... el doble de todo y nunca se terminará su felicidad"*, BL95.

Acepto cada decreto de bendición de parte de Dios.

Ordeno en el mundo espiritual que se me devuelva lo que me ha sido quitado y, según las promesas bíblicas, se agregue a mi vida mayor bendición, prosperidad y toda clase de bien a causa de la injusticia que he padecido. Como David proclamo: "Y tal vez el SEÑOR vea con cuánta injusticia me han tratado y me bendiga", 2 Samuel 16:12, NTV.

Me preparo para caminar con seguridad y alegría. Elijo una actitud de fe. Elijo el amor, el perdón, la bondad y la paz.

Acepto el amor de Dios y su cuidado.

Acepto la sanidad, la restauración y la restitución sobre mi vida. Amén.

ANEXO II

Acuerdo inicial

Yo me comprometo delante de Dios y de las personas que conforman este grupo pequeño a:

1. **Llegar a tiempo a cada uno de los encuentros y asistir sin esgrimir excusas.** Este compromiso inicial con la asistencia y la puntualidad será mi primer acto de valentía, expresando de este modo mi deseo sincero de superar todo trauma asociado a las experiencias dolorosas de mi pasado.

2. **Respetar a todos los participantes.** No pronunciaré críticas mordaces ni ofenderé con comentarios inapropiados. Veré en el otro mi propio dolor, mis angustias y temores; por tanto, lo cuidaré y apoyaré para que pueda recuperar su futuro y disfrutar de todo lo bueno que Dios y la vida quieren darle.

3. **Asumir un compromiso de confidencialidad.** No compartiré con otros lo que se diga en el grupo pequeño. Mi discreción ayudará a los demás.

4. Finalmente, **me comprometeré con mi propia recuperación.** Pensaré selectivamente en los avances que haga, en los logros que alcance y en las metas que cumpla. Asumo que soy el único pensador de mi mente y que puedo direccionar mis pensamientos; por tanto, elegiré qué recordar y usaré mis capacidades para mejorar.

.....

Firma