

Esperanza PARA EL QUE SUFRE



PASOS PARA SUPERAR LOS TRAUMAS DEL ABUSO



JOSE LUIS Y SILVIA CINALLI

Esperanza PARA EL QUE SUFRE



PASOS PARA SUPERAR LOS TRAUMAS DEL ABUSO



JOSE LUIS Y SILVIA CINALLI

AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN

PLACERES PERFECTOS

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López – www.solvisualprint.com

Av. Castelli 314 – Resistencia

Código Postal 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: 0054 (0362) 443 8000

E-mail: consultas@placeresperfectos.com.ar

Sitio web: www.placeresperfectos.com.ar

Facebook: [placeresperfectos](https://www.facebook.com/placeresperfectos)

Facebook: [jlcinalli](https://www.facebook.com/jlcinalli)

La versión de Biblia utilizada en este libro es Reina

Valera 1960, salvo que se especifique lo contrario.

LBLA: La Biblia de las Américas

BL95: Biblia Latinoamericana 1995

Índice

Prefacio.

Beneficios de un grupo pequeño.

Requisitos para formar un grupo pequeño.

Aspectos a tener en cuenta.

Primeros pasos.

Camino a la sanidad.

PRIMER ENCUENTRO

El oscuro secreto de la infancia.

SEGUNDO ENCUENTRO

Dios hace su mejor obra en lo secreto.

TERCER ENCUENTRO

Sanos por su palabra.

CUARTO ENCUENTRO

Rompiendo con el poder del engaño.

QUINTO ENCUENTRO

Verdades que liberan.

SEXTO ENCUENTRO

Libres de la culpa.

SÉPTIMO ENCUENTRO

Sanidad hasta lo más profundo.

OCTAVO ENCUENTRO

Supera lo insuperable.

NOVENO ENCUENTRO

Del llanto a la risa.

DÉCIMO ENCUENTRO

El poder de la restauración.

UNDÉCIMO ENCUENTRO

La victoria está completa.

ÚLTIMO ENCUENTRO

Prefacio

¿Cómo ayudar a las víctimas adultas que han sufrido abuso sexual infantil?

¿Es mejor la consejería individual o un espacio común en el que varias víctimas reciban ayuda conjuntamente?

¿Podemos formar un grupo específico para sanar el pasado?

Escribimos este libro con la finalidad de optimizar los recursos empleados en la restauración de víctimas de abuso sexual infanto-juvenil. Si bien es cierto que el objetivo primario sigue siendo cada vida en particular, la aproximación del grupo pequeño facilita la tarea, a la vez que mejora los resultados.

Esperamos de todo corazón que esta nueva herramienta se traduzca en miles de vidas potenciadas para alcanzar futuros esplendorosos.

José Luis y Silvia Cinalli

Beneficios de un grupo pequeño

Enumeraremos ventajas totalmente probadas:

- Proporciona una ayuda integral sin que demande mucho tiempo del consejero. Aspectos que no surgirían en el abordaje personal sí afloran en la dinámica grupal. Un encuentro de una hora semanal permite acompañar en el proceso de restauración a varias personas, activándolas a extraer los recursos interiores con los que cuentan para superar el trauma; además del plus que significa ver en otras personas aspectos positivos y negativos con los cuales identificarse.
- Participar de un pequeño grupo en el que todos los integrantes han sufrido situaciones de abuso disminuye la autopercepción de "diferentes" que tienen las víctimas en relación al resto de las personas (muchas víctimas tienen esa impresión como si estuvieran marcadas por la experiencia o el abusador).
- Mejora en la víctima las habilidades de relacionamiento con otras personas y aumenta la empatía porque puede ver en los demás una parte de sí misma y no a un presunto abusador. Generalmente las víctimas de abuso tienden al aislamiento y a la desconfianza, les cuesta lograr grados de intimidad, no pueden fiarse y piensan que tarde o temprano serán decepcionadas, traicionadas o abusadas.
- Proporciona un espacio de pertenencia, genera sensación de protección y comprensión de los demás sin enjuiciamiento de por medio.
- Permite un acompañamiento sostenido por un período definido de tiempo, lo cual evita que la persona se sienta sola, confundida o avergonzada luego de una entrevista personal en la que revela sus vivencias. El grupo proporciona la posibilidad de trabajar escalonadamente cada área que pudiera haberse afectado por el abuso con un objetivo claro de superación y nuevos comienzos. El grupo es un refuerzo positivo en todos los sentidos.

– 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.

– Afianza el deseo de superación. Amén de la contención y ayuda efectiva que brinda a cada participante, el objetivo central tiene que ver con la sanidad. **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.**

– Permite 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.

– Brinda información acerca del abuso sexual de modo general, lo cual permite mejorar el conocimiento e intervenir socialmente ante situaciones potenciales o veladas; además de intervenir en las situaciones definidas y personales de los integrantes del grupo. La información libera a la persona, ya que le permite comprender que no es responsable por lo que ha ocurrido.

– 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.

– 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.

- 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.
- Moviliza a las víctimas a salir de la conmisericación, la pasividad y la autojustificación que les impide ser protagonistas de su propia historia.
- Brinda un espacio de disfrute, compañerismo y desarrollo personal.

Dos consideraciones finales

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.

2. Cada reunión es clara en cuanto a los objetivos que plantea y la respuesta esperable de los participantes. En la medida que el moderador experimente esta modalidad de trabajo grupal descubrirá 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. Por ello aconsejamos que el moderador lea toda la guía y esté familiarizado con el contenido de los diversos encuentros.

Requisitos para formar un grupo pequeño

Los moderadores 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. Además, recomendamos la lectura de los siguientes libros:

- **Abuso sexual infantil, pequeñas intervenciones grandes resultados.**
- **Especialista en Restauración.**
- **Lágrimas que sanan.**
- **Supérate.**

Estos libros se encuentran disponibles en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar

Todos los participantes 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.

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 recomienda ayuda profesional y 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.

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. 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, no incluirla en un grupo pequeño.

Nota: La entrevista inicial individual permite determinar el estado general de la persona (emocional-psicológico como 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, etc.; 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. De ahí que se impone preguntar: ¿cuál es la motivación para buscar ayuda? ¿Qué expectativas tiene? Esto no significa que se dejará a un lado a aquellas personas que no tengan claridad del

porqué solicitan la participación en un grupo pequeño, pero no se las invitará a formar parte hasta no tener la certeza de que cuentan con el firme deseo de superar el trauma.

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.

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.). 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 personal anterior al inicio del programa que será realizada por uno de los moderadores del grupo.

4. Asignar un tiempo definido, pautado desde el inicio y con igual duración para todos los participantes. La persona que quiera ingresar al grupo no podrá hacerlo si éste ya ha comenzado; deberá esperar hasta la conformación de otro grupo similar. Aunque nos sintamos tentados o intimidados por alguien que, con insistencia y persuasión intenta quebrar este requisito esa concesión será en detrimento de la propia persona, así como del resto de los que 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 la asistencia ocasional de personas ajenas porque la dinámica corresponde a un grupo cerrado. No se admiten observadores externos. 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.

7. Escoger 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.

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. Concertar una entrevista con cada integrante. 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?

¿Cuántos encuentros se recomiendan?

- 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 recuperación por abuso sexual infanto-juvenil.

¿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. En definitiva, experimentar el poder restaurador de Dios que se extiende no sólo al pasado, sino al presente y al 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.

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.

3. **CIERRE.** Se persiguen dos objetivos, a saber: a) asimilar la información recibida, b) reconocer y asumir las propias emociones. Todo lo experimentado en el encuentro debe contribuir positivamente a la toma de decisiones en relación al futuro inmediato. Como broche de oro, el moderador resaltaré 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.

Camino a la sanidad

PRIMER ENCUENTRO

Consejos a los moderadores

- 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.
- 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.

Encontrar la parte que falta

Esta actividad tiene por finalidad presentar a cada integrante ante el grupo.

A medida que las personas lleguen se las invitará a sentarse en círculo para que todos puedan verse e interactuar. Tras unos minutos de charla informal se procederá a la primera actividad. Para ello se repartirá a cada integrante la mitad de una figura geométrica, de color llamativo (rectángulo azul,

círculo rojo, triángulo amarillo, etc.) que contenga una hermosa promesa bíblica (incluso puede abrocharse un caramelo).

La consigna será unir la parte de la figura que le ha tocado a cada uno con la correspondiente que ha sido entregada a otra persona. Una vez completada la figura se presentarán mutuamente. La idea es conocer el nombre, con quién vive, qué color le gusta, la fecha de su cumpleaños, si tiene una mascota, etc.; información personal no comprometedor (puede colocarse la batería de preguntas sugeridas en una pizarra o cartulina para recordar a cada participante qué preguntar a su interlocutor). Luego, cada integrante presentará a la persona que acaba de conocer. Esta actividad permite la interacción del grupo, desinhibe a los más tímidos y evita que las personas tengan que presentarse a sí mismas.

Una vez finalizada esta actividad se repartirá una hoja de papel en blanco a cada integrante en la que colocará su nombre de pila y una palabra que lo identifique en este tiempo de su vida (puede ser en relación a su estado de ánimo, a sus sentimientos actuales, sus recuerdos pasados, etc.). Si quiere puede aclarar con una o dos frases aquello que siente o simplemente escribir una única palabra. Algunos podrían escribir: "solo", "triste", "angustiado", "deprimido", etc.; otro quizás explayarse y decir: "me siento un poco tenso y con muchos recuerdos que preferiría olvidar". Cada uno puede escribir lo que quiera, sólo que debe ser congruente con lo que sienta en ese momento.

A posteriori, se recolectarán las hojas y se las mantendrá archivadas hasta el final del proceso. Es aconsejable que las tenga uno de los moderadores (el más ordenado) a fin de evitar que se traspapelen o queden olvidadas por ahí. En el último encuentro haremos alusión a esta actividad.

Acto seguido se repartirán las copias correspondientes a los anexos I y II que se encuentran a continuación.

ANEXO I: Declaración de Esperanza. El moderador procederá a leer en voz alta y por vez primera esta declaración, cuyo objetivo es reafirmar el camino hacia la sanidad, la superación y la concreción de sueños y proyectos. El énfasis del moderador será clave para 'contagiar' la fe necesaria a fin de superar el trauma asociado al recuerdo del pasado.

ANEXO II: Acuerdo inicial. Una vez finalizada la lectura colectiva de la **Declaración de Esperanza** se repartirá el acuerdo o pacto para ser leído, consensuado y firmado de manera individual. Se brindarán las aclaraciones necesarias para que todos comprendan el por qué de este paso, remarcando que este compromiso es por el bien de todos. Luego, se recolectarán los acuerdos firmados para ser conservados por los moderadores.

El cierre del primer encuentro será informal y más dado a la tertulia que a la sanidad. En otras palabras, puede prepararse té, café o jugo y algunas galletitas para compartir. Tras una breve oración se repartirán los alimentos como señal de bienvenida, con el deseo de expresar el compromiso de los moderadores en servir y acompañar a cada participante en su camino hacia 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.

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.

El oscuro secreto de la infancia

SEGUNDO ENCUENTRO

INICIO

- Se recomienda que los moderadores estén en el lugar del encuentro diez minutos antes de la hora acordada para dar la bienvenida a cada uno de los integrantes.
- Cuando todos hayan llegado se recordarán los nombres de los participantes para refrescar la memoria propia y ajena.
- A continuación se leerá la **Declaración de Esperanza** como una forma sencilla y poderosa de comenzar el en-cuentro.
- A posteriori, se hará una corta oración de apertura buscando la dirección de Dios.

RECURSOS

- La niñez y el sexo (power point), disponible gratuitamente en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar

DESARROLLO

1. Se proyectará el power point *La niñez y el sexo*. Esta presentación brinda una aproximación general al tema con datos estadísticos y definiciones, junto a la descripción de algunas de las consecuencias negativas que provoca el abuso sexual infantil. Si los moderadores no tienen suficiente discurso para acompañar las imágenes o sienten temor porque no han coordinado con anterioridad un grupo específico referido al abuso, proyectarán un video en HD disponible gratuitamente en nuestro sitio www.placeresperfectos.com.ar

2. Se propiciará la interacción con el grupo (al finalizar la presentación del power point o video en HD) mediante algunas preguntas: ¿Qué les impactó más? ¿Qué datos desconocían? ¿En qué áreas o aspectos se sintieron más identificados?

3. Se enfatizarán algunas verdades fundamentales acerca del abuso sexual infanto-juvenil, a saber:

- **Es el secreto mejor guardado.** Al mostrar que uno de cada tres niños/as es víctima de abuso, que la mayoría de los abusos son perpetrados por personas cercanas, que los victimarios transfieren la carga de culpa, que silencian a la víctima, que un niño/a jamás es culpable porque carece de la capacidad madurativa para discriminar conductas, etc., estamos abriendo la puerta a la sanidad. ¡No es necesario guardar el secreto, es tiempo de libertad!

- **El conocimiento de la realidad elimina mitos, desculpabiliza y permite comprender lo vivido.**

- **La información de carácter general moviliza emociones en el ámbito personal.** Reconocer qué se siente es el primer paso hacia la superación. Este es el tiempo para permitir que todo el dolor que se despierte sea sanado por Dios. No se trata de reprimir los recuerdos o simplemente olvidar; se trata de sanar.

4. Se anotarán en una pizarra los aportes que los integrantes realicen a partir de la información vertida.

Sugerencias generales

- Proponer a cada integrante que asista con un cuaderno para tomar notas a fin de familiarizarse con los conceptos. La clave es anotar para releer y meditar.
- Tener a disposición una o varias copias de los siguientes libros:

- Inocencia robada.
- Abuso sexual, pequeñas intervenciones grandes resultados.
- Lágrimas que sanan.
- Supérate.
- Especialista en restauración.

– Colocar dichos materiales en un lugar visible y a la mano de cualquiera de los participantes. Poseer más de un ejemplar permitirá el préstamo del mismo a quien lo solicite.

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 plena actividad 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. Recuerdo que la brisa que entraba por la ventana olía a limón". 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...".

CIERRE

El moderador:

- 1.** Impartirá fe y esperanza por medio de sus palabras.
- 2.** Podría basar su discurso en una promesa que proviene directamente de Dios: *"...Olvidarás tu miseria, o te acordarás de ella como de aguas que pasaron. Y la vida te será más clara que el medio día; aunque oscureciere será como la mañana. Tendrás confianza porque hay esperanza. Mirarás alrededor y dormirás seguro"*, Job 11:16-18.
- 3.** Finalmente dirigirá una oración de bendición y agradecimiento por este encuentro.

Dios hace su mejor obra en lo secreto

TERCER ENCUENTRO

INICIO

Los primeros minutos se emplearán para:

- Hacer una breve oración a Dios pidiendo su dirección.
- Repasar los nombres de los integrantes.
- Recordar someramente los objetivos del programa, a saber: superar las consecuencias asociadas a los recuerdos de la infancia, cerrar el ciclo de dolor y dejar en el pasado todo lo que ha dañado la propia vida.
- Remarcar que comienza la mejor etapa, con alta productividad, ideas creativas, nuevas vivencias, desafíos que apasionan, amaneceres de esperanza y grandes alegrías.
- Retomar el hilo conductor haciendo un repaso de lo ocurrido en el último encuentro.

RECURSOS

- Falsas creencias del abuso sexual infantil (presentación en power point).
- Laberinto del terror (presentación en power point).
- Una oscura noche del alma (presentación en power point).

– Video en HD.

Todos los recursos están disponibles gratuitamente en www.placeresperfectos.com.ar

DESARROLLO

Los recursos que se ofrecen son de carácter teórico. La finalidad es brindar información general que disminuya las defensas personales frente al tema. El contenido traerá luz desculpabilizando y desmitificando; a la vez que permitirá entender la dinámica del abuso, dimensionar el dolor que acarrea, clarificar conceptos y, finalmente, comprender las vivencias personales.

Los power point se presentarán en este orden:

- 1) Laberinto del terror.
- 2) Falsas creencias en relación al abuso infantil.
- 3) Una oscura noche del alma.

Es importante que el moderador supervise el tiempo que le demanda cada presentación en power point. Si no se alcanzara a proyectar todo el material es preferible brindar menos contenido pero entendible, antes que dar más y que los integrantes del grupo terminen confundidos.

Al final se dará espacio para algunas preguntas que, en lo posible, deben contestarse. Si surgieran muchos interrogantes, queda la opción de responder brevemente o posponer el abordaje hasta el próximo encuentro, tomando nota puntual de lo expresado (o preguntado) por cada uno de los integrantes. El objetivo principal es que la persona se sienta atendida y entendida y no se retire del encuentro sin una respuesta concreta.

CIERRE

El moderador:

1. Anotará las preguntas que hayan quedado sin contestar para darles el espacio necesario en el próximo encuentro.

2. Invitará a los presentes a que repitan la oración que él leerá a continuación: “Toda confesión o decreto maligno que se haya hecho en contra de mi vida queda anulado para siempre porque Romanos 16:20 dice: *“El Dios de paz aplastará en breve a Satanás bajo vuestros pies”*. Todas las relaciones que tengo con personas cercanas quedan purificadas. Declaro que se alejan de mí las personas que no han sido enviadas desde el cielo. Confieso que el espíritu de unidad sella mi hogar, conforme al deseo de Jesús en Juan 17:21. El acuerdo con Dios y con los que me rodean será el fundamento sobre el que estableceré mi futuro, Josué 23:10. Declaro que estoy libre del temor y que el miedo no tiene poder sobre mi vida, Romanos 8:15. Usaré mi energía para creer en Dios y no para preocuparme. Me despojo de todo pensamiento negativo y desalentador. No permito que el espíritu de confusión me toque, porque 1ª Corintios 14:33 dice que Dios no es Dios de confusión, sino de paz. Ordeno a toda presencia demoníaca asignada para estorbarme que se aleje de mí, en el nombre de Jesús. Le ordeno a toda fuerza de oscuridad soltada para molestarme que deje de operar en mi contra. Desarticulo todo plan demoníaco y lo reemplazo por los planes del Espíritu Santo. Declaro que ningún arma forjada por el enemigo prosperará, Isaías 54:17. Desbarato todo engaño oculto. Dondequiera que esté la sangre de Jesucristo me cubrirá y ningún daño me alcanzará, Salmo 91. Estoy firme y estable en mi llamado y ejerceré sin temor el ministerio que Dios me ha encomendado, conforme a la palabra de Colosenses 4:17. Declaro que superaré cualquier obstáculo, sobreviviré a todo desafío y saldré de cada dificultad mejor que cuando entré en ella, porque de ninguna cosa hago caso, ni estimo preciosa mi vida para mí mismo, con tal que acabe mi carrera con gozo, y el ministerio que recibí del Señor Jesús para dar testimonio del evangelio de la gracia de Dios, Hechos 20:24. Amén”.

Sanos por su palabra

CUARTO ENCUESTRO

El moderador debe tener presente que la sanidad profunda y auténtica la produce el Espíritu Santo. Los encuentros son una herramienta concreta y práctica, pero su dependencia de Dios es fundamental. La oración diaria, sentida y sostenida por cada integrante y por cada encuentro es lo que asegura la presencia del Sanador en medio del grupo. Esa búsqueda intensa no ocurre durante la reunión del grupo pero se hace evidente allí; por lo que recomendamos que los moderadores se preparen espiritualmente para cada encuentro. La práctica del ayuno, lectura bíblica, oración y meditación en los libros que hemos sugerido al inicio del programa son requisitos esenciales para optimizar los resultados.

INICIO

El moderador:

- Guiará al grupo en una oración de apertura y consagración de la reunión a Dios.
- Recordará sucintamente lo ocurrido en el último en-cuentro.
- Leerá junto a todos los integrantes la **Declaración de Esperanza**.

DESARROLLO

El moderador:

1. Leerá en voz alta y de modo pausado el capítulo 4 ***Recibes lo que pides*** del libro **Especialista en restauración**. Cada integrante debería recibir una copia a fin de mantener la atención y comprender cabalmente cada párrafo.

Recibes lo que dices

Jesús dijo: *“Cualquiera que dijere... y no dudare en su corazón, sino creyere que será hecho lo que dice, lo que diga le será hecho”*, Marcos 11:23.

En otras palabras, **recibes lo que dices**.

Si llevas mucho tiempo con tu problema auestas, tal vez te parezca que todo cambio para bien es, sencillamente, imposible. Pero debes saber que las bendiciones de Dios pueden llegar en cualquier momento, por ello crea una atmósfera de fe que permita el obrar de Dios. Aunque la solución se tarde, aprende a disciplinar tu boca para que declare las maravillas de Dios. Tu situación adversa no será para siempre. Dios te sorprenderá y te elevará por encima de las circunstancias difíciles. Te bendecirá más allá de toda expectativa humana. Todo cambio comienza con la fe, porque para ver debes creer y, ¡de repente!, las cosas cambiarán a tu favor.

1º Reyes 17 narra la historia de la viuda de Sarepta, una mujer muy pobre a la que Elías le pidió de comer. Ese acto, incomprensido por muchos, establece un orden para alcanzar la provisión sobrenatural de Dios. La viuda tenía el sustento necesario para una única y posiblemente última comida, pero acepta darle la primera parte al profeta, el enviado de Dios. En vez de satisfacer su propia necesidad, satisfizo el requerimiento del profeta. Aquí existe un principio muy importante: **a Dios debe dársele primero**. Cuando tus primeros pensamientos, tus primeras palabras y tu primera oración son para Dios; cuando la primera ofrenda, el primer cheque, la primera canción y lo mejor de tus energías las rindes de corazón al Señor, el resto será bendecido.

Recuerda, lo que hagas con lo primero determina lo que pasará con el resto que queda en tu mano. **Si Él es primero, todo lo demás lleva bendición.**

Si le das el primer tiempo de tu día a Dios, el resto de tu jornada quedará bendecida y uno nunca sabe hasta dónde se extenderá esa bendición: un nuevo cliente, una nueva revelación, una nueva unción, algo nuevo, fresco y bello que enriquecerá tu existencia y no añadirá tristeza; una nueva amistad, el más grande negocio y la lista podría continuar hasta el infinito. ¿Quién puede limitar a Dios?

El principio espiritual a practicar es: **lo primero rendido a Dios lleva el poder de la redención sobre todo lo que queda.**

La viuda de Sarepta hizo exactamente aquello que el profeta le había pedido. Observa qué sucedió después: *“Ella, él y la casa de ella comieron por **muchos días**”*, versículo 15 (LBLA). La Biblia al día dice: *“Y los tres (la viuda, su hijo y el profeta) **siguieron comiendo de la provisión de harina y aceite todo el tiempo que fue necesario**”*. ¿Cuánto tiempo? Todo el tiempo. No importaba qué cantidad usara, siempre quedaba todo lo suficiente en los depósitos tal como el Señor lo dijo por medio de Elías. Dar a Dios lo primero hizo que la bendición alcance para MUCHOS DÍAS, TODO EL TIEMPO, TODO LO SUFICIENTE.

Posiblemente los acontecimientos de tu vida no están ocurriendo como tú quisieras. Quizás no vislumbres crecimiento, tus deudas sean demasiadas y tus posibilidades económicas escasas. Tal vez tu dolor sea lacerante, la tristeza te abrume y el futuro parezca sombrío. Eso es lo que ocurre en el terreno de lo que puedes ver, pero en el mundo espiritual Dios ya ha soltado bendiciones sobre tu vida; no han llegado todavía, pero el favor de Dios viene. La Biblia dice **muchos días, todo el tiempo y todo lo suficiente**. La sobreabundante gracia de Dios llegará. Las bendiciones explosivas y repentinas te llevarán más lejos de lo que imaginas. Su favor te catapultará muchos años por delante. ¡Ríndele lo primero y experimentarás la bendición sobre el resto! Quizás digas: “si ustedes supieran de dónde provengo”. No importa qué tan derrotada estaba tu familia en el pasado. Este es un nuevo día y declaramos con fiabilidad que eres más que vencedor, Romanos 8:37. No vivirás bajo las ataduras que has heredado de generaciones anteriores. Harás la diferencia entre tus familiares.

Atravesarás las barreras del ayer. No importa qué tan pobres hayan sido, cuán alejados hayan vivido de Dios o cuánto daño te hayan causado, la Biblia declara en Romanos 8:16-17 que tú eres parte de la familia de Dios, eres su hijo/a; eres cercano, querido y amado. No importa qué tan grandes sean tus obstáculos, ningún arma forjada contra ti prosperará, Isaías 54:17. No importa qué tan poderosos sean tus enemigos, mayor es el que está en ti que el que está en el mundo, 1ª Juan 4:4. No eres una víctima. Tienes la victoria. Eres bendecido y no podrás ser maldecido. Deuteronomio 23:5 dice: ***“Jehová tu Dios te convirtió la maldición en bendición, porque Jehová tu Dios te amaba”***. Dios te hizo para ganar, te creó para la plenitud. Tienes espíritu de campeón.

2. Compartirá la siguiente guía de preguntas que facilitarán la reflexión:

- ¿Cómo puedo demostrar que Dios es lo más importante en mi vida?
- ¿Qué cambios concretos haré esta semana para darle lo primero en cada área?
- ¿Qué declaraciones, expresiones o palabras desearé porque no traen bendición?
- ¿Cuáles declaraciones, expresiones o palabras adoptaré para alinear mi boca con el lenguaje de fe que me conduzca al milagro de restauración?

CIERRE

El moderador guiará al grupo a repetir en voz alta la siguiente oración:
“Hoy es un día extraordinario. La bendición de Dios llega a mi vida. Por el poder del Nombre de Jesucristo se rompe toda maldición. Soy libre de la opresión del enemigo. Dios ensancha mi camino. Se activan en mi interior ideas creativas. Recibo del trono de Dios la paz, el gozo y el sentido de superación que sólo Él puede darme. Declaro que persistiré, seré diligente y no me rendiré. Por mi obediencia a Dios todos mis familiares serán bendecidos y verán la luz de Dios. Declaro que avanzaré aun en medio de las adversidades. Me apropio de la salud y la victoria que Cristo alcanzó al

entregar su propia vida para librar la mía. Declaro que me domina el Espíritu Santo y no camino conforme a este mundo de fracaso; camino con los códigos de éxito escritos desde la eternidad. Viviré todos los días atento a la agenda de Dios; obediente a su propósito, porque no nací para perder, nací para ganar. Mi vida está escrita por la mano de Dios y, por lo tanto, la victoria está asegurada. Veré los propósitos de Dios cumplidos en esta tierra porque estoy predestinado para alcanzar los sueños de Dios en mi corazón".

Rompiendo con el poder del engaño

QUINTO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Guiará al grupo en un tiempo de oración.
- Leerá la **Declaración de Esperanza**.
- Hará un breve resumen de lo más sobresaliente del encuentro anterior a fin de retomar el hilo conductor. Cada integrante llegará a la reunión con situaciones personales que podrían atentar contra el objetivo del programa. Volver sobre lo tratado en el último encuentro enfoca a los participantes.

A partir de ahora incorporaremos actividades personales y grupales para encauzar la sanidad.

DESARROLLO

1. Se repartirán copias de la actividad N° 1. La consigna será identificar los mitos (mentiras) del abuso sexual. Según su criterio, cada integrante escribirá al lado de cada declaración la palabra **verdadero** o **falso**. Luego, el moderador permitirá a los participantes expresar sus opiniones en relación a los distintos enunciados.

Es probable que esta actividad movilice emociones y algunos participantes se sientan tentados a volver sobre situaciones tratadas en encuentros anteriores. Si bien es cierto que hay que respetarlos y ser empáticos con ellos, el compromiso del moderador será guiarlos a la superación de esos

recuerdos. El objetivo primario es la sanidad y no el anclaje en el dolor, por ende, no debe permitirse que uno o más participantes quieran sólo hablar de sus cuitas. Un vicio a evitar es la monopolización de la conversación por una o más personas, así como la tendencia a reiterar situaciones ya comentadas, en cuyo caso se recomienda un encuentro a solas con la persona en cuestión para encauzar las emociones y conversaciones.

Se sugiere flexibilidad en el moderador porque tendrá participantes que no desearán contar sus experiencias de abuso ni referirse a lo vivido en el pasado; en tal caso los incluirá sin presionarlos, permitiendo la verbalización espontánea de aquellos que sí quieran.

Recomendaciones

Para disminuir las reacciones emocionales extremas en relación a los recuerdos de la infancia se sugiere emplear los siguientes recursos:

- Cada participante que quiera referirse a su pasado puede hacerlo en términos: "el niño que fui, en relación al adulto que soy ahora". Veamos algunos ejemplos: "El niño que fui... era inocente, no tenía idea del abuso...". "El niño que fui sabía que algo no estaba bien, pero no podía entender qué hacer, cómo y cuándo hacerlo...". Referirse "al niño que fui..." otorga la suficiente distancia como para objetivar el pasado, analizarlo, desmenuzarlo, a la vez que diferenciarlo de la realidad actual y presente.
- Cada integrante al abordar el tema de la excitación (las "cosquillitas" que a menudo sienten los niños a causa del abuso), así como las sensaciones erotizadas que provocan gran confusión en la víctima y acrecientan la culpa por lo ocurrido, puede hacerlo en términos de una tercera persona. Expresiones como: "un niño no sabe qué es eso...", "los niños sienten cosas que parecen agradables...". La referencia en tercera persona permite un acercamiento vivencial con una distancia prudencial para mantener las emociones en límites razonables.
- Finalmente, el moderador debe incorporar el tema de la participación versus la responsabilidad. Numerosas víctimas se inculpan, se infligen

dolor, sufrimiento o simplemente boicotean los momentos agradables como una manera de castigarse por lo que han sentido en el momento del abuso (cosquillitas, sensaciones cercanas al placer, etc.). Se debe enfatizar que el cuerpo humano ha sido diseñado por Dios para experimentar placer y que si el cuerpo es tocado de manera conveniente e independientemente de quien lo toque, percibirá sensaciones agradables. Enfatizar que el haber participado, consentido o incluso pedido que esos 'juegos o experiencias' se reiteraran no significa responsabilidad porque un niño, niña o adolescente no posee la madurez suficiente para discriminar conductas y comportamientos con connotaciones sexuales. Esta aclaración es trascendental, liberadora y sanadora.

CIERRE

El moderador:

1. Remarcará los aspectos más importantes de la actividad.
2. Bendecirá a los integrantes que más se hayan sentido impactados, felicitándolos por la valentía de enfrentar su dolor; declarando prosperidad, progreso y superación.
3. Como corolario, invitará a los participantes a orar de a dos.

ACTIVIDAD N° 1

Mentiras y verdades del abuso sexual infantil

Colocar junto a cada declaración la palabra verdadero (V) o falso (F) según corresponda:

- 1. El abuso sexual infantil es sólo violación.**

- 2. En el abuso intrafamiliar la madre defiende al menor y denuncia al abusador.**
- 3. Más del 85% de las víctimas de abuso padecerán consecuencias negativas.**
- 4. Al abusador se lo puede identificar por la cara de 'loco'.**
- 5. El abuso sexual infantil es tan frecuente en varones como en mujeres.**
- 6. Después de un abuso sexual infantil el futuro será gris.**
- 7. El abusador transfiere la culpa a la víctima y la responsabiliza por lo ocurrido.**
- 8. En décadas pasadas el abuso sexual infantil era infrecuente.**
- 9. Es posible abusar de un menor sin tocarlo físicamente.**
- 10. En la mayoría de los casos el abusador es conocido, vecino o familiar de la víctima.**
- 11. Los niños confunden fantasía con realidad por lo que no se puede confiar en el relato de un menor.**
- 12. Con el tiempo los niños olvidan que fueron víctimas de un abuso.**
- 13. El abuso sexual infantil constituye el secreto mejor guardado.**
- 14. Es posible superar todos y cada uno de los traumas que se han originado por el abuso sexual infantil.**

Verdades que liberan

SEXTO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Guiará al grupo en una oración de consagración.
- Hará una breve reseña acerca de los tópicos tratados en el último encuentro. Este tiempo no debe ser obviado porque permite retomar el hilo conductor entre el encuentro anterior y el actual rememorando no sólo información sino vivencias, experiencias compartidas y aun sentimientos aflorados. Se sugiere que este escueto resumen introductorio sea preparado con anterioridad por el moderador que dará inicio a esta sesión. Cada aporte realizado, siempre con una mirada de fe, marcará un buen comienzo.

RECURSOS

Falsas creencias acerca de los abusadores (presentación en power point), disponible gratuitamente en nuestra página web www.placeresperfectos.com.ar

- Actividad N° 2: **Verdades que liberan.**
- Actividad N° 3: **El poder de la paradoja.**
- Anexo III: **Recibe el mejor abrazo.**

DESARROLLO

El sexto encuentro se relaciona con los abusadores.

1. Se proyectarán las imágenes del power point: **Falsas creencias acerca de los abusadores** para enmarcar conceptualmente el presente encuentro. El objetivo no es la información en sí, tampoco instruir a las víctimas con nuevos conocimientos sino unir el contenido con los recuerdos y las vivencias personales.

2. A continuación se entregará a cada participante una copia de la actividad N° 2: **Verdades que liberan**. Se otorgarán algunos minutos para leer los enunciados y reflexionar si alguno de los mismos describe, en parte, lo vivido. Luego, el moderador leerá en voz alta cada párrafo y, en forma conjunta, se harán aportes generales para ser bosquejados en una pizarra.

3. Una vez finalizada la actividad anterior se procederá a entregar una copia a cada participante correspondiente a la actividad N° 3: **El poder de la paradoja**. Durante este tiempo se manifestarán muchas emociones. Contener, encauzar y empatizar serán las funciones esenciales de los moderadores.

Desestimar la confrontación

El moderador debe referirse al deseo que algunas víctimas tienen de confrontar al abusador. Muchas se sienten enojadas con el perpetrador y buscan reivindicar sus derechos. Si bien es cierto que cada persona es libre de tomar sus propias decisiones se recomienda la postergación de la confrontación porque si no se cuenta con los recursos internos para sobreponerse a los conflictos que surjan, puede significar un retroceso importante en el proceso de sanidad.

En la generalidad de los casos, cuando el victimario es confrontado sistemáticamente niega, inculpa o de manera cínica se burla de la víctima profundizando aun más el trauma. La pareja del victimario (en abusos intrafamiliares) suele defender la 'inocencia' del agresor y 'castigar' a la víctima, que desde antes ya se sentía culpable.

La confrontación puede significar para la víctima la exacerbación de sentimientos negativos, la aparición de enfermedades físicas o mentales,

etc. De ahí la recomendación de la postergación. Es dable recordar que el grupo pequeño busca la sanidad de la víctima; cada participante merece ser libre y feliz. El abusador poco importa en este proceso; esté vivo o muerto no interesa. No tiene valor para la restauración. Al decir esto entendemos que en muchos casos el victimario ha sido el padre, hermano, cuñado, etc. y expresar que no tiene valor parece una incongruencia, pero debe quedar en claro que independientemente del lugar que ocupe en la familia queda excluido del proceso, al menos en esta etapa. Más adelante retomaremos este aspecto en relación al abuso.

CIERRE

El moderador:

1. Entregará a cada participante una copia del anexo III: **Recibe el mejor abrazo** que corresponde a un capítulo del libro *Supérate* para leerlo en el transcurso de la semana. La finalidad es preparar a los integrantes para los próximos pasos en este proceso hacia la libertad y la sanidad.
2. Cerrará el encuentro con una oración.

ACTIVIDAD N° 2

Verdades que liberan

1. **El abusador es el único responsable.** Independientemente de lo que el niño/a haya hecho o dicho nunca es culpable del abuso. Muchas víctimas creen equivocadamente que podrían haberlo evitado. Los pedófilos trabajan en lo oculto y premeditan el abuso con, por lo menos, seis meses de antelación. Mantienen su crimen en secreto y el silencio es su mejor aliado.
2. **El abusador asalta reiteradas veces a la misma víctima.** Hay quienes piensan que si el abuso se repite en el tiempo y no media la violencia física es porque el menor lo desea, lo busca o le gusta. Esta forma de pensar surge del mismo infierno porque inculpa al menor y mitiga la responsabilidad del abusador. Un niño/a no está en condiciones de comprender qué es un abuso

sexual. Además, los menores suelen ser confiados con los individuos próximos a su entorno, lo cual los hace más vulnerables. Jamás debe inculparse a un menor por el abuso o la reiteración del mismo. Muchas mujeres justifican a sus esposos abusadores inculcando a la víctima por la reiteración en los episodios.

3. El abusador se aprovecha de la desigualdad en relación a su víctima.

El abuso representa una forma de dominación. La diferencia con respecto a la víctima puede ser física, emocional, madurativa, económica, de poder, etc. Hay víctimas que son corporalmente grandes, pero inocentes y confiadas.

4. El abusador busca el consentimiento del menor como una manera de silenciarlo.

En los primeros pasos hacia el abuso franco el perpetrador buscará que el propio niño preste su aprobación a lo que está ocurriendo y usará este hecho para responsabilizarlo. La culpa que el abusador le transfiere a la víctima es consistente y permanente, de modo tal que a la vergüenza que siente por el abuso, el refuerzo de la culpa obliga al niño a permanecer en silencio.

5. El abusador asume la imposibilidad del menor para evitar, frenar o revelar el abuso.

Un niño/a no posee el poder o los recursos para enfrentar al abusador. De ahí que algunas víctimas recurran a la disociación o al olvido de esas experiencias como un modo de sobrevivencia. No son pocos los casos en que un niño un rato después de haber sido abusado esté festejando su cumpleaños, riendo y jugando, aun en presencia del abusador. Excepto en las primeras etapas, en las que el abusador busca el consentimiento del niño/a, una vez consumado el hecho asume que nada lo detendrá. La vergüenza de la víctima sellará sus labios y la repitencia del abuso será la norma. El abuso representa una crisis de tremenda envergadura para esa pequeña vida. El manejo de la paradoja entrapa a la víctima y ahoga todo intento de ayuda (ver actividad N° 3). La mayoría de los abusadores buscan la amistad de familias que tienen niños hermosos. Se ganan el respeto de sus madres y el corazón de esos niños; luego, los abusan. No son pocos los casos en que se hacen cargo de guarderías infantiles o trabajo social con huérfanos para cometer el hecho.

6. El abusador sabe que su conducta es claramente sexual, pero para la víctima puede representar un juego excitante, un secreto que provoca cosquillitas, una manera de sentirse querida, etc. La víctima está exonerada de toda responsabilidad, así haya pedido, buscado o deseado esas experiencias; así haya sentido placer o creído que amaba al abusador. Ingresar a la sexualidad adulta siendo un niño/a representa una sexualización traumática por varias razones. Es traumática porque el menor no tiene la capacidad para comprender una conducta sexual debido a la falta de madurez. Es traumática porque incide en el desarrollo psicoevolutivo normal e impide disfrutar de la infancia y la inocencia. Además es traumática porque genera múltiples consecuencias negativas a lo largo de la vida.

ACTIVIDAD N° 3

El poder de la paradoja

La paradoja consiste en dar dos mensajes contradictorios al mismo tiempo: **"te hago esto porque te quiero"** (si hubiera verdadero amor no existiría abuso); **"sufres un rato por el amor que me tienes"** (el amor verdadero no provoca el sufrimiento de un niño); **"soy tan bueno contigo que no puedes negarte"** (hace un bien al niño con la finalidad de manipular); **"nadie más te va a amar"** (el abusador le dice que lo ama pero con su comportamiento lo niega); **"eres mía/o"** (la víctima se transforma en objeto para el abusador, le niega sus derechos); **"nuestro amor es especial"** (no existe amor sexual entre un adulto y un niño); **"al final no es tan malo, porque te gustó"** (usa lo que pudo sentir el niño para inculparlo y naturalizar el abuso); **"si hubo cariño no puede hacerte daño"** (las expresiones de cariño fueron fingidas con el fin de consumir el abuso), etc. La paradoja magnifica las consecuencias negativas en las víctimas, ya que les roba la capacidad de defensa, las deja perplejas y atrapadas. Al carecer de la madurez suficiente para discriminar las conductas saludables de las que no lo son, las víctimas o terminan naturalizando el abuso o asumen que es parte de la enseñanza que ese adulto les da porque en realidad las quiere mucho.

Este entrampamiento es el generador de ira, enojo e intenso odio que experimentan muchas víctimas años después de sucedido el hecho y que llega a ser muy superior al que sintieron en el momento del abuso. Esta actividad es importante porque tanto el abusador como los familiares directos de la víctima suelen hacer uso de la paradoja. En el caso del abusador a sabiendas, en algunos familiares simplemente por ignorancia o descuido, por ejemplo cuando le dicen a la víctima: "**¿no te puedes olvidar?, al final no te mató**" (le restan importancia al hecho y le niegan el derecho a sentir); "**no es verdad lo que dices, son inventos tuyos**" (saben que ocurrió el abuso, pero no quieren reconocerlo).

Los mensajes paradójales:

- **Desafían la realidad** porque dan un discurso que contradice lo visible y observable y obligan a la víctima a interpretar los hechos de una manera que se opone a los sentimientos y percepciones personales, generando confusión, temor y culpa. Algunos ejemplos: la víctima llora y le pide al abusador que la deje tranquila. Él dice: "**eres muy mala, con todo lo que hago por ti y así me pagas...**"; "**yo sé que quieres que lo hagamos, pero no te animas a reconocerlo**". No acepta lo que ella dice. Si dice: "te odio", el abusador contesta: "no, me amas, ¿no voy a saber yo qué te pasa?".

- **Aumentan las posibilidades de revictimización.** Si la víctima pregunta: "¿por qué me miras así?", el abusador contesta: "porque te quiero más que nadie en el mundo", cuando en realidad es la forma de manipular y seducir con el deseo morboso de abusar. Más adelante, cuando alguien la mire libidinosamente, ella puede convencerse o confundirse creyendo que ese deseo morboso en realidad es amor, lo cual explica la potencialidad de volver a ser abusada o entrar en relaciones enfermizas aun durante la vida adulta. Muchas víctimas han padecido repetidos abusos por varios perpetradores, aumentando su vergüenza y culpa.

En teoría de la comunicación la paradoja produce verdaderas ataduras porque se dice algo y lo contrario, a la vez que se prohíbe señalar la incoherencia o contradicción. Se inhibe la capacidad del sujeto de señalar lo ilógico, por ejemplo un menor puede sostener: "si abusas de mí, en realidad no me amas...". Pero el abusador refutará lo dicho negándole el derecho de

expresar su opinión, validar sus sentimientos y ser sujeto. Se cosifica a la víctima, se la trata como objeto.

En todos los casos el mensaje del abusador es una paradoja y resulta incongruente. Esto paraliza a la víctima porque no sabe cómo proceder ni qué pensar. Las palabras, los gestos y el comportamiento no coinciden, van por canales totalmente diferentes y comunican cosas diferentes. Entonces, toda forma de comunicación con el abusador es una trampa para la víctima. Y cuanto más cercano el vínculo más traumatizante resulta la paradoja. Por ejemplo un padre que sonríe a su hija y le acaricia el cabello suavemente al momento que la lleva al dormitorio para abusar de ella. Esa niña no sabe si su padre la quiere o no. En la aproximación hubo 'cariño', pero en la conducta hubo abuso.

A continuación, el moderador invitará a los integrantes del grupo a describir situaciones que evidencien el principio de la paradoja. En algunos casos, la persona que verbaliza la situación puede ser a expensas de su propia experiencia, por tanto se recomienda a los moderadores ser cuidadosos con los comentarios que realicen al respecto.

ANEXO III

Recibe el mejor abrazo

En cierta ocasión, al finalizar una charla acerca de abuso sexual, nuestro corazón se quebró. Percibimos muchos rostros compungidos y el Espíritu Santo nos reveló heridas sin sanar.

Normalmente quien es abusado rechaza la proximidad. Dada la cantidad de personas presentes, no queríamos incomodar a nadie, menos revictimizar a los sufrientes identificándolos públicamente. Entonces, soltamos una palabra de bendición: “Ahora Jesús te abraza. Sus brazos de ternura y comprensión te sostienen, te cobijan, te brindan lo que buscaste tanto tiempo y no encontraste en otro lugar ni en otras personas. Es un toque de gracia, no es una simple frase. Dios quiere darte ternura y comprensión. Jesús mismo dijo en Mateo 11:28: “*Vengan a mí los cansados y trabajados y yo les daré mi descanso*”. No se refiere a un tiempo de dormir ni a un éxtasis espiritual; este descanso es el fin de tu lucha, es el principio de tu

renovación, es experimentar plenamente la restauración de Dios. Es un reposo liberador”.

Al momento, advertimos que la gente empezaba a demudar su rostro. Jesús estaba presente y era Él quien daba un abrazo a cada sufriente.

Quizás tú hayas sido víctima y al leer estas líneas te conmuevas. Abre tu corazón y recibe el abrazo de Jesús. Levanta tu mirada. Entrégale los malos recuerdos. Él quiere sanarte para que escribas el mejor capítulo de tu historia. ¡Créelo! ¡Acéptalo! ¡Vívelo!

Mira atrás sólo para liberarte

Una de las preguntas más comunes en los tiempos de consejería es: “¿cómo puedo olvidar mi doloroso pasado?”.

Las personas abusadas sexualmente experimentan una gran carga emocional asociada al recuerdo. Reviven esas experiencias sintiendo lo mismo que años atrás.

La superación completa es posible por medio de la restauración en Dios. El fin último no es el olvido, sino el recuerdo sin dolor. La sanidad es total cuando las remembranzas no tienen el poder para afectar el presente con sentimientos negativos.

Si has sido víctima de abuso, en este preciso momento tú puedes ser libre. En vez de mirar atrás para lamentarte por lo que te ocurrió, para recriminarte o recriminar a otros, para hacerte preguntas para las que no hay respuestas, debes mirar atrás sólo a fin de liberarte. Deja que Jesús tome tu dolor de una vez por todas y rehúsa cargar con él un segundo más. Toma hoy mismo la decisión de no permitir que tu mente regrese a los dolorosos recuerdos del ayer. En su lugar, escoge selectivamente inmortalizar los gratos momentos y mantén tu mente enfocada en las buenas cosas que Dios ha hecho en tu vida.

Perdonar, ¿a quién?

Seguramente te preguntarás: “¿están insinuando que tengo que perdonar al que me hizo daño? “Ése” no merece perdón; yo era un niño y “ése” sabía lo que hacía. “Ése” no merece nada, mucho menos el perdón”.

Es verdad, no lo merece. Nadie merece el perdón por sus errores, sus pecados y sus traiciones. Mucho menos podríamos imaginar que alguien merece el perdón por abusar de un niño. Todos coincidimos en que no merece perdón, pero el odiar nada soluciona.

¡Cuidado! No estamos diciendo que soportes el abuso y lo sigas soportando. Si estás ahora experimentando algún tipo de abuso o conoces de alguien que lo padece, antes que el perdón, se necesita asistencia. La víctima debe ser ayudada y el abusador encarcelado. ¡No te quede la más mínima duda y actúa!

Cuando hablamos de perdón, nos referimos a hechos pasados sin continuidad en el presente. Este testimonio ilustrará lo que queremos decir. En una oportunidad, en nuestra iglesia, se organizó un evento para enseñar acerca de sexualidad. Un pastor que había sido abusado compartió su experiencia personal con el deseo de que cada uno de los maltratados pudiera superar el dolor. Hizo algo inusual. En un momento de su discurso dijo: “yo me identifiqué públicamente y te pido que si fuiste abusado, hagas lo mismo. No te escondas más, ponte en pie, enfrenta tu realidad y supérala con la ayuda de nuestro poderoso Dios”.

Dudamos de que alguien se levantara de su asiento. Había un millar de personas en el auditorio y el silencio era sepulcral. Pero, poco a poco, comenzó a oírse el crujido de las sillas de madera. Cientos se estaban poniendo de pie que, con lágrimas en los ojos, emergían de la ignominia para buscar en Cristo su sanidad.

En este paneo rápido, me encontré (escribe Silvia) con la mirada de una de mis líderes que, aunque muchas veces habíamos hablado, nunca me comentó acerca del abuso. Me puse en pie y corrí para abrazarla. Me dijo: “perdón Silvia, no pude hablarte de esto. El que abusó de mí está muerto hace veinte años, pero yo lo llevo vivo aquí adentro”, y con un dedo señalaba su corazón. Esta líder es una persona muy optimista, pero siempre notaba una gran inseguridad en ella; es más, generalmente fracasaba en los nuevos emprendimientos. Esa noche oramos juntas. Ella decidió soltar el perdón y, como resultado, fue liberada. Se dio cuenta de que a quien tenía en la cárcel de su corazón no era al abusador ya muerto, sino a ella misma. Al soltar perdón experimentó la liberación total. Su vida ha mejorado muchísimo. Sumó a su optimismo una determinación extra, una gran cuota de fuerza interior y un admirable aplomo. Decidió no volver al pasado para

desenterrar sus malos recuerdos. Ahora vive una nueva vida; es feliz y Dios la bendice cada día.

Por favor, no malgastes más el tiempo culpándote o tra-tando de entender por qué te han sucedido cosas malas. Deja atrás tu pasado, sigue adelante. No estás derrotado, a menos que bajes los brazos. No estás vencido, a menos que no te decidas a poner punto final al dolor. Todavía hay esperanza. Anímate. Comienza a recorrer la etapa más sobresaliente de tu vida. ¿Qué te detiene? Los viejos recuerdos ya no existen. Los dolores pasados han pasado, ¿sepultarás tu vida antes de tiempo? No malgastes tu tiempo, aprovecha el hoy viviendo con alegría.

Si identificas un pasado de dolor, por favor, repite la siguiente oración:

“Señor Jesús, hoy vengo ante ti para entregarte el dolor de mi pasado. Creo que tú puedes liberar mi alma de la angustia y el tormento que tengo en lo profundo de mi ser. Ahora yo tomo la decisión de soltar de la cárcel de mi corazón a la persona que tan injustamente me ha tratado. Renuncio a la venganza, quiero que tú te encargues de mi dolor y que tú seas el que pida cuenta de lo que me han hecho. Tu eres mi vindicador, mi vengador. Yo no maldigo, ni busco re-vancha. Hoy renuncio al dolor del pasado y a refugiarme en él como una excusa para no enfrentar los desafíos del presente. Desarraigo de mi mente el viejo sistema de pensamientos negativos, y elijo cultivar mi mente con tu Palabra, con promesas de paz y bendición. Disciplinaré mi boca para hablar conforme a lo que tú dices de mí. Declaro bendición sobre mi vida a partir de este día. Declaro liberación en el nombre de Jesús y recibo el perdón total y completo de todos mis pecados para vivir en victoria permanente. Amén”.

Libres de la culpa

SÉPTIMO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Comenzará con una oración de consagración.
- Leerá junto a los integrantes del grupo la **Declaración de Esperanza**.

Nota: Los encuentros están concatenados; es decir, son como los eslabones de una cadena. Es necesario cumplir el objetivo de un encuentro para que el próximo también sea alcanzado; por lo que se sugiere emplear los primeros minutos para refrescar lo ocurrido en la reunión anterior y enfocar la atención de los integrantes en el próximo desafío.

DESARROLLO

El moderador:

1. Entregará a cada participante una copia de la actividad N° 4: **El iceberg de los recuerdos**. Además, entregará los siguientes recursos:

- **Mentiras a derribar.**
- **Ranking de emociones asociadas al abuso.**

2. Finalmente, compartirá el siguiente párrafo.

El peligro de la culpa

La culpa que siente la víctima, si persiste en su vida, se transformará en remordimiento (sensación de inquietud, desasosiego, pesar interno, sentimientos de culpabilidad) generando una inhibición frente a la vida. La persona se vuelve indecisa, con miedo a equivocarse. Por ende, cada vez le cuesta más trabajo tomar decisiones. Los miedos la invaden y prefiere no hacer antes que equivocarse. Se siente responsable por todos los errores, pero no puede reconocer los aciertos que tenga. El temor constante a que algo salga mal le roba la capacidad de disfrutar.

Preguntas para contestar de modo individual en el cuaderno de notas (el moderador las transcribirá en una pizarra u hoja de papel):

- ¿Asumes la culpa por todo lo que ocurre a tu alrededor o por los acontecimientos de tu vida de los cuales no tienes control?
- ¿En qué situaciones sueles culparte?
- ¿Es justo que cargues con culpas?
- ¿Cómo podrías posicionarte en la vida desde otra óptica?
- ¿Qué habilidades has desarrollado en estos años que te servirían para solucionar los conflictos en vez de hacerte responsable por todo?
- ¿Qué decisiones puedes tomar para contrarrestar el temor creciente?
- Finalmente, ¿es necesario que te culpes o disculpes por todo lo que ocurre a tu alrededor?

El moderador concluirá ministrando. En primer término hará la conexión entre la historia de Marcela y las emociones más sentidas por los integrantes del grupo. El discurso que podría facilitar la tarea sería el siguiente:

- ¿Qué hacemos con nuestras emociones asociadas al recuerdo por el abuso?

Marcela ha dado un gran paso al verbalizar lo vivido (su historia está registrada en el iceberg de los recuerdos). Apreciemos su valentía al reconocer y confesar aquello que agobia su alma. Hay personas que van al especialista (psicólogo o psiquiatra) y nunca hablan de lo que realmente les sucede. Esperan que el profesional sea un 'adivino' y les diga por qué sienten lo que sienten, sin hacer ellos mismos la tarea de introspección, sin pedir al Espíritu Santo que examine su interior, aun lo más recóndito que nadie conoce, Salmo 139:23-24.

- ¿Qué falta para que Marcela sea libre? ¿Dónde está su problema?

Si coincidimos que es dentro de ella y en su propia mente debemos concluir que donde está el problema está la solución. ¿Por qué tener sentimientos de abandono si Dios ha prometido permanecer siempre con ella? ¿Por qué dejar que los pensamientos se desenfrenen si la Biblia afirma que tiene la mente de Cristo? ¿Por qué dejar que los primitivos deseos lascivos la torturen si tiene un esposo hacia quien canalizar toda la seducción y el erotismo? Las fantasías se reescriben, los deseos se pueden moderar y cambiar. Cada persona puede hacer lo que quiera con los pensamientos de su mente porque la Biblia dice: *"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"*.

- ¿Podemos reconocer las emociones asociadas al abuso? Si la respuesta es afirmativa, ¿qué haremos con ellas? Confesarlas y entregarlas a Jesús. Luego, creer con la mente y el corazón que toda cuenta queda saldada y nuestra alma totalmente liberada. Esto es lo que Marcela todavía no ha podido hacer.

CIERRE

El moderador:

1. Guiará a los participantes en una breve oración (la cual puede ser transcripta y repartida a cada uno de ellos): *"Señor Jesús, vengo a ti con todo el dolor de mi alma. Tú lo conoces bien. Ayúdame a superar este trance tan amargo. Desecho todo pensamiento negativo que me une en el recuerdo a mi triste pasado. Renuncio a las ligaduras espirituales y emocionales que produjo el abuso. Desde hoy sólo recibo lo que es comunicado por el Espíritu Santo. Confieso que viviré en libertad espiritual, mental y emocional porque donde está el Espíritu del Señor allí hay libertad, 2ª Corintios 3:17. Los recuerdos indeseados, las experiencias traumáticas, los secretos, abusos y toda forma de rechazo que haya experimentado a lo largo de mi vida ahora son cubiertos por la sangre de Jesucristo. Ya no tienen el poder para dañarme. Confieso que Tú serenar los torbellinos de mi corazón, calmas mis dolores, curas mis ansiedades y me liberas de todos los temores. Amén".*

2. Pedirá al Espíritu Santo que restaure lo que nadie más puede (se recomienda dar un espacio de tiempo tranquilo, si es posible con música suave, para que cada participante pueda orar en voz baja y presentar todos los sentimientos y pensamientos ante Dios).

ACTIVIDAD N° 4

El iceberg de los recuerdos

Mi nombre es Marcela. Aunque no sé por qué les escribo esta carta, siento al mismo tiempo la necesidad imperiosa de hacerlo. Éste es mi testimonio personal y también mi problema.

Fui abusada por mi tío a los cinco años. El abuso se repitió una y otra vez durante dos años. Luego, nos mudamos a otra ciudad. Allí mis primos, algunos amigos de la familia y un vecino hicieron lo mismo conmigo. Después de un tiempo, yo misma les pedía que me lo “hicieran”. No comprendo por qué reaccionaba de esa manera. Quizás porque me “gustaba” o porque me “convenía”, ya que ellos me regalaban dinero.

Mi abuelo fue la última persona que me tocó. Abusó de mí hasta que cumplí quince años y no lo permití más. Sin embargo, y ésta es la parte de la historia que más me avergüenza, comencé a manosear a un niño pequeño y, luego lo hice con mi primo discapacitado. No recuerdo de cuántas otras personas abusé pero, créanme, fueron muchas.

A la edad de diecisiete años tuve una profunda experiencia con Dios. Hoy tengo treinta y nueve y, desde entonces, he asistido a congresos, conferencias, retiros y encuentros. He leído libros, y durante diez años, he estado bajo tratamiento psicológico y psiquiátrico, con la finalidad de borrar esos horribles recuerdos, pero no lo he logrado aún. Lo que nunca hice fue reconocer que he sido una abusadora. Mientras confieso esta terrible realidad, lágrimas recorren mis mejillas. El solo hecho de pensar que les he robado el futuro a tantos niños me atormenta. No tengo excusas, pero tampoco tengo paz. Busco explicaciones y nos las encuentro. A veces me embarga la sensación de que Dios me ha abandonado por completo. Aunque desde que acepté a Jesús nunca sentí deseos de abusar de otros niños, mis pensamientos se desenfrenan; mis fantasías son crueles y mis sueños extravagantes. No puedo borrar mis deseos primitivos y lascivos hacia los hombres. Me siento vulnerable, indefensa, insegura. He rogado a Dios por mi vida muchas veces y, aunque hace diez años que lo sirvo, no he conseguido la sanidad de mi alma.

Hago cosas que no quiero. Me masturbo compulsivamente. Miro a los hombres con deseos libidinosos. Coqueteo con imágenes de noche y de día. Tengo bronca, sí, mucha bronca.

¿Cómo se hace para olvidar? ¿Cómo...?

Nunca he podido disfrutar de la intimidad. Cuando estoy con mi esposo me asaltan esas imágenes y me bloqueo. Deseo volver a empezar. Deseo que esto nunca hubiera sucedido. Quiero ser libre. Lo busco y no lo logro. Hay días en que no quiero vivir y hay días en los que quisiera matar a todos los que me hicieron daño. Me levanto con la idea de que el nuevo día va a ser diferente, pero termina siendo igual. Deseo escapar, huir, correr lejos...

¿Cómo se pueden soñar sueños de Dios y al mismo tiempo soñar sueños basura?

Mentiras a derribar

Marca aquellas mentiras que has creído en tu vida. Luego escribe la verdad conforme a lo que has aprendido hasta el momento.

- He permitido los abusos, por eso soy responsable.
- He destruido mi familia al revelar el secreto.
- ☐ Soy culpable del abuso.
- ☐ Por lo que padecí tengo miedo de ser un perverso.
- ☐ Es mi culpa lo que sufre mi familia.
- ☐ Me siento responsable de las medidas legales tomadas contra el agresor.
- ☐ Si me hubiera defendido nada malo hubiera pasado.
- ☐ No valgo nada. Merezco las burlas y los insultos.
- ☐ Algo malo debo tener porque sentí sensaciones agradables.
- ☐ Estoy sucio/a.
- ☐ Estoy marcado. Nunca superaré este trauma.
- ☐ Me lo merezco.
- ☐ Soy culpable por no buscar ayuda, no hablar apenas pasó y permitir que volviera a ocurrir.

Reconociendo las emociones

(Guía para el moderador)

El moderador dirá al grupo: "imaginen un iceberg flotando, ¿qué características pueden reconocer?". A continuación anotará en una pizarra los aportes que hagan los participantes: dureza, frialdad, una parte visible, otra oculta, aristas filosas, la capacidad de no hundirse, etc. El moderador sumará aspectos positivos del iceberg; resaltará la belleza o la pureza, el color del cielo con sus matices azulceste, la capacidad de conservarse en el tiempo, la durabilidad medida en miles de años, etc.

Luego solicitará que cada integrante elija una característica del iceberg para explicar su propio mundo emocional. Veamos algunos ejemplos: "el iceberg tiene una parte visible y otra oculta, esto pasa con mi vida, yo tengo pensamientos y conflictos que nadie sabe ni sospecha". Otro integrante podría decir: "el iceberg permanece muchos años sin cambios aparentes, así es la herida que sufro por mi pasado". Un tercero podría agregar: "el iceberg no se hunde y es como veo mi propia vida; a pesar de todo lo malo que he sufrido sigo en pie, dándole batalla a lo que venga".

El moderador ministrará a las emociones usando la analogía del iceberg: "del mismo modo que el iceberg tiene una parte visible y otra que no puede apreciarse, algo similar ocurre con nuestro mundo emocional. En nuestro interior tenemos mandatos familiares y condicionamientos que nos hemos impuesto u otros lo han hecho; conversaciones internas con nosotros mismos que acrecientan el dolor; pensamientos negativos y declaraciones que entorpecen el crecimiento y detienen el éxito. Se requerirá valentía para reconocer y confrontar cada emoción, pensamiento y mandato familiar, social o religioso que nos ha limitado, empobrecido o cercenado en el camino hacia la sanidad, la felicidad y la realización personal".

Finalmente invitará al grupo a realizar el ranking de las emociones asociadas al abuso. De la lista que se brinda cada participante elegirá las tres más importantes, según sus vivencias personales, o escribirá las más sentidas en caso de que no se hayan explicitado (ver página siguiente).

Ranking de emociones asociadas al abuso

(Copia para el grupo)

- 1) Angustia.
- 2) Vergüenza.
- 3) Culpa.
- 4) Miedo.
- 5) Desconfianza.
- 6) Ira.
- 7) Rabia.
- 8) Deseo de venganza.
- 9) Odio.
- 10) Tristeza.

Sanidad hasta lo más profundo

OCTAVO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Comenzará el encuentro haciendo una oración a Dios.
- Leerá en voz alta la **Declaración de Esperanza**.
- Seguidamente enfocará al grupo recordando lo ocurrido en la reunión anterior. Sugerimos que el moderador realice el resumen en su propia casa.

DESARROLLO

El moderador:

- 1) Entregará a cada participante una copia de la actividad N° 5: **Consecuencias del abuso sexual**. Se otorgarán unos minutos para responder a la consigna de modo individual.
- 2) Dará a cada participante una copia del capítulo **El secreto mejor guardado** del libro *Inocencia Robada*; lo leerá en voz alta y de modo pausado, a fin de permitir la comprensión.
- 3) Permitirá que el grupo discuta el caso planteado. Al finalizar el mismo repartirá a cada integrante una copia de **Principios de la restauración** (representa el final de la historia planteada en el punto 2) con el ánimo de infundir fe y deseos de superación.

CIERRE

1. Dado que el moderador coordinará actividades muy movilizadoras puede dedicar algunos minutos a reflexio-nar por separado en cada una de ellas. Animará, consolará u orará, según la necesidad de los integrantes.

2. Quien coordine deberá tener fe en que Dios hará una obra extraordinaria en cada integrante; resaltar la valentía de los que componen el grupo pequeño y animarlos a atravesar el umbral del dolor para vivir en el poder de la victoria que Cristo conquistó. El moderador debe insistir en que ellos merecen la oportunidad de conquistar sueños, alcanzar metas, ser productivos y, por sobre todo, merecen una nueva oportunidad para vivir satisfactoria y provechosamente.

ACTIVIDAD N° 5

Consecuencias del abuso sexual

Esta actividad consiste en reconocer las consecuencias que produjo el abuso en la propia vida. La consigna es marcar con una cruz las declaraciones con las que te identificas:

A modo general, a lo largo de mi vida reconozco que he sufrido:

- Desvalorización de mi propia persona.
- Desagrado o rechazo por mi cuerpo.
- Incomodidad respecto al sexo.
- Inseguridades.
- Insensibilidad social.

- Trastornos de la alimentación.
- Inclínación al abuso de sustancias tóxicas (drogas, alcohol, etc.).
- Predisposición a la delincuencia.
- Propensión a la impulsividad.
- Hostilidad o agresividad.
- Sentimientos de ansiedad.
- Gran desconfianza hacia los hombres.
- Asco a lo sexual o intensa vergüenza.
- Hipersexualidad y promiscuidad.
- Atracción hacia personas del mismo sexo.
- Miedos generalizados o fobias específicas.
- Períodos depresivos.
- Enfermedades mentales.
- Intentos de suicidio, ideas de muerte y pensamientos suicidas.

Consecuencias a corto plazo

Las consecuencias a corto plazo son las que se presentan en los dos primeros años de acaecido el abuso y coinciden con la niñez.

En la niñez recuerdo que tenía alguno de los siguientes problemas:

- Hiperactividad.
- Déficit de atención y/o bajo rendimiento académico.

- Alteración del ritmo normal del sueño.
- Pesadillas y pensamientos intrusivos (imaginar que el abusador llegaría).
- Pérdida de interés en actividades lúdicas (juegos comunes para los niños).
- Estado permanente de alerta.
- Cambios en los hábitos alimentarios.
- Pérdida del control de esfínteres.
- Enuresis (orinarse durante el sueño nocturno).
- Sentimientos de indefensión ("nunca lograré hacerle frente y defenderme").
- Negación. Durante mucho tiempo negué la situación como si no hubiera ocurrido.
- Disociación. Para evitar mayor sufrimiento dejé el abuso en un compartimiento estanco y viví con el abusador como si nada hubiera pasado.

En el área de la sexualidad experimenté:

- Exhibicionismo (mostré mis genitales a otras personas).
- Conductas erotizadas y seductoras.
- Masturbación compulsiva.
- Vocabulario soez y sexualizado.
- Curiosidad sexual excesiva, permanente deseo de novedad.
- Perversiones sexuales.

Consecuencias a mediano plazo

Las consecuencias a mediano plazo se presentan luego de dos años de ocurrido el abuso. Generalmente coinciden con la pre-adolescencia y se extienden hasta la juventud temprana.

- Dificultad para integrar una experiencia emocional-afectiva con el área sexual.
- Promiscuidad o prostitución.
- Utilicé la sexualidad para conseguir cosas.
- Aumento de la libido.
- Conductas autodestructivas o autolesivas.
- Consumo de alcohol o drogas.
- Abandono del hogar.
- Comportamientos de riesgo.
- Intentos de suicidio o ideas suicidas.
- Problemas de orientación o de identidad sexual.
- Dificultades escolares.
- Pérdida del interés respecto del futuro. Negativa a la superación personal.
- Comportamiento antisocial.
- Discusiones familiares frecuentes.
- Resistencia a la autoridad.
- Delincuencia.

- Violencia.
- Matrimonio precoz.
- Depresión o tristeza profunda.

Consecuencias a largo plazo

Las consecuencias a largo plazo son las que se presentan muchos años después de ocurrido el abuso y coinciden con la vida adulta de la víctima.

La variedad de síntomas y manifestaciones que pueden presentarse es muy amplia. Las más frecuentes se relacionan con:

- Dolores crónicos sin causa.
- Tendencia a la somatización (el dolor del alma se expresa por medio de síntomas físicos).
- Problemas en el área de la sexualidad (aversión o fobias, disfunciones sexuales, insatisfacción frente a las propias vivencias, distintos grados de hipersexualidad, etc.).
- Trastornos de la alimentación.
- Enfermedades mentales.
- Inhabilidades sociales.
- Mal manejo del estrés.

Nota: Se ha demostrado que algunos niños abusados desarrollarán a nivel cerebral un sistema catecolaminérgico desorganizado haciéndolos más susceptible a los traumas de la vida (Murburg, 1994); en otras palabras, tendrán menos recursos psicológicos para afrontar los problemas que se les presenten.

Ya adultos reconocemos a estos individuos porque, entre otras cosas, reaccionan desmesuradamente frente a contrariedades menores manifestando un mal manejo del estrés. Si algunos de los integrantes del grupo pequeño se identifican con esta situación en vez de autoagredirse y pensar que nacieron con capacidades limitadas o que poseen poca inteligencia para la resolución de los problemas deben saber que esas reacciones responden a un condicionamiento de la niñez. Sin embargo, tiene solución y nadie debería rendirse ante esta consecuencia que produjo el abuso. La capacidad de aprender que tiene el cerebro se mantiene durante toda la vida del sujeto. Las conductas pueden modificarse. Aprender a serenarse, disminuir el impacto emocional de las vivencias cotidianas y permitir que las experiencias positivas desplacen las negativas constituyen verdaderos actos de sabiduría.

Antes de concluir debemos enfatizar que una espiritualidad auténtica, de búsqueda, comunión y oración resulta insustituible. La llenura del Espíritu Santo permite obtener los recursos necesarios para sobreponerse a todos los problemas que se presentan. Por tanto, nadie debería verse a sí mismo como desvalido, sin posibilidades o frágil frente a las tormentas de la vida.

El secreto mejor guardado

“Les escribo esta carta, quizás sea la más triste que escribo en mi vida, pero no tengo otra forma de contarles este horrible secreto que guardé durante muchos años.

No me animé a conversar a solas con ustedes después del curso de sexualidad. En una oportunidad traté de hacerlo con mi médico de confianza y no pude, le dije solamente que mi infancia había sido muy turbia. Otra vez traté de hacerlo con la pastora y el pastor, pero no pude, me ganó la vergüenza.

Cuando yo era chiquita, mis padres me mandaron a vivir con mi tía, directora de una escuela, para que tuviera una mejor educación. El primer tiempo fue muy duro para mí; extrañaba mucho. Mi tía insistía para que mi

mamá viniera a cuidarme, pero ella siempre se negó porque creía que a la edad de diez años yo estaba criada y no necesitaba de mis padres.

En la casa de esa tía, venía un tío, un abusador como ustedes dijeron, que fue preparando el terreno hasta lograr su propósito. Me llevaba el desayuno a la cama, me calentaba el agua para el baño, me regalaba monedas para el colegio, me sentaba en el regazo y me decía: ‘ahora soy tu papá y te tengo el mismo cariño’.

Hubo un abuso desde los once hasta los trece años, en forma de constantes manoseos. Después yo no se lo permití más y le pegaba con lo que encontraba. Y ni siquiera permitía que mi papá me abrazara. Él siempre me preguntaba por qué yo estaba tan ‘rebelde’. Nunca me animé a contarle ni a él ni a nadie.

Mi papá fue un gran padre. Falleció cuando yo tenía diecisiete años. Al año siguiente contraí matrimonio porque quedé embarazada de mi novio y mi mamá me obligó a casarme.

Mi esposo ha sido un hombre golpeador, violento y borracho, hasta que un día no lo soporté más y me separé.

Tengo tres hijos. En todos mis embarazos estuve deprimida, con presión alta y mucho miedo a morirme. Me torturaba pensar que mis hijos quedaran solos y les pasara lo mismo que a mí.

Con mi mamá la relación es buena, pero no afectiva. Me siento obligada a visitarla. El año pasado intenté contarle lo que me había ocurrido. Le dije que ese tío había abusado de mi otra prima y ella me respondió: ‘Todos los tíos hacen lo mismo’.

Mi mamá, en ese momento, me relató un capítulo de la historia familiar que yo ignoraba: ella misma había sido abusada. Quedé estupefacta al enterarme de que hasta una hermana de mi madre se había suicidado como consecuencia de los abusos ocasionados por un familiar.

Al asistir a la conferencia de sexualidad que ustedes dictaron, comprendí que Dios quería hacerme libre. Había llegado el momento de sacar a la

luz mi horrible pasado. Por ese motivo escribí esta carta”.

Principios para la restauración

La vida es un camino de ida en los hechos y de vuelta sólo en los recuerdos. Las evocaciones a partir de los dolores, de las pérdidas afectivas o acciones que ya no se pueden remediar son la raíz que nutre a los demonios de la culpa y la desesperación.

Una receta para salir del círculo vicioso del remordimiento y el dolor intenso es aferrarnos a esta promesa bíblica: *“No recuerden ni piensen más en las cosas del pasado. Yo voy a hacer algo nuevo, y ya he empezado a hacerlo. Estoy abriendo un camino en el desierto y haré brotar ríos en la tierra seca”*, Isaías 43:18-19.

En el caso que contamos antes, el de la carta, un año después visitamos la provincia de dónde provino la misma. A mitad de la tarde, en el tiempo de descanso entre una charla y otra, en medio de un calor intenso, se acercó una mujer muy atractiva, con el rostro sonriente. Se presentó. Ella era quien había escrito aquella desgarradora carta. Después de haber enfrentado su dolor y de ponerlo en las manos de Jesús, se atrevió a vivir de verdad. Era feliz y no quería disimularlo. Nos abrazó cálidamente, como si fuéramos su familia. Nos dijo: *“Hice cien kilómetros de camino de tierra y en pleno verano nortño para abrazarlos y darles las gracias”*.

Dios había restaurado su vida. Un año atrás tomó la decisión de liberarse del tormento de los recuerdos dolorosos. Puso punto final sabiendo que contaba con Dios para un nuevo comienzo, y lo emprendió con fe. El nuevo capítulo de su vida se escribía con optimismo. Se la veía como una ganadora. Se sentía una campeona, estaba convencida de que, con la ayuda de Dios, todo había cambiado. Ahora era libre.

Si te identificas con la protagonista de esta historia, deja que Jesús tome tu dolor de una vez por todas. Mantén tu mente enfocada en las cosas buenas que Dios ha hecho en tu vida. ¡Anímate! Es posible vivir de otra manera.

Supera lo insuperable

NOVENO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Comenzará el encuentro con una oración de consagración.
- Recordará lo más importante de la reunión anterior y enfocará a los participantes en los objetivos del presente encuentro.
- Tratará el tema del perdón por medio de tres preguntas:
- ¿Qué significa perdonar?
- ¿Debo perdonar?
- ¿Cómo perdonar?

DESARROLLO

El moderador:

1. Entregará a cada participante una copia de la Actividad N° 7: **Supera lo insuperable**, junto a una hoja en blanco con el título: **Mi lista negra**.
2. Dará a cada integrante una copia de **Beneficios del perdón** que responderá los tres interrogantes planteados (¿qué significa perdonar?, ¿debo perdonar?, ¿cómo perdonar?).
3. Una vez concluida la lectura de **Beneficios del perdón**, guiará a todo el grupo a realizar la actividad N° 8: **¿Por qué no logro perdonar?**

CIERRE

El moderador invitará a los integrantes a realizar un acto simbólico de perdón y liberación rompiendo la hoja **Mi lista negra**, que contiene el registro de todos los recuerdos dolorosos asociados al abuso. Colosenses 2:14 dice que el acta que nos era contraria fue anulada. La verdadera gracia ha tocado nuestra vida y es hora de experimentar la libertad completa. Dejar en la cruz los recuerdos que nos atormentan es la mejor manera de prepararnos para un futuro bendecido.

ACTIVIDAD N° 7

Supera lo insuperable

Esta actividad consta de dos pasos:

- 1) La lectura de la siguiente reflexión.
- 2) La realización de **Mi lista negra**.

1) El cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes y otro para aquellos que poseen carga emocional. De ahí que las experiencias que más nos asustan o nos estremecen están entre nuestros recuerdos más perdurables. Esto es poderosamente cierto en acontecimientos traumáticos como golpizas o abusos a temprana edad. También se sabe que las emociones son importantes para encauzar el pensamiento eficaz. Si las emociones han sido dañadas los pensamientos podrían no estar colaborando para nuestro bien.

Una persona resentida puede recordar un incidente con lujos de detalles, aún después de años. No significa que posea mucha memoria sino que ha revivido en su mente infinidad de veces aquel episodio. Se ha abrazado al dolor con todas sus fuerzas. Permanece anclada al pasado. Sus heridas

siguen abiertas y está emocional-mente lisiada porque recurre a su sistema de memoria para extraer lo que menos le conviene.

Las personas con emociones dañadas son propensas a tomar decisiones erradas. "La capacidad para tomar decisiones está terriblemente degradada, y sin embargo no muestran el más mínimo deterioro en su cociente intelectual ni en ninguna capacidad cognitiva. A pesar de la inteligencia intacta, hacen elecciones desafortunadas en los negocios y en su vida personal y pueden obsesionarse permanentemente por una decisión tan sencilla como cuándo concretar una cita", Dr. Antonio Damasio.

Podrías ser una persona muy inteligente, con un coeficiente intelectual muy alto, y aun así tomar decisiones desastrosas a causa de tus emociones dañadas. Es que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. "Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; personas inteligentes pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada", Daniel Goleman.

Renuncia al dolor y rechaza la mentalidad de víctima. Joyce Meyer dice: "Nuestro pasado puede explicar por qué estamos sufriendo, pero no podemos usarlo como excusa para permanecer atados. Nadie tiene excusas, porque Jesús siempre está listo para cumplir su promesa de liberar a los cautivos, Lucas 4:18-19".

2) A continuación confeccionarás **Mi lista negra**. La consigna será escribir los recuerdos, sentimientos y personas que se asocian al abuso, así como todo aquello que te ate al pasado de dolor.

Beneficios del perdón

1. ¿Qué significa perdonar?

Antes de contestar esta pregunta deberíamos dejar en claro lo que no es el perdón. Muchas personas no logran perdonar porque confunden su esencia o alcance.

- El perdón no significa comprender, justificar o excusar un mal comportamiento.
- El perdón no significa aceptar pasiva y resignadamente lo que te han hecho.
- El perdón no significa minimizar los hechos y hacer como que nada hubiera ocurrido.
- El perdón no significa ocultar el dolor, negarlo o aparentar un bienestar que no se siente.
- El perdón no significa restablecer una relación.
- El perdón no significa olvidar; nadie puede olvidar lo que ha vivido.

Ya sabemos lo que no es perdonar, veamos qué es perdonar:

- **Perdonar es una elección unilateral.**

Perdonar es liberar de tu corazón a la persona que te ha hecho daño, liberarla de la deuda que tiene contigo, independientemente de lo que haga. Marcos 11:26; Efe-sios 4:32; Lucas 17:3-4; Colosenses 3:13; Mateo 6:14. El perdón no anula tus derechos, la acción judicial ni las consecuencias que se deriven de ella, sino que te libera para que no sigas aferrado/a al dolor y tu victimario continúe dañándote.

- **Perdonar implica cancelar una deuda.**

Perdonar significa que nunca obtendrás de esa persona lo que te debe. Renuncias a la venganza y, por tu parte, la cuenta está anulada, Colosenses 2:13-14. El victimario no puede devolverte lo que te ha quitado y no tiene juicio intentar tu vindicación con él. Recuerda que el perdón no significa inacción. La denuncia y el ejercicio de tus derechos sigue de tu lado pero, por el perdón, tu postura interior ha cambiado.

- **Perdonar no es un sentimiento sino una decisión.**

El Padre Nuestro dice: *“Perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores”*. **Las relaciones interpersonales no son administradas por Dios.** Puedes perdonar o no hacerlo, pero no puedes detener las consecuencias de tu elección. La falta de perdón irremisiblemente lleva a la pérdida de la paz interior y eso se manifiesta en el cuerpo y en el alma. Esa falta de paz crea un estado anímico negativo que influye sobre el cuerpo, de tal modo que surge la tendencia a enfermarse. El odio seca la vitalidad. Dios es sabio y porque nos ama nos invita a perdonar. Evita los males sobre tu vida. Otorga perdón para que al abrir la cárcel de tu corazón quedes libre tú mismo.

2. ¿Debo perdonar?

Existen muchas ventajas en el perdón. Entre ellas podemos destacar:

- **Otorga libertad.**

¿Sabías que la ira crónica, el odio y el resentimiento son tan dañinos para el cuerpo como el sobrepeso, el tabaquismo, la obesidad y las dietas de alto contenido en grasas? "La evidencia médica es clara y creciente. No es una exageración afirmar que la amargura es una droga peligrosa en cualquier dosis y que tu salud está en riesgo si, neciamente, persistes en no perdonar", L. Strobel. **Por donde lo mires, la falta de perdón es un mal negocio.**

- **Asegura el perdón de Dios.**

“Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas”, Mateo 6:14-15; Mateo 6:11-12. Lee Strobel dice: "La gente no puede estar conectada estrechamente con Dios, experimentar el favor que fluye gratuitamente a su vida, o tener una relación óptima con Él, y al mismo tiempo dejar de perdonar a otros... Después de todo, piensa en lo que hacen quienes actúan así: trivializan el sufrimiento que Jesús soportó para otorgarles su perdón".

3. ¿Cómo perdonar?

- **Toma la decisión y hazlo pronto.**

Cuanto más tardes, más difícil te resultará.

- **Ora.**

"Ésta es la demanda suprema", dijo Dietrich Bonhoeffer. "Por medio de la oración vamos a nuestro enemigo, nos ponemos de pie a su lado y rogamos a Dios por él". Si dedicas un tiempo prolongado a orar por la persona que te ha hecho daño, tu actitud hacia ella cambiará. Es imposible orar por una persona durante un tiempo prolongado y no modificar los sentimientos negativos hacia ella.

- **Bendice.**

"A quienes los insulten, respóndanles con buenas palabras. Si alguien los rechaza, oren por esa persona", Lucas 6:28. No guardes rencor y no acaricies la herida. La mejor manera de evitar que el dolor te paralice es quitándole el poder de seguir dañándote. El perdón es el remedio.

Por último reflexiona en las siguientes declaraciones:

– "Devolver mal por bien es la forma de actuar del diablo; devolver bien por bien es la del hombre; devolver bien por mal, es la de Dios", A. M. Hunter.

– "El precio que se paga por perdonar es siempre menor al que se paga por no perdonar", Paul Meyer.

ACTIVIDAD N° 8

¿Por qué no logro perdonar?

Existen cuatro razones básicas que impiden superar el trauma sexual:

1. La ambivalencia en las emociones: la persona abusada tiene sentimientos ambiguos y contradictorios que surgen, en la generalidad de los casos, debido a que el abusador se encuentra muy cerca de ella. La víctima, en cierto modo, lo aprecia por lo que representa: es el padre, padrastro, hermano, tío, primo, etc.; pero lo odia por lo que le hizo. Esa mezcla de emociones es suficiente para confundir a la mente más brillante y, por este motivo, muchos quedan estancados emocionalmente.

2. La culpa que le transfiere el abusador: la gran mayoría de los abusos son perpetrados por medio de la seducción y no de la fuerza. Como los menores son llevados a través del juego hacia una intimidad creciente que desemboca en abuso franco, el menor "participa" sin darse cuenta del peligro. Luego, cuando recuerda, se recrimina el haber sido presa fácil y se castiga una y otra vez, creyendo que algo que dijo o hizo fue el desencadenante del abuso. Se culpa por todo, sin percatarse de que no había manera de escapar y que no hizo nada que mereciera ese trato.

3. La percepción en el momento del abuso: es probable que, en vez de asco o dolor, la víctima haya percibido sensaciones agradables. La víctima oculta este hecho, cree que solo a ella le ha ocurrido o que tiene algo de anormal. Se hace todas las preguntas equivocadas: "¿por qué sentí 'eso'? ¿Acaso soy tan perverso como 'ése'? ¿Tendré yo la culpa? ¿Seré homosexual?". Muchas personas creen que el placer es algo que sólo sienten los adultos. Sin embargo, nacemos sexuados; creados para experimentar placer. Esto explica el porqué de muchos niños con conductas masturbatorias, simplemente porque les produce placer. Todo niño/a tiene la capacidad innata de sentir placer pero no la madurez necesaria para discriminar actos o comportamientos sexuales.

Una de las llaves para la liberación completa radica en entender que la percepción en el momento del abuso no se relaciona con el abuso en sí. Muchas personas experimentan una culpa descomunal aún después de haber soltado perdón sobre sus victimarios. La razón: las sensaciones percibidas durante la experiencia. Al recordar el abuso, las víctimas interpretan el hecho de la siguiente manera: "Yo debería haber sentido asco, en cambio, no fue eso lo que sentí". "Si sentí placer, entonces, es mi culpa". "Merezco

lo que me pasó". "Soy tan culpable como el abusador". Ignoran lo básico de la fisiología humana. No se dan cuenta de que fueron seducidas por alguien que, con astucia y malicia, se aprovechó de su inocencia. Ese placer no indica responsabilidad ni culpa de la víctima, ya que carecía de la madurez suficiente para ejercer con autonomía cualquier comportamiento sexual. Ministrarle a la mente con este conocimiento ha liberado a innumerables víctimas apri-sionadas durante años.

4. El sexo entre abusador y abusado: si el abuso fue perpetrado por alguien del otro sexo y, en el momento del hecho, la vivencia fue negativa, es probable que vea en todos los portadores de ese sexo una réplica de aquel abusador. En el caso de que el abusado haya sido del mismo sexo que el abusador y sintiera placer en el momento de la experiencia, es probable que interprete ese hecho en relación con su orientación sexual. Sentir placer en situaciones de abuso que involucren a personas del mismo sexo no demuestra homosexualidad, sino normalidad; por su parte, sentir aversión en un contexto de abuso con personas del otro sexo tampoco demuestra homosexualidad.

Manejo de la rabia

Un sentimiento muy común que experimentan las víctimas de abuso sexual es la rabia que, generalmente, se canaliza hacia la autodestrucción. Otros sentimientos como la tristeza, la depresión y la ansiedad se expresan, pero el enojo, el rencor o el odio intentan reprimirse o negarse.

- ¿Cómo reaccionamos cuando estamos enojados?
- ¿Existe diferencia entre el enojo y el odio?
- ¿Se pueden superar estas emociones?
- ¿Cómo canalizar el enojo o la rabia de manera positiva?

Preguntas de reflexión personal:

- ¿Por qué no puedo perdonar?
- ¿Qué es más importante: mi dolor o mi liberación?
- De las cuatro razones enunciadas, ¿cuál describe mi situación?

De la decisión que tomes respecto del perdón depende tu calidad de vida.

Del llanto a la risa

DÉCIMO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Comenzará con una oración de consagración.
- Hará un breve resumen del tema tratado en la reunión anterior.

DESARROLLO

El moderador:

1. Afirmará las virtudes que aprecie en cada uno de los miembros del grupo; es decir, marcará cualidades que ayudarán en el proceso de sanidad. El objetivo es revalorizar las áreas en las que cada integrante manifiesta un buen desempeño y las que han quedado libres de las consecuencias del abuso.

Todas las personas poseen recursos internos que permiten la superación de situaciones adversas, esto se conoce como técnicas o estrategias de supervivencia.

El moderador ayudará a los participantes a descubrir y valorar ese capital individual y único. Probablemente alguna persona piense que no posee la capacidad suficiente para superar una crisis. En ese caso, el moderador podría hacerle ver que aunque no reconozca tal capacidad sí la posee y le ha funcionado. Una prueba de ello es haber llegado con vida hasta el día de hoy, además de otros avances que pudo haber logrado en otras áreas.

La mayoría de las víctimas de abuso aceptan las críticas con mayor facilidad que los halagos. A muchas les resulta imposible reconocer sus propias virtudes o 'autoalabarse'. La intervención de los moderadores tratará de cambiar esa forma de pensar y actuar.

Para ello, el moderador:

- Confeccionará una lista con los nombres de los participantes remarcando un aspecto positivo de cada uno de ellos (cualidad, habilidad, talento, don, etc.). Podría decir cosas como: "Juan veo que eres muy servicial", "María advierto que tienes una capacidad especial para escuchar a la gente", "Pedro creo que tienes mucha empatía hacia los que sufren", etc. El moderador destacará las cualidades de cada integrante frente a todo el grupo. Debería resaltar la misma cantidad en todos los participantes. Cada virtud deberá ser dicha en una atmósfera de reconocimiento y gratitud.

- Invitará a los participantes a hacer lo mismo que él ha hecho. Les entregará una hoja con los nombres de las personas que componen el grupo. Ellos deberán resaltar un aspecto positivo de cada uno de sus compañeros. Después de algunos minutos, el moderador recogerá las hojas. En su casa transcribirá todas las expresiones de reconocimiento que se hayan escrito y las entregará a cada participante en la siguiente reunión, según corresponda.

2. Siguiendo con el desarrollo del presente encuentro, animará a cada integrante a expresar qué le gusta hacer y qué le sale bien: cocinar, limpiar, escribir, leer, servir, ayudar, estudiar, caminar, correr, etc., (la lista es infinita). El énfasis está en aquello que provoca satisfacción. Generalmente el propósito de la vida se relaciona con las cosas que cada uno disfruta realizar. Reconocer lo que le gusta hacer puede conectar a esa persona no sólo con aquello que le provoca placer o alegría sino con aspectos más trascendentales como su misión, profesión, trabajo futuro, etc.

3. Finalmente, para reforzar todo lo visto, se entregará una copia a cada integrante de la actividad N° 9: **Contaré mis bendiciones.**

CIERRE

1. Se leerá en voz alta la **Declaración de Esperanza**.

2. Se sugiere que juntos oren por la bondad de Dios manifestada en el grupo pequeño agradeciendo la libertad creciente a nivel espiritual, emocional, mental y físico.

ACTIVIDAD N° 9

Contaré mis bendiciones

Piensa, medita, agradece

Eddi Rickenbacker reconoció que la lección más importante la aprendió en el Pacífico, al permanecer a la deriva durante veintiún días en una balsa salvavidas. Él dijo: "Si se tiene agua para beber y algo para comer en la medida suficiente, no hay motivo alguno para quejarse".

Harold Abbot dijo ver en las calles un espectáculo que desvaneció todas sus preocupaciones. Vio a un hombre sin piernas y sentado en su silla de ruedas esforzándose por cruzar la avenida. Se lo veía sonriente y en paz. Saludaba a todo el mundo amablemente. Harold se dijo a sí mismo: "Si ese hombre puede ser feliz y animoso sin piernas, yo lo podría ser mucho más con ellas. Ahora, tengo colocadas en el espejo del baño las siguientes palabras que leo todas las mañanas al afeitarme: tuve aflicción por no tener zapatos, hasta que vi a quien no tenía pies".

La gratitud es ser más consciente de lo que uno tiene que de aquello que no posee. Esta afirmación coincide con la enseñanza de Jesús, cuando habló acerca de lo que ahoga la Palabra de Dios. Él menciona tres cosas específicas: la ansiedad, el dinero y la disconformidad. Cuando Jesús dijo: "*La codicia de otras cosas*", en Marcos 4:19, es igual a decir: 'no estoy contento con lo que tengo'. Nos cuesta reconocer la riqueza de lo sencillo, la fortuna de lo cotidiano, el abrazo de un hijo o de un padre, una comida

compartida, un atardecer dorado, una simple noche en casa. Los vocablos: "piensa, medita y agradece" se hallan inscriptos en muchas iglesias de Inglaterra. Son palabras que deberían ser anotadas fuertemente en nuestros corazones.

Una lección del cielo

Tuve un sueño en el que me encontraba en el cielo. Fui recibido por un ángel que me enseñó algunas cosas específicas mientras caminábamos por un largo salón de trabajo, el cual estaba colmado de otros ángeles. El que me servía de guía se puso al frente de la primera sección y me dijo:

– Éste es el sector de recepción. Aquí se reciben todas las peticiones que las personas le hacen a Dios en las oraciones.

Observé alrededor y noté que estaba lleno de ángeles que se ocupaban en la separación de las peticiones escritas en voluminosas hojas de papel. Provenían de todas partes del mundo. Luego pasamos por un largo pasillo y llegamos a la segunda sección. Allí el ángel me dijo:

– Éste es el sector de empaque y entrega. Aquí, las bendiciones son procesadas y entregadas a la gente que las ha solicitado.

De nuevo, advertí cuán ocupados estaban. Muchos ángeles trabajaban arduamente, pues las bendiciones solicitadas se empaquetaban rápidamente y se despachaban hacia sus destinatarios en la tierra. Pero al terminar el largo pasillo, nos detuvimos a la puerta de un lugar muy pequeño. Grande fue mi sorpresa al ver que allí había solamente un ángel, el cual estaba sentado, sin nada para hacer.

– Ésta es la sección de acuse de recibo – me dijo el guía, y al expresarlo, parecía avergonzado.

– ¿Cómo es eso? ¿Acaso no hay trabajo aquí? – pregunté desconcertado. Y el ángel repuso:

– Después de que la gente recibe las bendiciones, muy pocos mandan un acuse de recibo.

– ¿Y cómo se le manda a Dios un acuse de recibo? – pregunté curiosamente.

– Simple – contestó el ángel –, sólo basta con hacer una oración de gratitud, alabando a Dios por su respuesta.

– ¿Y por cuáles bendiciones se debe mandar acuse de recibo? – insistí.

– Si tienes comida en la heladera, ropa en tu cuerpo, un techo sobre tu cabeza y un lugar para dormir, eres más rico que millones en el mundo y, por ello, puedes dar gracias a Dios. Si tienes dinero en el banco y en tu bolsillo y abundante comida en tu plato, estás entre los afortunados de este mundo y puedes dar gracias a Dios. Y si puedes escuchar mensajes y música cristiana, eres parte de una minoría y, por ello, puedes dar gracias a Dios. Y si despertaste esta mañana con más salud que enfermedad, eres más bendecido que muchos que ni siquiera sobrevivirán en este día y por ello, también, le puedes dar gracias a Dios. Si nunca has experimentado el temor de la guerra, la soledad de la cárcel, la agonía de la tortura y las punzadas del hambre, estás mejor que millones de personas en el mundo y, por ello, puedes dar gracias a Dios. Si puedes asistir a una iglesia sin temor a hostigamiento, al arresto, a la tortura o a la muerte, eres más bendecido que millones de personas en el mundo y, por ello, puedes dar gracias a Dios. Y si simplemente puedes mantener tu cabeza en alto y sonreír, no eres la norma. Tú eres único para aquellos que viven llenos de amargura, dudas y desesperación y, por todo ello, también puedes dar gracias a Dios.

Al despertar de ese sueño entendí: ¡disfruta de este día y agradece todas las bendiciones!

Contaré mis bendiciones

Esta actividad tiene como objetivo recopilar las experiencias vividas en las distintas etapas de la vida, pero centrándose solamente en los aspectos positivos. Es un esfuerzo consciente para reescribir la historia y batallar contra los pensamientos negativos que espontáneamente surgen. Incluso, si uno se anima a atravesar el dolor inicial que evoca el recuerdo de momentos tristes descubrirá cientos o miles de pequeños detalles que permitieron la sobrevida y la superación. Leer cartas, mirar fotos o disfrutar de algún regalo recibido por una persona amada es una buena estrategia para evocar recuerdos positivos.

La consigna será confeccionar una lista de veinte motivos por los cuales agradecer. Luego remarcará los que más impactan sus emociones. Incluirá los éxitos y las metas alcanzadas a lo largo de la vida. Contará cada bendición, no como un derecho sino como un regalo.

Nadie debe permitir que la negatividad generada por las malas experiencias del pasado le robe la posibilidad de disfrutar de los buenos momentos.

El poder de la restauración

UNDÉCIMO ENCUENTRO

INICIO

El moderador:

- Comenzará el encuentro con una oración a Dios.
- Leerá en voz alta la **Declaración de Esperanza**.

DESARROLLO

El moderador:

1. Invitará a cada integrante a resumir brevemente lo aprendido en el grupo pequeño, destacando aspectos positivos que lo hayan bendecido personalmente.
2. Entregará tarjetas en blanco y pedirá a cada participante que escriba palabras o frases de ánimo dirigidas a sus compañeros; las colocará en una cesta, y al azar, las leerá en voz alta a todo el grupo.
3. Repartirá una copia de la actividad N° 10: **El poder de la restauración**.
4. Animará a los integrantes a escribir una pequeña carta apuntando las principales metas para los próximos meses (pocas y alcanzables).

CIERRE

1. Invitará a los participantes a orar de a dos.

2. Finalmente, se tomarán de la mano y agradecerán por el tiempo hasta aquí compartido.

ACTIVIDAD N ° 10

El poder de la restauración

" ¡El Espíritu del Señor está sobre mí!, sepan que Jehová me ha ungido. Me ha enviado con un buen mensaje para los humildes, para sanar los corazones heridos, para anunciar a los desterrados su liberación, y a los presos su vuelta a la luz. Para publicar un año feliz lleno de los favores de Jehová, y el día del desquite de nuestro Dios. Me envió para consolar a los que lloran y darles (a todos los afligidos) una corona en vez de ceniza, el aceite de los días alegres, en lugar de ropa de luto, cantos de felicidad... Por haber sido tan grande su humillación y no haberles tocado más que insultos, su suerte se restablecerá. Recibirán en el país de ellos el doble de todo y nunca se terminará su felicidad. Pues como yo, Jehová, amo la justicia y odio el robo y el crimen, les entregaré sin falta su recompensa y haré con ellos un contrato que durará siempre. Sus hijos se harán famosos entre las naciones y sus nietos, en medio de los pueblos...", Isaías 61:1-9 (BL95).

Jesús inició su ministerio terrenal con la lectura de este pasaje; fueron sus credenciales ministeriales.

El moderador extraerá algunas enseñanzas:

1) Isaías 61:1-2 dice que Jesús:

- **Trae buenas noticias a los abatidos**, es decir, a los afligidos por las calamidades.

- **Liberta a los cautivos y ordena apertura de la cárcel.** Esta expresión encierra una idea doble: prisión y oscuridad. El abuso atormenta en lo más íntimo del alma. Jesús libera de la oscuridad mental (sensación de embotamiento, no poder pensar o no poder dejar de pensar) y de la prisión del alma (sensación de asfixia, tormento o esclavitud).

2) Isaías 61:3 dice que el Espíritu ungió a Jesús y fue enviado para ordenar que a los afligidos de Sion se les dé **gloria en lugar de ceniza**, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado; y sean llamados árboles de justicia, plantío de Jehová, para gloria suya.

Jesús ordena en este versículo que se les dé a los afligidos:

- **Una corona**, como símbolo de distinción y aprobación (*gloria en lugar de ceniza*, en el original es tiara o corona). Las víctimas de abuso muchas veces se sienten 'diferentes' al resto, como inferiores, marcadas, dañadas, etc. Sin embargo, Dios las exalta otorgándoles una nueva dignidad: honra, libertad, aceptación, paz y anulación de toda culpa. La mujer samaritana es un claro ejemplo. Después de una charla con el Señor en el brocal del pozo, la que se escondía de otras mujeres a causa de su vergüenza, se dirige a la ciudad e invita a las personas a conocer a Jesús. Aquella mujer divulgó su pasado sin vergüenza porque poseía una nueva dignidad, Juan 4:6-29.

- **Alegría** (*óleo de gozo*). En la antigüedad se utilizaba perfume para honrar a los huéspedes de honor. Dios decreta que toda persona que hasta hoy estuvo afligida (enlutada) reciba un perfume sobrenatural, es decir, una manifestación espiritual que provoque gozo. Proverbios 27:9 dice: "*El ungüento y el perfume alegran el corazón...*". ¿Cómo surge el gozo? Si una persona puede aceptar que Dios la ama entrañablemente, si decide recibir su amor y dejarse poseer por Él, surge el gozo como consecuencia del obrar del Espíritu Santo.

- **Manto de gloria** en lugar de espíritu angustiado. Se refiere a los antiguos vestidos de brillantes colores que expresaban gratitud, júbilo y deseo de celebración. El milagro de la restauración interior se deja ver en el exterior mediante un rostro brillante y lleno de luz.

- **Vigor, optimismo y nuevas fuerzas.** Esa es la idea que comunica la expresión *árboles de justicia*. El sacrificio de Cristo se hace visible en todas las facetas de la vida. Da vigor a los huesos y confiere fuerzas para cumplir con la misión encomendada. Como si fueran pocas estas bendiciones agrega que fueron *plantados por Dios*, lo cual subraya la autoridad que Él derrama sobre esa vida restaurada.

Esta poderosa declaración revierte el impacto negativo de las malas experiencias a lo largo de los años. El abuso escinde la autoestima debilitándola hasta el punto que la persona pierde su autoconfianza. Muchos se sienten ante la vida como una débil caña azotada por las calamidades. Frente a esa auto-percepción negativa **Dios decreta que sea considerada y se vea a sí misma con fuerza, vigor y seguridad; ningún viento de adversidad la moverá, ninguna tormenta de maldad la quebrará, ninguna mala noticia será tan fuerte como para cortar su vida o abortar su propósito.**

3) Isaías 61:7-8 dice: "*Por haber sido tan grande su humillación y no haberles tocado más que insultos, su suerte se restablecerá. Recibirán en el país de ellos el doble de todo y nunca se terminará su felicidad. Pues como yo amo la justicia y odio el robo y el crimen, les entregaré sin falta su recompensa y haré con ellos un contrato que durará siempre*", BL95.

Como si fueran pocas todas las extravagantes bendiciones que hemos analizado en los versículos anteriores, aquí se añade una ventaja extra del tamaño de Dios. Este versículo publica la manera en que Dios trata con la injusticia. Como Juez Justo y Todopoderoso decreta que se le otorgue a la víctima el doble de recompensa por la calamidad que ha padecido. Dios dictamina un resarcimiento en todos los niveles. ¡Qué enorme diferencia con la justicia humana! En caso de que un juez ordene una compensación por los males sufridos sólo será en el ámbito económico. En cambio, Dios dictamina que se haga restitución en todos los órdenes de la vida, es decir, a nivel material, físico, mental, emocional y espiritual; y que abarque el presente, el futuro y la eternidad.

¿Cómo puedo yo bendecir mi futuro?

La invitación para experimentar el poder de la restauración consiste en:

- **Primero**, creer a la Palabra de Dios.
- **Segundo**, proclamar cada promesa aquí revelada, todos los días en voz alta.
- **Tercero**, obrar en consonancia a ellas; es decir, verse a sí mismo bendecido, favorecido y prosperado. El único futuro posible para alguien que hace suya las promesas que Dios ha decretado es un futuro de extraordinaria bendición.

La victoria está completa

ÚLTIMO ENCUENTRO

Este será el último encuentro, es decir, la reunión de despedida. Se evaluará el proceso que se ha vivido como grupo resaltando los pasos positivos que se han dado y las mejorías que cada uno de los integrantes ha podido constatar.

1. En el primer encuentro se había pedido a cada participante que escribiera junto a su nombre de pila una palabra que lo identificara en ese tiempo de la vida (en relación a su estado de ánimo, sentimientos, recuerdos pasados, etc.). Podía aclarar con una o dos frases o simplemente escribir una única palabra.

En este último encuentro se volverá a realizar la misma actividad y, luego de completada, se entregará a cada participante la palabra que escribió en el primer encuentro. La consigna será comparar ambas declaraciones. ¿Existen diferencias? Se otorga la opción de compartir su vivencia con el grupo.

2. Sería positivo que cada integrante pudiera decir en qué le ha ayudado el grupo pequeño, a la vez que dejara una bendición para cada uno de los que ha participado como compañero en el camino hacia la sanidad y la restauración.

3. Harán una ronda y tomados de la mano cantarán una canción y darán gracias por la sanidad de Dios en la que caminarán de ahora en adelante.

4. Se terminará esta última sesión con abrazos y despedidas y, en lo posible, una colación (café, té o jugo), para recordar este grato momento, en el que se cierra una etapa de dolor y comienza una etapa de realización y victoria.