

Sin Marca – Minilibro – Mary DeMuth

Sin Marca: Cómo sanar después de un abuso sexual

Por Mary DeMuth

---

Sin Marca – Minilibro – Mary DeMuth

SIN MARCA

Copyright ©2013 por Mary DeMuth

[www.marydemuth.com](http://www.marydemuth.com)

Publicado por Authenticity Book House  
c/o Women's Non-Profit Alliance  
2001 W. Plano Parkway, Suite 3422  
Plano, Texas 75075

Las citas de las Escrituras marcadas con (NLT) son tomadas de la Santa Biblia, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2007 por Tyndale House Foundation. Utilizadas con autorización de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Los versículos marcados con LBLA son de La Biblia de las Américas. Los versículos marcados con NTV son de la Nueva Traducción Viviente

Diseño de portada por Loc Le, Ho Chi Minh City, Vietnam

Este libro contiene historias en las que la autora ha cambiado los nombres de las personas y los detalles que las identifican para proteger su identidad.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en ningún formato ni por cualquier medio —electrónico, mecánico, digital, fotocopia, grabación u otra—excepto por citas breves en reseñas impresas, sin autorización previa del editor.

Impreso en los Estados Unidos de América.

## Índice

1. Descubre cómo te afecta el abuso sexual
2. Lee mi historia de abuso sexual
3. Cuenta tu historia
4. Encuentra personas seguras
5. Sé honesto con Dios
6. Perdona a los victimarios
7. Vive sin marca

**Nota de la autora:** Aunque me dirijo hacia mis lectores suponiendo que son mujeres, las experiencias que he incluido en este libro pueden servir de guía para víctimas de ambos sexos.

## Capítulo uno

Descubre cómo te afecta el abuso sexual

“Si no me ayudara el Señor, pronto moraría mi alma en el silencio”.

Salmo 94:17 LBLA

Si eres como yo, tal vez sientas que el abuso sexual que sufriste dejó una marca imborrable en tu alma, manchó tu salud emocional, física, sexual y relacional. Permeó la forma en que ves el mundo. Deja una cicatriz en la forma en que procesas la información, y te dejó sintiéndote cínica, asustada e híper alerta. Yo pasé por ese camino doloroso y desconcertante. Hubo veces que le gritaba a Dios, preguntándole por qué Él “me confió” este abuso. Lo confrontaba respecto a cuán injusto era todo eso, y sufrí por años por los pecados de otras personas. Me preguntaba por qué sigo teniendo dificultades para disfrutar del sexo. Me preocupaba si alguna vez me sentiría emocionalmente sana después de las secuelas del abuso sexual.

La marca que me dejó el abuso me lastimó profundamente, pero me atrevo a creer que servimos a un Dios que sana. No siempre en forma instantánea. A menudo lleva años desvanecer una marca que está profundamente tatuada, después de todo. Pero Él sí unge las heridas del abuso sexual. Así como Jacob luchó con Dios, los que fuimos abusados sexualmente tenemos nuestros propios combates con el Todopoderoso, lanzándole una cantidad de “¿por qué, por qué, por qué?” y “¿por qué no, por qué no, por qué no?” Así como Jacob, caminamos con cojera después. Pero caminamos.

-----

No tengo que caminar por esta tierra como una víctima marcada, y tú tampoco tienes que hacerlo. Por eso escribo este pequeño libro para ofrecer la esperanza que yo encontré en mi camino. Para demostrar las posibilidades de sanación a aquellos que nos hemos sentido desiguales y sucios por un largo tiempo. Al tratar de borrar esa marca, probé muchos senderos de sanación, algunos con éxito y otros no. Pasé más de treinta años de mi vida buscando la salud, y adquirí una perspectiva del proceso de sanación. Este libro representa toda la sabiduría que acumulé; una sabiduría que quiero que alcances mientras buscas la vida alegre que anhelas.

Eso no significa que tu camino sea igual al mío. Nunca conocí a un ser humano exactamente igual a mí (¡gracias a Dios!), así que tengo el presentimiento de que todos sanamos a nuestra propia manera. A menudo esto ocurre simplemente creyendo que podemos sanar y aferrándonos a un deseo audaz de sentirnos completos nuevamente. Es mi deseo que al leer mi historia sin adornos, tú creas que es posible sanar, y sientas la presencia cercana de Dios cuando des el siguiente paso.

Recientemente volví a leer uno de mis libros favoritos, *The Rest of God* (El Descanso de Dios), por Mark Buchanan. Uno de los capítulos trata la sanación. Él escribe sobre cómo podemos seguir adelante con nuestras vidas sin sanar, y volvernos bastante satisfechos con nuestro dolor. “La recuperación se entromete con lo que han aprendido a manejar, elimina aquello con lo que han aprendido a vivir, otorga aquello sin lo cual se han acostumbrado a vivir”.<sup>1</sup> En resumen, nos volvemos expertos en vivir con una herida abierta. Es nuestro lugar confortable, lo que adoptamos como nuestro destino en la vida. La disfunción se vuelve nuestro lugar seguro; es algo que podemos conocer y navegar. La posibilidad de sanar nos asusta, porque no sabemos cómo es. Vivir con libertad se siente como algo nuevo, diferente, extraño a la forma en que hemos llevado nuestras vidas hasta este momento.

-----

¿Te molesta si te hago una pregunta? ¿Te asusta el hecho de que podrías no sanar? ¿Te preocupa que sea demasiado aterrador para intentarlo? ¿Qué pasa si descubres que no puedes sanar? El no sanar sería devastador, así que tal vez creas que sea mejor para ti no intentarlo siquiera.

Satanás, acertadamente llamado el padre de las mentiras, seguramente alimenta tu temor. ¿Por qué le importaría si sanas o no? Porque sabe que si puede mantenerte encadenada al pasado, temblando en la oscuridad, nunca comprenderás las relaciones hermosas y saludables. Te retraerás de la vida, las personas y las oportunidades debido a tu historia. San Ireneo presuntamente escribió, “La gloria de Dios es el hombre completamente vivo”.<sup>2</sup> ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste plenamente, felizmente viva? ¿Eso te parece imposible? ¿La disfunción se ha vuelto tu lugar cómodo y acogedor? ¿Te aterroriza el crecimiento?

No te mentaré.

A veces la sanación y el crecimiento son dolorosos. Las lágrimas, el sollozo, y la sensación de estar perdido acompañan el viaje de sanación. Pero no puedes experimentar el cambio sin tensión y temor. Cualquier aventura extraordinaria incluye obstáculos, ¿cierto?

El sendero de sanación

En mi libro *Thin Places (Lugares de escasez)*, comparé el viaje de sanación con un túnel en la ladera de una montaña. Dice algo así.

Caminas por un sendero difícil, envuelta por árboles perennes que agitan sus ramas. El aroma de los pinos vigoriza el aire, y en la oscuridad del bosque das gracias de estar viva. Porque al menos puedes caminar. Delante de ti se encuentra un túnel cavado en la roca, creado por ingenieros en 1920 para simplificar la ruta de un tren, pero ahora es para personas como tú, excursionistas que descubren la belleza de la montaña. Sin embargo, surge un problema. La terrible oscuridad de su interior genera temor. De alguna manera, sabes que si caminas hacia la oscuridad, enfrentarás un ataque. Dudas. Caminas por fuera del túnel, preguntándote si puedes aventurarte en su interior

con seguridad. Miras hacia atrás y ves cuán lejos has llegado, cuánto refugio te dio el bosque. El camino que tomaste hasta este punto te dio seguridad, pero este túnel representa el misterio.

Desde adentro oyes una voz como si fuera de Dios, una voz tronante, atrayente, temible y hermosa que dice: “Yo estaré contigo en el túnel. No tengas miedo”. Deliberas entre dar un paso hacia adentro o no. Estiras tu dedo del pie en la oscuridad.<sup>3</sup>

Y luego das los primeros pasos dentro del túnel. Te detienes. Pero Jesús te toma de la mano y se sienta a tu lado. Aunque Él ya conoce tu historia, te pide que vuelvas a contársela, y mientras lo haces, una enorme pantalla de IMAX ilumina el túnel. Cuando las palabras de tu devastación salen de tu boca, la historia cobra vida ante ti, dejándote aturdida en tu lugar, haciéndote temblar por dentro y por fuera. La imagen en color es casi insoportable. Y luego escuchas un llanto.

¿Quién llora? ¿Tú? Quizás. Pero se mezcla con el llanto del Todopoderoso que lloró en la tumba de Lázaro, por el carácter definitivo de la muerte y el sufrimiento de la vida.

3. La mayoría de los sobrevivientes del abuso sexual no se animan a meter un dedo dentro del túnel. El hecho de que hayas abierto este libro significa que tú si te animaste. Estás cansada de vivir en la forma que has vivido. Cansada de los desencadenantes emocionales cuando tienes relaciones sexuales (si es que siquiera las puedes tener). Cansada de sentirte usada, sucia y avergonzada cuando participas del acto sexual. Estás recelosa por todos esos años de vivir una mentira, fingiendo que participas de un acto sin conectarte verdaderamente con el momento. Quieres vivir plenamente, así que metiste un dedo adentro cuando abriste las páginas de *Sin Marca*. Yo te felicito de todo corazón y con alegría. Y como alguien que puso su dedo del pie, pierna, torso, corazón y mente en el túnel, y que vivió para contarlo desde la vista del otro lado, déjame decirte solamente esto: vale la pena. El temor es normal. Pero tu valentía al querer recuperarte es el primer paso (incluso si sientes inquietud al poner tu dedo del pie en la oscuridad).

-----

Algo en ti murió cuando esa persona (o personas) te robaron, y has llorado la pérdida de tu inocencia desde entonces. Jesús se lamenta junto a ti en ese lugar oscuro a medida que pasan los créditos del final. Él abre tus heridas, no para asustarte, sino para repararte. Él limpia la herida abierta, que duele inmensamente, y luego la cose. Deja una cicatriz. Cuando termina, Él abre sus brazos, y al hacerlo, tú también ves Sus cicatrices. Él estuvo colgado desnudo en una cruz. Él recibió los clavos del odio y vulneración. Sus cejas aún muestran las marcas de las espinas que atravesaron la piel. Él comprende. ¡Y cómo te comprende!

Él camina por el túnel a tu lado, Su mano con marcas toma la tuya. La luz que proviene del final del túnel te aturde, te silencia. Debido a la oscuridad negra que está detrás de ti, la luz del sol que asoma parece incluso más brillante.

Al otro lado del túnel ves una luz bendecida, alegre. Pero más que eso, te das cuenta que mientras estabas en el túnel trepaste por encima de la línea de árboles. Antes, vagabas por un bosque oscuro, y ahora estás parada sobre él. Ves las montañas majestuosas, un cielo con nubes cúmulos, el sol que se asoma a través de ellas. Ves el sendero que caminaste como importante y necesario, pero esta nueva vista atenúa un poco el dolor. Agradeces a Dios por la necesidad del túnel, cómo se convirtió en la avenida que te llevó desde aquél entonces al ahora.

Ese es el viaje al que quiero llevarte en este breve libro. Desde la oscuridad a la luz. Del temor a la esperanza. De la violación a la sanación. De víctima a victoriosa. De marcada a sin marca. De alguien que sufre a alguien que reparte sanación. No podría y no haría esta promesa si no fuese cierta en mi propia vida. Jesús me sanó (y continúa sanándome).

Antes de empezar el viaje, revisemos las formas en que el abuso sexual puede afectarnos actualmente. Pero a medida que lo hagamos, cuídate de no minimizar lo que te sucedió a ti. Dan Allender escribió en *Corazón Herido* que cualquier tipo de contacto sexual no deseado viola. En encuestas y estudios, la reacción al hecho y la sanación después de ese contacto es extrañamente similar, ya sea que haya ocurrido una penetración total o un toque no deseado en una pierna. Todo lo que cruza la línea deja una cicatriz. Por eso, a medida que leas esta lista, fíjate si te identificas con alguno de estos problemas. No se trata de un inventario completo, pero puede ayudarte a ver cuán profundo es el efecto del abuso sexual. Yo he experimentado muchas (pero no todas) de las siguientes:

**En tu relación sexual:**

- Tienes miedo de tener relaciones sexuales. De hecho, si el sexo de repente fuese eliminado del planeta Tierra, tú harías una fiesta.
  - No puedes tener relaciones sexuales; te duele, o no va bien.
  - Te sientes culpable por no ser “suficiente” para tu esposo, pero no tienes idea de cómo sanarte lo suficiente en esta área para desear el sexo. Es más una tarea que un gozo.
  - Tienes una compulsión por el sexo y tomas riesgos extremos en tu comportamiento sexual.
  - Ves el sexo como una mercancía, no un acto de amor entre dos personas.
  - El sexo te repugna. Aunque lo toleras por el bien de tu amado, en tu interior te sientes asqueada, y te enoja luchar por tratar de que te “guste” el sexo.
  - Te ves atraído hacia la pornografía. Esto te genera aún más vergüenza.
  - Te preocupa que si aprendes a disfrutar del sexo, de alguna manera estas validando el abuso.
-

- Te paralizas cuando el sexo desencadena una escena del pasado, pero no hablas sobre ello, lo que deja a tu esposo confundido. Hablarle a tu esposo de los desencadenantes y escenas del pasado te aterroriza.
- Si tienes relaciones sexuales, te desconectas del acto para poder tolerarlo. Nunca estás “presente” en el momento. En cambio, tu mente flota sobre ti misma.
- O fantaseas para quitarte a ti misma de la ecuación. Inventas historias para que en realidad no seas tú la que está teniendo relaciones sexuales.
- Te vuelves tan dependiente de las fantasías para obtener placer que no sabes cómo disfrutar del sexo sin ellas.
- Cultivas un profundo resentimiento hacia tu esposo e incluso hacia Dios porque “tienes que” tener relaciones sexuales.
- Tienes dificultades para alcanzar el orgasmo
- No tienes ningún deseo de tener relaciones sexuales.
- Tienes un deseo insaciable del sexo.

**En tu salud emocional:**

- La vergüenza es tu compañera constante. La sensación de vergüenza es familiar y normal; es tu forma de procesar la vida.
- Experimentas bloqueos de memoria en los que no puedes acceder a periodos largos de tiempo. Quieres saber lo que sucedió, pero también temes descubrir la verdad.
- Te preocupa haber provocado el abuso, y te avergüenzas por no haberte liberado del abusador antes.

- 
- Gravitas hacia relaciones abusivas porque te son familiares (seguras) y porque sientes que es lo que mereces.
  - Te sientes sucia.
  - Has experimentado síntomas de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT<sup>4</sup>).
  - Has tenido profundos sentimientos suicidas.

- Luchas contra el pensamiento catastrófico; si ocurre algo malo, automáticamente saltas a pensar que todo el mundo se está desmoronando.

- Niegas que tu pasado tenga alguna influencia en tu presente o tu futuro, lo que te lastima a ti misma y a otros. Tú argumentas que eso fue “en aquella época”. Pero tu comportamiento demuestra que te afecta profundamente en el presente.

- Minimizas lo que sucedió, racionalizando que otras personas tienen historias peores. Entonces, ¿por qué tu abuso sexual debería afectarte?

- Temes que si te enfrentas al abuso del pasado, explotarás o morirás o comenzarás a llorar y nunca podrás detenerte. Te preocupa llegar a sentirte tan abrumada que podrías quitarte la vida.

#### **En tus relaciones:**

- Te sientes usada fácilmente. Si tu esposo no te presta atención durante el día y espera tener sexo a la noche, te sientes como una prostituta o un gigoló.

- Tienes una absoluta necesidad de la aprobación de los demás para sentirte bien.

- La palabra “confianza” te asusta.

4. Ver <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml> para una discusión sobre este tema y una lista de los síntomas. Tal vez te interese hacer una terapia de DRMO (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)

---

- Evitas a los demás porque crees que no tienes nada para ofrecerles.

- Tienes un inmenso temor al abandono. Ese miedo te controla, no te deja dormir por la noche, y dictamina cómo actúas cuando estás con otras personas.

- No sabes cómo procesar el dolor sin gritar o actuar con temor inapropiadamente, así que crees que es mejor mantener tu boca cerrada.

- Eres buena conservando bien profundo tus sentimientos y emociones.

- Te preocupa que si hablas sobre el abuso sexual, tu familia te abandonará (especialmente si el abuso ocurrió dentro de la familia). Crees que decir la verdad significa deshonorar a tus padres o que estarías rompiendo un código tácito de silencio.



- Guardas un profundo resentimiento hacia uno de tus padres o tutor que no te protegió. A veces la ira es palpable.
- Tienes dificultades para crear relaciones cercanas e íntimas.
- Para sentirte segura, controlas a las personas y las cosas.
- Has victimizado a otras personas.
- Le temes a un género (a todos los hombres o a todas las mujeres).

**En tu vida diaria:**

- Luchas contra una adicción, la cual a menudo guardas en secreto. Esa adicción llena un vacío que no crees poder llenar de otra manera.
- Sientes que has sido marcada para el abuso sexual, incluso de adulto. Parece que los depredadores te encuentran.
- Te alarmas con facilidad.

- 
- Temes estar sola, especialmente a la noche.
  - Experimentas recuerdos fugaces del abuso o pesadillas.
  - Temes que alguien pueda agarrarte por la espalda.
  - Te obsesiona tomar riesgos, o existes como una persona que los evita por completo.
  - Mantuviste el secreto por años porque temías que nadie te creería. Te preguntas si lo guardarás hasta la muerte.
  - Vas por la vida en un estado de hiper alerta, siempre te preocupa que algo malo va a ocurrir.

**En tu identidad:**

- Crees que no tienes valor. De hecho, sabes que es así. ¿Por qué otro motivo esos victimarios te harían eso a ti?
- Superas tus objetivos para probar tu valor; otra forma de adicción.

- Rindes por debajo de tu nivel para mantenerte invisible. Y lo haces porque, honestamente, ¿por qué una persona sin valor se molestaría en tener éxito?
- Te rebelas para captar la atención, cuanto más loco sea el acto, mejor. Lo que sea para que alguien te preste atención.
- Crees que eres diferente a los demás; y no de una forma positiva.
- Sientes que no encajas.
- Te sientes completamente sola, como si nadie más en la historia del mundo entendiera cómo es ser tú.
- Constantemente te preguntas por qué estás en la Tierra, si no es para que los demás abusen y se aprovechen de ti.
- Te sientes pequeña.

- 
- Luchas contra tu falta de seguridad
  - Incluso cuando te dan un elogio, no crees la sinceridad del sentimiento

**En tu salud:**

- Sufres de ataques de pánico, insomnio o trastornos autoinmunes.
- Luchas con una adicción a la comida.
- Te mantienes con sobrepeso. Tu peso te protege de los depredadores, así que el solo pensar en bajar de peso te asusta.
- Tienes una imagen negativa de tu cuerpo. Nada en ti se ajusta a la descripción de perfecto, hermoso, agradable o suficiente.
- Piensas que morirás joven.
- Luchas con la depresión.
- Temes a los exámenes médicos (ginecológicos u otros).
- Luchas contra la automutilación, anorexia, bulimia o cualquier comportamiento autodestructivo.

Vuelve y dibuja un círculo alrededor de tus problemas, y siéntete libre de agregar otros en los márgenes. Si te atreves, comparte lo que marcaste con tu amiga más cercana, un consejero o con tu esposo. Es probable que ellos no tengan idea de cuánto te afecta tu pasado. Honestamente, me gustaría poder agitar una varita mágica y borrar esa marca de mí y de ti. Muchas veces me sentí como el escritor de Proverbios, “Cansado estoy, o Dios, cansado, o Dios, y agotado.” (Prov. 30:1 NTV). Pero la sanación inmediata no siempre funciona; aunque yo la recibiría con gusto. Desmantelar estas mentiras de larga data requiere mucho tiempo, mucha verdad, y mucho amor incondicional.

---

“Triste” y “sombrió” describen las secuelas de un abuso sexual, pero le agradezco a Dios que no nos haya dejado sin recursos. Le agradezco que, aunque nos siga una larga huella de devastación, una historia más extensa de reconciliación y redención puede salir victoriosa. La marca que llevamos no tiene que convertirse en nuestra identidad. Yo creo en este versículo para ti: “Porque ciertamente hay un porvenir, y tu esperanza no será frustrada” (Prov. 23:18 LBLA). Jesús puede atenuar la marca, y finalmente borrarla. Él puede sanarnos tanto que nos convertimos en agentes de sanación en un mundo lastimado por el sexo.

Por eso, incluso si empiezas este libro sin ningún deseo de sanarte, enojada con el mundo y con resentimiento hacia los demás, sin ninguna unción de mejorarte, ruego que Jesús te atraiga hacia el deseo de todo eso. Como Pedro, cuya fe flaqueó cuando dio un paso en el agua, Jesús no lo dejó hundirse debido a su titubeo; Él lo elevó desde las turbias profundidades.

Mi historia es simplemente esta: “Me sacó del hoyo de la destrucción, del lodo cenagoso; asentó mis pies sobre una roca, y afirmó mis pasos” (Salmos 40:2, LBLA). Esa es mi oración más profunda y primordial para ti a medida que lees este libro.

---

## Capítulo dos

Lee mi historia de abuso sexual

“Porque perros me han rodeado:

me ha cercado cuadrilla de malhechores.”

Salmos 22:16 LBLA

Advertencia: Alerta de desencadenante emocional

A los cinco años asistí al jardín infantil. Aunque la mayoría de las personas que conozco recuerdan a su maestra de jardín, yo no. Recuerdo a todos los maestros que tuve desde entonces, pero no puedo evocar el nombre de mi maestra de jardín, y ciertamente tampoco su rostro. Cuando ella alertó a mis padres sobre mi incapacidad para desempeñarme en la materia extrañamente llamada Cooperación, ella no sabía del infierno que yo enfrentaba en la casa de mi niñera.

La niñera Eva se avecinaba en mi vida, una mujer que fumaba sin parar y cuidaba niños para pagar su renta. A mi parecer, a ella no le gustaban los niños, y bajo su cuidado supe una vez más que estorbaba. Tanto fue así que cuando dos hermanos adolescentes le preguntaron si podían quitarme de sus manos, ella rápidamente aceptó, y me sacó por la puerta. Por lo que puedo recordar, ellos no se me insinuaron, no hubo un avance gradual hacia lo que ocurrió luego. Me llevaron a un barranco profundo cerca de mi escuela primaria y dijeron algo como, “¿Quieres tener bebés algún día?”

---

Yo, que quería criar cualquier cosa, inclusive a mi pandilla de animales de peluche comprados en una tienda de segunda mano, asentí. Pero sabía que algo no estaba bien. Sus ojos, sus miradas lascivas bajo el destello, el loco frenesí con el que se esforzaron por bajarme los pantalones; todo esto daba como resultado el pánico. Recuerdo que dije no. recuerdo que luché, pero ellos eran demasiado fuertes para mí. Recuerdo el ardor, el fuego en mi interior que nunca se extinguió. Recuerdo el pasto y las rocas que ellos pusieron dentro de mí, cómo tuve que quitarlas luego, avergonzada, temblando y sangrando.

Todos los días ellos pasaban a buscarme en la casa de Eva a la tarde. Ese pequeño ser que era yo fue violado en incontables formas, en diferentes lugares. Ellos me dijeron, “Si les cuentas a tus padres, los mataremos”. Les creí. Así que mantuve mi boca cerrada.

En los barrancos, me mantenía enfocada en los árboles perennes que muchas veces me veían desnuda de la cintura para abajo, temblando, y llorando en silencio. Ellos se convirtieron en mis amigos, de alguna manera. Me dieron algo hacia lo que escapar, un lugar donde reinaba la naturaleza, el sol brillaba en la lejanía, y la vida era tolerable. Yo volaba hacia allí mientras los chicos se turnaban. Algunos niños que experimentan la violación de esta manera hacen lo mismo, pero ellos se dividen en diferentes personalidades. Yo, yo miraba las ramas de los árboles meciéndose.

Recuerdo claramente que los chicos me violaron en su habitación con camas literas, su madre cantando en la cocina mientras hacía galletitas. Ella me ofreció algunas después de que ellos me destrozaron. ¿Qué pensó ella que hacían sus hijos con una niña de cinco años?

Necesitaba un héroe, pero ninguno bajó desde el cielo, como el hombre de acero, para rescatarme. Me preguntaba por qué razón yo estaba en esta Tierra. Yo era un error para ser violado a discreción, no digna de protección.

---

Una gracia que Dios me dio durante este tiempo: sabía que lo que esos niños hacían estaba mal. Ellos eran malos. Que yo no merecía lo que ellos me hacían. Ahora me doy cuenta de que este tipo de pensamiento no es frecuente. Muchas víctimas de abuso sexual se culpan a sí mismas, y piensan que de alguna manera incitaron el abuso.

Eventualmente esos hermanos —que llevaban uniformes de scouts— invitaron a sus amigos a unirse a la “diversión”. Yo me convertí en su entretenimiento gratuito la mayoría de las tardes. Algo surgió en mí, ¿quizás un grito sagrado? De alguna manera supe que si continuaba en ese camino, me llevaría a mi destrucción. Eventualmente decidí contarle a Eva lo que pasaba. Me llevó meses reunir las agallas porque la única palabra que los perpetradores usaban para describir lo que me hacían era la temible palabra que empieza con C. Sabía que si murmuraba esa palabra, me meterían jabón en la boca. Finalmente superé el miedo, decidida de que una boca llena de jabón sabría mucho mejor que lo que esos chicos me hacían. También temía por la vida de mis padres, y me preguntaba si hablarle a Eva sobre la palabra “C” contaba como una sentencia de muerte para ellos. ¿Esos niños sabrían dónde vivía mi verdadero padre? ¿Lo perseguirían? ¿Matarían a mi madre, a mi padrastro?

Me tragué mis temores una tarde después de que los niños me regresaron y le pedí a Eva que por favor se acercara. Recuerdo cuán alta se cernía sobre mí, cómo su cabeza parecía estar cerca del techo. Recuerdo claramente que le pedí que se arrodillara a mi lado. Puse mis manos sobre sus orejas y susurré: “Esos niños me c---ron”. Recuerdo el chasquido de su cuello, la manera en que se elevó nuevamente, cómo lucía su rostro.

Entonces dijo las cinco palabras que arruinaron mi vida: “Le diré a tu madre”.

Yo le creí.

---

Esa noche fui a casa prácticamente eufórica. Esos niños y sus amigos lujuriosos ya no podrían llevarme a los barrancos, con los árboles perennes moviendo sus brazos sobre mí.

Al día siguiente, estoy segura de que tenía una sonrisa cuando llegué a la casa de Eva. Casi esperaba que ella me cuidara, que sintiera pena por mí, que me protegiera ahora que sabía sobre la palabra con "C". La imaginaba contándoselo a mi mamá en voz muy baja; los ojos de mi mamá se abrirían y luego se llenarían de lágrimas. Pero era demasiado joven para entender las actitudes de los adultos, aunque la violación de esos niños me introdujo en el mundo de los grandes demasiado pronto. Era demasiado inocente para darme cuenta de que las niñeras que dejaban que los chicos más grandes se llevaran a las niñas pequeñas probablemente ya sabían lo que ellos me hacían.

Así que yo creí que ella le contó. Y creí que mi mamá me rescataría. Todavía no había establecido la conexión de que mi mamá me llevó nuevamente a la casa de Eva, la niñera que fumaba un cigarrillo tras otro. Si hubiera sido más madura o lógica, me hubiese dado cuenta de que esto no tenía sentido.

Los golpes acelerados en la puerta de atrás de Eva me dieron escalofríos. Ellos llegaron. Otra vez.

La escuché decir: "Oh, claro, ella está aquí. Voy a buscarla".

Y así me fui al bosque, hacia las ramas de los árboles, hacia el ardor que nunca se extinguía.

### **Cómo lo soporté**

Sabía esta verdad sobre el mundo: ningún ser humano se molestaría en cuidarme. Solo yo podía hacerlo. Y entonces lo hice. Después de que los niños se turnaron otra vez al día siguiente de haberle contado a Eva, decidí que el próximo día sería diferente.

Después de pasar medio día en el jardín infantil, comí mi almuerzo, luego tomé una larga siesta. Dormí hasta las dos, tres, cuatro, cinco. El golpe en la puerta llegó, pero Eva, quien obviamente no quería que la molestaran, les dijo a los niños que se fueran. No iban a importunarla con despertarme. Gracias a Dios.

Mi plan funcionó tan bien que cada tarde en la casa de Eva se convirtió en una larga siesta.

Cuando terminó mi periodo en el jardín infantil, mi madre y mi padrastro decidieron que su matrimonio hippy, unido por las fiestas, debía terminar. Esto significaba que nos mudaríamos muy, muy lejos de los niños, de las ramas de los árboles, y de la niñera que fumaba sin parar.

## La marca

Después de contarle a Eva y no obtener respuestas, no dije ni una palabra sobre el abuso sexual durante diez años. Se convirtió en el secreto que guardaba bajo llave muy adentro de mí. Eso no significaba embalsamar los recuerdos. Todavía me despertaban a la noche. Tenía pesadillas de esos niños, de persecuciones, de asesinos que me acorralaban. Durante el día, fantaseaba con ser Cindy Brady de *La Tribu Brady*, con pertenecer a una familia perfecta, con pasear en un auto con laterales de madera. ¿El problema con mi secreto? La insignia de mérito que los hermanos grabaron en mí: una marca de “por favor ven y abusa de mí” que vivía como un faro en mi frente para que todos los predadores posibles la vieran.

Y sí la vieron. Parecía que cada vez que me daba vuelta, un depredador me encontraba. En mi granero, un empleado se acercó demasiado, me tocó el hombro y me dijo que era linda mientras yo estaba sola, parada con mis botas sobre estiércol de caballo. Salí corriendo. En una casita del árbol, un niño tomó la cintura de sus jeans y los empujó hacia abajo; me dijo en términos muy claros que íbamos a jugar al doctor. Salí corriendo. Un hermano mayor de unos niños que yo cuidaba tocó mis hombros y bajó lentamente con sus manos. Salí corriendo. Un novio intentó el mismo movimiento. Salí corriendo. Incluso en la edad adulta, me di cuenta de que la marca permanece allí. Encontré hombres depredadores que parecen saber que soy el blanco. Tuve que aprender el arte y el coraje de crear límites obvios para protegerme.

## Más vergüenza

La atmósfera con alta carga sexual en la que crecí, junto con lo que esos niños me hicieron, deformaron mi visión del sexo. Me escandalizaba y a la vez me atraía. Encontré pornografía en mi casa, y la consumí. Me sentía culpable al disfrutarla, pero también viva. Luché contra esta adicción (sí, una chica) por varios años después de la redención. El sexo, como resultado, se volvió algo sucio, terrible y relegado únicamente a la aberración.

Aunque estaba decidida a elegir la virginidad hasta el matrimonio, me sentía corrompida no solo por lo que esos niños me hicieron, sino también por mi propia adicción, que seguía los pasos de mi padre. Quería ser una chica de la que Jesús estaría orgulloso, pero llevaba conmigo este secreto oscuro. Durante muchos años no se lo conté a nadie, y solo encontré la libertad cuando compartí mi lucha con una amiga en la que confiaba. Aprendí que a Satanás le encanta mantenernos como rehenes en nuestra mente, haciéndonos creer que calificamos como escoria, que solo nosotros lidiamos con estas adicciones, que no podemos ser redimidos. Él sabe que si nos atrevemos a sacar a la luz nuestros secretos, seremos libres. Y yo fui liberada. No instantáneamente. La sanación en esa parte de mi vida comenzó cuando encontré la libertad.

Cuando llegué a la adolescencia, tenía una terrible necesidad de que los chicos me notaran porque deseaba el amor de un padre. Antes de conocer a Jesús —durante los años en los que pensé en el suicidio, cuando el tercer matrimonio de mi madre se deterioró— quería que un chico me invitara

a salir, que me amara, que me diera un largo abrazo y me dijera que todo saldría bien. El problema era que cada vez que me gustaba un chico, entraba en pánico en el momento en que él regresaba el favor. Mi primer beso llegó en sexto grado, descuidado y asqueroso en el único cine de nuestra ciudad. Me asustó tanto que rompí con él. Lo mismo ocurrió en octavo grado, luego en décimo. Anhelaba el amor, pero en cuanto un afecto venía hacia mí, yo salía corriendo.

## Llega Jesús

Conocí a Jesús cuando tenía quince años y estaba casi en mi fin. Oí muchas cosas sobre Él en Vida Joven. Durante mi segundo año de secundaria, en el otoño, asistí a un campamento de fin de semana donde escuché el estridente evangelio completo, que Jesús se rebajó a este mundo manchado por el dolor, que usó los zapatos de esta Tierra, y que caminó por treinta y tres años. Él amaba a los marginados (y vaya que yo sabía que encajaba en esa categoría). Él dignificó a los quebrantados. Él amó a los indeseados. Cuanto más oía Sus historias, más me enamoraba de Él. Cuando oí de Su muerte por mí (¿alguien moriría por mí?), lloré. Recordé a mi propio padre en la tumba, la finalidad de la muerte. Pero Jesús resucitó, desafiando al fantasma de la Muerte, y me atrajo hacia una nueva vida.

Me rendí a Jesús bajo un árbol perenne, con sus ramas meciéndose bien altas sobre mí. Todavía pienso en esa ironía. El lugar de mi violación más profunda se convirtió en lugar de encuentro con la redención. Liberada. Amada. Deseada. Alguien por quien se hizo un sacrificio. “Oh el profundo, profundo amor de Jesús, vasto, inconmensurable, libre y sin límites. Fluyendo como un océano poderoso sobre mí. Debajo de mí, a mi alrededor, se encuentra la corriente de Su amor”.<sup>5</sup>

Cuando conocí a Jesús, comencé a contar mi historia. El abuso sexual salió a la luz, primero con mi mamá, quien inicialmente no me creyó. Tuve que relatar de nuevo la historia antes de que ella comprendiera. Luego se la conté a mis líderes en Vida Joven que deben haberse sorprendido. Por un largo tiempo, me convertí en alguien que compartía demasiado, y les contaba a todos lo que había atravesado. Lo hice para captar la atención, para decir: “Oye, mira lo que yo pasé, y estoy bien”. Inocentemente creí que 2 Corintios 5:17 (“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí, son hechas nuevas”. LBLA) significaba que experimentarían una sanación completa ahora que conocía a Jesús. Pensé que como nueva cristiana, hallaría una sanación instantánea para cada recuerdo, cada herida, cada cicatriz, y así me sentiría estable, feliz, entera y bien por los siglos de los siglos, amén.

<sup>5</sup> Del himno en inglés “O the Deep Deep Love of Jesus”

[http://en.wikipedia.org/wiki/O\\_the\\_Deep\\_Deep\\_Love\\_of\\_Jesus](http://en.wikipedia.org/wiki/O_the_Deep_Deep_Love_of_Jesus)



## La lucha

Pero ese pasado, ese enorme pasado, me atormentaba. Me siguió a la universidad donde me derrumbé una y otra vez. Aún con temor a los hombres, pero a la vez necesitándolos, seguí atrayéndolos y luego alejándolos. Quería sentirme entera, pero no sabía cómo. Compartiré más detalles de esta etapa de mi vida más adelante porque fue el semillero de gran parte de mi sanación. Alcanza con decir que Dios me encontró allí a través del poder de la comunidad y la oración. Después de cuatro años de oraciones de sanación de amigos y de mi iglesia, creí que había sido curada. Totalmente, completamente, para nunca volver atrás.

Desde entonces me di cuenta de que tenía una visión errónea de la sanación. No ocurre de una vez para siempre, particularmente cuando se trata de abuso sexual. La sanación llega en capas; toma tiempo; es agotadora. Una vez que crees que terminó, en realidad no lo hizo. Continúa habiendo desencadenantes. Y cuando aparecen, me pregunto a mí misma: *¿Acaso Dios no me curó en la universidad? ¿Por qué vuelvo sobre esto?* Me castigo a mí misma por mi debilidad. Me pregunto si la sanación que experimenté se disipó, y por qué.

---

## Capítulo tres

### Cuenta tu historia

“El que vive aislado busca su propio deseo;  
contra todo consejo se encoleriza”.

Proverbios 18:1 LBLA

Esta es la verdad profundamente honesta: yo no estaría bien si no hubiese contado mi historia. No podría escribir este libro. Seguramente me encontraría divorciada, quebrantada, posiblemente internada en una institución, con seguridad con tendencias suicidas.

¿Por qué? Porque una historia sin contarse jamás tiene sanación.

Solo se agudiza internamente y lastima a las personas que más amas porque no puedes evitar actuar diferente cuando esa historia se mantiene cautiva en tu interior. Se materializa en tus acciones, actitudes, y en la forma temerosa en que vives tu vida. Es como tratar de sumergir una pelota de básquet en una piscina. Puedes hacerlo por un periodo de tiempo, pero no puedes sostenerlo. Eventualmente, la pelota sube a la superficie, por lo general se lanza hacia el aire brotando dramáticamente.

Déjame hacerte esta pregunta: ¿Estás cansada hasta los huesos? ¿Sientes que pasas tu vida en una lucha constante para mantener tu historia contenida? ¿Secretamente te sientes diferente a los demás en este planeta debido a tu historia oculta? ¿Experimentas recuerdos fugaces?

-----

¿Desencadenantes emocionales? ¿Una alta cantidad de temores irracionales? ¿El paisaje de tu mente luce caótico y frenético?

No soy psicóloga de ninguna manera, pero puedo decir que encontrar un lugar seguro donde liberar tu historia te cambiará la vida.

Compartir tu historia es como dejar salir el aire de la pelota de básquet que intentas sumergir en la piscina. Una vez que la compartes, el aire (poder) sale de la historia, y ya no tienes que luchar para que siga sumergida. La memoria es una cosa extraña y voluble. A menudo, cuando las personas comparten sus historias, se dan cuenta de que sus temores cambian del Gran y Poderoso Oz a un hombre petiso en una banqueta jalando palancas. Contar nuestras historias desinfla el poder que estas tienen sobre nosotros.

Recientemente conocí a una mujer con una historia sórdida y dolorosa. Ella no podía mirarme a los ojos, y cuando hablaba, tenía que acercarme a ella para escuchar su susurro. Esa vergüenza permeaba sus recuerdos horribles y atroces. En el lapso de sesenta minutos, la historia se detuvo, y luego salió a borbotones. Yo escuché. Me sentía privilegiada de participar en este momento doloroso y hermoso con ella. Los ojos abatidos se alzaron al final de su historia. Cuando ella supo que yo comprendía, y vio que su historia era mucho más universal de lo que esperaba, algo se ablandó y floreció en ella. No lo puedo probar, por supuesto, pero puedo ofrecer mi observación. Cuando la conocí, ella parecía un tímido soplo de una mujer. Cuando nos despedimos, sus ojos danzaban y ella sonrió.

### La presión para mantener el silencio

Algunos de ustedes que están leyendo esto crecieron en una generación con una regla tácita: Nunca cuentes tu historia, especialmente si hace que un miembro de la familia luzca mal; un código no escrito, poderoso, que te ató a la confidencialidad. El problema con este modelo basado en la vergüenza es que no permitía la verdad. Y la sanación casi nunca llega sin estar atada a la verdad. Tal vez creciste con hermanos cuya presión silenciosa evitó que contaras tu historia. O tus padres te amenazaron para que te quedaras callada, quizás no abiertamente, pero sentiste la presión de obedecer. Escuché sobre muchas personas de sesenta, setenta y ochenta años que crecieron en este sistema. Finalmente encontraron la libertad por primera vez al compartir sus historias con una persona de confianza. Pero muchos se van a la tumba con el secreto en la punta de la lengua, y nunca lo sueltan.

Algunos de ustedes tienen temor de contar su historia porque parecerá que están deshonorando a sus padres al hacerlo. ¿Te importa si te envío un poco de libertad? La palabra hebrea para honor (como en “honrarás a tu madre y a tu padre”), *kabbed*,<sup>1</sup> significa darle peso a algo. Significa que tenemos un gran respeto por el oficio de la maternidad y la paternidad. Respetamos el hecho de que Dios nos puso en familias, y estamos agradecidos por su rol en nuestras vidas. Para mí, esto fue difícil por un tiempo largo. Mientras estaba en vías de sanación, no podía ver las características positivas de mis padres. Pero a medida que hice mi viaje de sanación, comencé a “darle peso” a los mejores recuerdos que aparecían. (En consecuencia, sabrás cuando hayas sanado un poco porque comenzarán a resurgir recuerdos positivos).

Entonces, tal vez te preguntes, ¿qué pasa si digo la verdad? ¿No me meteré en problemas? ¿No significaría que ya no honro a mis padres?

Podemos encontrar seguridad si miramos a Jesús y cómo Él interactuó con sus padres terrenales. Su obediencia les costó mucho a sus padres. Sus elecciones, alineadas completamente con Su Padre celestial, lastimaron a sus padres. Y sin embargo, Él lo hizo de todas maneras.

---

<sup>1</sup> Ver mi libro, *Building the Christian Family You Never Had* (Colorado Springs, CO: Waterbrook Multnomah Publishing Group 2005) Capítulo 7.

---

Jesús incluso ignoró a su madre terrenal cuando ella quería encontrarse con Él (ver Marcos 3:31-35). Él definió a nuestra verdadera familia como aquellos que siguen a Dios, no simplemente a nuestra familia terrenal.

Honestamente, en algunos momentos de mi vida quise ser libre, poder vivir mi vida sin el dolor asociado a mi familia. Pero Jesús nos recuerda que incluso si nuestros padres (u otros miembros de la familia enredados en nuestra historia de abuso sexual) actúan como enemigos hacia nosotros y hacia Dios, tenemos aún la responsabilidad de amarlos, orar por ellos, y pedirle a Dios que nos guíe cuando establecemos límites con ellos. Jesús dijo: “Pero yo os digo: amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen” (Mateo 5:44, LBLA).

Por años me mantuve en silencio, creyendo que esto equivalía a honor. Eventualmente comencé a ver que el silencio en realidad permitía el mal comportamiento y la falta de realidad. Aprendí a establecer límites adecuados con miembros de la familia, lo cual, para ser honesta, no resultó muy bien. Todavía me duele la resistencia que recibí. Pero como resultado salí mucho más feliz y saludable.

Con la falta de verdad y la incapacidad para decir lo que realmente sucedió, cerramos la puerta al verdadero perdón. No podemos perdonar lo que “no ocurrió”. El heroico acto de contar la verdad abre por completo la puerta a la reconciliación y el perdón. Ten en cuenta que decir la verdad no garantiza una relación; en muchos casos, la aliena. Pero nunca sabrás si la otra persona puede caminar voluntariamente hacia ti si primero no se sienta la verdad entre los dos.

### **¿Por qué decir la verdad?**

¿Por qué este empujón hacia la verdad? ¿Por qué no enterrar nuestra historia y esconderla? Porque no podemos sanar sin luz y verdad. Satanás, el padre de las mentiras, ostenta nuestra inutilidad en los lugares ocultos y oscuros. Cuando tenemos el suficiente valor para compartir lo que realmente sucedió, él ya no se burla de nosotros ni grita nuestra inferioridad. “Él fue un homicida desde el principio, y no se ha mantenido en la verdad porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, habla de su propia naturaleza, porque es mentiroso y el padre de la mentira” (Juan 8:44, LBLA). Y esas mentiras prosperan en nuestra mente, especialmente si no hemos revelado la historia. Se vuelven más grandes que un monstruo, indómito, sin control. Pero mira lo que pasa cuando decimos la verdad en la luz: “Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres” (Juan 8:32, LBLA).

La verdad siempre libera.

El ocultar nos mantiene en la oscuridad.

Anne Lamott escribió una frase famosa: “Arriégate a no gustarles. Di la verdad tal como la entiendes. Si eres escritor, tienes la obligación moral de hacerlo. Y es un acto revolucionario; la verdad siempre es subversiva”<sup>2</sup>

Quizás nos acobardamos al contar nuestras historias porque no queremos arriesgarnos a “no gustar”, particularmente a las personas que nos formaron en nuestro crecimiento. O tal vez el temor a lo que puede pasar después se siente como algo demasiado grande. No podemos ver la libertad porque el temor es más grande. Tal vez elegimos el control como uno de nuestros mecanismos de afrontamiento surgidos en una infancia caótica, por lo cual decir la verdad significa una invitación al caos. O quizás nos identificamos con el Rey David después de su indiscreción con Betsabé y el posterior asesinato de su esposo; pensamos que el ocultar funciona.

Tal vez compartiste tu historia una vez pero nadie te creyó. Eso también me sucedió a mí. Si hubiera dejado que ese temor me detuviera de compartir mi historia con otros, no sería quien soy hoy en día.

---

Encuentra una persona que te dé seguridad. Esto prevalece como la mejor manera de compartir una historia, especialmente una que es tan delicada y dolorosa como la del abuso sexual.

---

---

<sup>2</sup> Lamott, Anne, *Pájaro a Pájaro: Algunas instrucciones para escribir y para la vida* (Editorial Ilustrae, 2014) Leer el capítulo, “El punto de vista moral.”

## Capítulo cuatro

### Encuentra personas seguras

“Las personas seguras abren la puerta para que compartas más, a tu propio ritmo. Ellas escuchan en lugar de decirte dónde estás. Son solidarias en lugar de ofrecer respuestas trilladas o trivialidades religiosas (por ejemplo, ‘Confía en Jesús’). Ellas te invitan. En lugar de cerrarte, hacen que te abras”<sup>3</sup> – Lucille Zimmerman

Incluso si compartiste tu historia y alguien te hizo callar, atrevete a compartirla con una persona segura. Tal vez descubras que tu herramienta para evaluar a las personas seguras está descalabrada. Siempre terminas con gente no segura que empeora las cosas después de que les cuentas tu historia (ya sea porque no te creen, te culpan o te explotan). En ese caso, considera leer *Personas Seguras* de Cloud y Townsend. Te ayudará a volver a entrenar la forma en que ves las relaciones para encontrar personas verdaderamente seguras.

Para ayudarte a identificar a las personas seguras, a continuación encontrarás una lista útil.

Las personas seguras...

Hacen preguntas para aclarar.

No sacan conclusiones apresuradas.

No son pasivo-agresivas.

-----

Te muestran empatía, no necesitan interponer su propia historia de desolación para superarte.

Alientan otras relaciones.

Honran y alientan tu relación con Dios.

Quieren lo mejor para ti y tu camino de sanación (no tienen sus propios objetivos de sanación ni te presionan para que sanes a su manera).

No son dominantes.

Dicen la verdad –incluso si es dolorosa—pero la dicen de una manera agraciada.

---

<sup>3</sup> Zimmerman, Lucille (en inglés) *Renewed: Finding Your Inner Happy in an Overwhelmed World* (Nashville, TN: Abingdon Press, 2013) 86.

Ofrecen cortesía.

Son conscientes de sí mismas.

Revelan sus falencias.

No están a la defensiva.

Se disculpan, incluso antes de que son descubiertos.

Se hacen responsables de sus actos.

Trabajan en sus propios problemas.

Quieren aprender de sus errores.

Aceptan la culpa.

Evitan los chismes.

Son humildes, enseñables.

Tienen una influencia positiva en tu vida.

Han demostrado que son confiables por un periodo de tiempo.

Son la misma persona en diferentes situaciones; consistentes.

Aplauden tu crecimiento.

---

No intentan tomar el rol de padres ni actúan como el Espíritu Santo.

Aman la libertad.

No demandan confianza; en lugar de eso se la ganan actuando siempre en forma honorable.

Yo sané porque encontré personas seguras en la universidad que me escucharon, me amaron, validaron el horror de mi historia, y oraron por mí para guiarme hacia la salud. (Además de recibir terapia, yo le atribuyo gran parte de mi sanación a las oraciones fervientes de los demás). Me aseguraron que mi valor no estaba asociado con la violación. Al compartir mi historia, abrí la comunicación para una discusión más profunda dentro de mis amistades. A menudo descubrí que muchos otros vivieron mi misma historia, pero con una estrofa diferente. El doctor Henry Cloud afirma nuestra necesidad de comunidad mientras buscamos la sanación: "Sin una relación sólida,

apegada, el alma humana se hunde en problemas psicológicos y emocionales. El alma no puede prosperar sin estar conectada a otros”.<sup>4</sup>

Mirando en retrospectiva a mi progreso de sanación, veo ahora que casi se detuvo en mis años veinte. ¿Por qué? Porque me callé la boca por otra década. Yo creía —erróneamente— que mi sanación estaba completa, y que ya no estaría encadenada a la historia de abuso sexual. Aunque experimenté una gran sanación, todavía me faltaba mucho, lo cual explica el gran derrumbe que sufrí en mis años treinta.

Compartir tu historia no te sanará mágicamente, pero es un importante primer paso en el largo y hermoso —y a veces pedregoso— camino hacia la sanación. Desearía poder ofrecerte una panacea, que si compartes tu historia, automáticamente será con una persona de paz que te ama hasta sanarte. Que como resultado de un valioso encuentro, hallarás la sanación de una vez por todas, y que de repente pensarás en el sexo como algo sagrado y maravilloso. Como mencioné antes, nada garantiza una sanación completa en este lado de la eternidad. Esperamos. Gruñimos. Sentimos dolor en esta vida, a veces estamos desilusionados, a veces nos aferramos a una pizca de esperanza.

Pero si ansiamos sentirnos enteros, no podemos subestimar el poder de contarles nuestras historias a personas seguras. El Dr. James Pennebaker, profesor de la Universidad de Texas, investigó la diferencia entre sobrevivientes a violaciones y trauma que cuentan sus historias y aquellos que las guardan en secreto. “El equipo de investigación descubrió que el acto de no discutir un evento traumático ni confiárselo a otra persona puede ser más dañino que el evento en sí. A la inversa, cuando las personas compartieron sus historias y experiencias, su salud física mejoró, redujeron las visitas al doctor, y mostraron una importante disminución en las hormonas de estrés”.<sup>5</sup> Los estudios de Pennebaker también pueden ayudar a aquellos que están profundamente asustados de contar su historia a los demás. La mayor parte de su investigación está asociada a la escritura expresiva.<sup>6</sup> Él descubrió que escribir en un diario personal sobre un evento doloroso por quince a veinte minutos al día durante un periodo de una semana mejoró la salud física y mental de las víctimas. Por eso, si temes compartir el trauma de tu pasado, considera escribir sobre ello, sacar las palabras de tu mente, para que puedas empezar a sanar.

## Vulnerabilidad

---

<sup>4</sup> Cloud, Dr. Henry y Townsend, John. (título original en inglés) *Changes that Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids, MI: Zondervan 1993) 47.

<sup>5</sup> Brown, Brene (título original en inglés): *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (Nueva York, NY: Gotham Books 2013) 82.

<sup>6</sup> Pennebaker, James (título original en inglés): *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval* (Oakland: New Harbinger Publications 2004).



Cuando el Apóstol Pablo cuenta su historia, él presume de sus debilidades y su vulnerabilidad que vinieron en forma de una espina (Ver 2 Corintios, 12:9-10). ¿Por qué? Porque esa espina le recuerda que necesita a Cristo. No conocería la fuerza de Dios sin ella.

---

Yo puedo decir honestamente que el abuso sexual que enfrenté me debilitó. Compartirlo públicamente es doloroso, a veces extenuante. Pero cuento mi historia, no para señalar la devastación tanto como pueda, sino para resaltar la fuerza de Dios. Quizás esa es la razón por la que todos deberíamos compartir nuestras historias.

La doctora Brene Brown pasó su vida adulta investigando la vergüenza, y en esa investigación se encontró con algo extraordinario: la vulnerabilidad es algo de lo que no deberíamos huir, sino aceptar. “Sentir es ser vulnerable. Creer que la vulnerabilidad es debilidad, es creer que el sentimiento es debilidad. Hipotecar nuestra vida emocional por temor a que el costo sea demasiado grande es alejarnos de aquello que le da propósito y significado a la vida”.<sup>7</sup>

La comunidad también sana

Considera esto: En las escrituras, Pablo habló sobre sus cargas; aquellas probablemente causadas por el disenso y las malas actitudes de las personas. Pero él no dejó que esa experiencia negativa con las personas enturbiara su capacidad para compartir su necesidad con otras personas seguras. Esa es una imagen de nuestro abuso. Las personas nos hicieron un daño enorme.

Desafortunadamente, a menudo dejamos que los victimarios definan la forma en que vemos a la totalidad de la humanidad, incluso a las personas seguras. ¿Cuál es la verdad más difícil? Dios muchas veces nos pide que demos un paso hacia aquello que nos hirió en el pasado. Aunque la comunidad nos lastimó y nos mutiló, nuestra sanación solo llega a través de la comunidad.

Parece injusto.

Parece contrario a la intuición.

---

Parece insensato.

Pero contar nuestras historias a personas seguras siempre implicará al menos a otro ser humano, con oídos para escuchar y, esperemos, con oraciones para orar.

A menudo erigimos una pared contra las personas debido a lo que eligieron hacer los victimarios. Nos acobardamos, preferimos el aislamiento a la comunidad, porque nos sentimos más seguros

---

<sup>7</sup> Brown, Brene: *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (Nueva York, NY: Gotham Books 2013) 33.

así. Pero hacer eso demuestra la inseguridad. ¿Por qué? Porque el aislamiento engendra resentimiento y enojo, y un cerebro alocado. Incluso erigimos muros enormes contra nuestros cónyuges porque no podemos dejar que nos conozcan verdaderamente. Es demasiado atemorizante. Nos retraemos de contar la historia de lo que sucede dentro de nosotros porque queremos protegernos a cualquier costo.

No estoy hablando de protegernos de los enemigos, o de los victimarios o de personas no seguras. Pablo nunca se acobardó al señalar a personas así; los expuso y se distanció de ellos. Más bien me refiero a lo que Pablo hizo después: Él se encomienda a personas de confianza. Él abraza la comunidad segura por el bien de encontrar camaradería y apoyo.

Así que, cuenta las cosas tal cual son.

Hazte dueña de tu dolor.

Reconoce que existe y vive como parte de ti.

Porque, en verdad, no te sentirás entera si tu corazón permanece distante.

Lo cual nos lleva a otro punto importante. Encontrar personas seguras puede asustarnos y frustrarnos, y podrías sentir la tentación de darte por vencida. Incluso podrías pensar que es el egoísmo lo que te lleva a buscar toda esta sanación. La valentía parece de alguna forma narcisista; después de todo, se trata de que tú, tú, tú cuentes tu historia para sentirte mejor. Mientras piensas en la valentía, quita el foco de atención de ti por un momento. Si no puedes sanar para ti misma, y te preocupa que enfocarte en ello resulta ser innecesario o egoísta, elige la valentía por aquellos que te aman. Sánate por el bien de ellos.

---

Las personas que te aman desean que estés íntegra, renovada, completamente viva. Ellos quieren lo mejor para ti. Quieren ver que te elevas, no que te amargas.

Pero también te necesitan a ti; la persona verdadera y vulnerable que eres. El abuso sexual generalmente hace que las víctimas se desconecten; nos mantenemos distantes para que la vida no pueda apalearnos otra vez. El problema es que nuestros seres queridos no pueden tener una relación genuina con una persona indiferente. No pueden conectarse con un fantasma que anda suelto. Ciertamente no pueden amarnos de verdad si no somos nosotros mismos, sino una copia. Esto hace que el camino de sanación sea valiente y bendecido. Implica un riesgo heroico, atreverse a cavar más profundo en nuestras heridas, encontrar el coraje para contar voluntariamente nuestras dificultades, compartir nuestras historias con el deseo de ser liberados. Lo hacemos por los demás, para amarlos bien. Lo hacemos por nosotros mismos, para volver a saborear la libertad o para hacerlo por primera vez.

Amiga, sanar es pura valentía.

---

## Capítulo cinco

### Sé honesta con Dios

Una parte importante del camino de sanación requiere honestidad con personas seguras. ¿Has considerado hacerle preguntas honestas a Dios sobre tu abuso? Yo ciertamente le hice muchas preguntas.

Cuando conocí a Jesús, deseché con felicidad esas preguntas, y preferí simplemente creer que Dios sabía lo que era mejor. Mis preguntas sobre mi abuso esperarían a la eternidad. Extrañamente, cuanto más me sano, más me permito la ambigüedad molesta de las preguntas. Ellas giran en mi mente, oro por ellas, y les pido a otras personas sus perspectivas. Solía pensar que la respuesta satisfactoria a todas mis preguntas representaría el sello de una sanación completa. En lugar de eso, mientras hago la jornada de la sanación, a veces me siento más confundida.

¿Por qué un Dios amoroso, supuestamente un Padre celestial, se quedaría al margen y miraría cómo me violan?

¿Por qué un Dios poderoso y fuerte no usaría Su poder para rescatar a todos los niños que son víctimas?

¿Por qué Dios esperaría que yo haga lo que me resulta más difícil (el sexo) en el matrimonio cuando sirve de recordatorio del abuso?

¿Por qué tuve que soportar lo que me pasó? ¿Sería un adulto más estable y capaz si no hubiese pasado por esa devastación?

¿Por qué mi pedido de ayuda no obtuvo respuesta, aunque todavía no conocía a Dios?

-----  
Aunque sé que en el cielo todo será corregido, y que experimentaré la sanación completa, ¿por qué no podemos ver más sanación y justicia de este lado de la eternidad?

¿Qué tipo de plan tiene Dios para esos niños que abusaron de mí?

¿Por qué Dios me puso en este mundo?

Si me considero una madre amorosa, y hubiera rescatado a mi niña de un depredador, ¿qué señala eso de Dios?

¿Por qué deben existir esos versículos sobre la sumisión en el Nuevo Testamento, particularmente cuando las mujeres son explotadas y los hombres los utilizan como una justificación del abuso?

¿Dónde estaba Dios cuando yo era atacada? ¿Indiferente? ¿Distanciado? ¿Estaba allí, pero eligió no rescatarme?

¿Por qué Dios no puede eliminar el deseo sexual de las personas que cometen delitos? ¿Eso no haría la vida más fácil tanto para los victimarios como para las potenciales víctimas?

¿Por qué la sanación no puede llegar instantáneamente, como a menudo vemos en las interacciones de Jesús con personas devastadas? De ser ciego a ver. De ser sordo a oír. De renguear a caminar. ¿Por qué la sanación emocional lleva tanto tiempo?

Al escribir esto, me sentí un poco como Job, pequeña y con un cerebro diminuto, tratando de comprender el funcionamiento de un Dios Todopoderoso cuyo misterio perdura, especialmente cuando se trata de un problema de dolor y maldad. Conozco las trivialidades. Entiendo la doctrina del libre albedrío. Pero saber teología aún no me ha ayudado a luchar contra estas preguntas y salir satisfecha. Cuanto más discuto con ellas, más permanecen sin respuesta. E incluso cuando intento hilvanar explicaciones estereotipadas a cada una de ellas, no puedo escapar a la molestia de que algo no está bien.

---

### **Eres normal**

Yo escribí estas preguntas sinceras simplemente para hacerte saber que la sanación del abuso sexual y lo que viene después de ello no siempre significa que encontrarás respuestas satisfactorias. Si todavía tienes preguntas, eres normal. Y si vives con la tensión de esas preguntas, frustrada con las respuestas, está bien. Hacer las preguntas (o incluso darte a ti misma permiso para hacerlas) indica que estás en camino a la sanación.

Atada a mis preguntas existe una larga soga de enojo. Estoy enojada porque nadie me rescató. Enojada porque parece que Satanás utiliza el ataque sexual y la distorsión de la experiencia sexual como unas de las armas más importantes de las que dispone. Enojada porque a los cuarenta y seis años todavía sigo luchando con esta parte de mi vida. Enojada porque el abuso sexual continúa ocurriendo, porque los niños enfrentan la explotación todos los días, y porque muchos prefieren creer en los victimarios más que en aquellos a los que lastimaron. ¡Enojada, enojada, enojada!

Y sin embargo, no quiero caminar por la vida llena de ira, siempre gritando sobre el abuso sexual, quizás dirigiendo mi enojo hacia los hombres por el resto de mi vida. ¿Cómo me beneficio —o cómo se beneficia la sociedad— si me quedo en ese estado de cólera constante?

### **Considera a Jesús**

En momentos así, me obligo a detenerme y simplemente recordar a Jesús. Aunque (por lo que sabemos según las Escrituras) Él no fue abusado sexualmente, Él sí supo lo que era la exposición. Sintió todo el peso de cada explotación sexual cuando murió por todos los pecados en la cruz. ¿Me pregunto si Él experimentó fugazmente cada acto horroroso mientras estaba colgado, desnudo y sangrando?

---

Pienso en cómo Él trató a las personas quebrantadas. Cómo mostró piedad hacia la mujer que descubrieron cometiendo adulterio; hacia la mujer con el problema del sangrado; hacia el hombre con lepra; hacia la mujer junta al pozo. Todos marginados. Quizás algunos de ellos compartían nuestra historia. Tal vez ellos conocían bien las preguntas que nos hacemos. ¿Cómo trató Jesús a estas personas? Con compasión y con los brazos abiertos.

Y luego pienso en Jesús lavándole los pies a Judas. Me fascina y me frustra, hasta que me doy cuenta de que yo soy Judas. Al concentrarme en todas estas preguntas, actúo como si subsistiera como una víctima solitaria, la única destinataria de pecado. Me olvido de que yo también lastimo a las personas. Yo pecho contra otros. Yo traiciono a Jesús por la forma en que vivo a veces. Pero Él se inclina para lavar los pies polvorientos de Judas. Él lava mis pies con Sus lágrimas. Y yo me siento deshecha.

Yo con todas mis preguntas sinceras. Tú con todas tus preguntas sinceras. Nada de eso ahuyenta a Jesús. Incluso nuestro pecado no quita Su presencia de nosotros. Tampoco nuestra ira.

Las preguntas que escribí (y que pienso) probablemente me atormentarán hasta mi último aliento. Oro por que mi enojo disminuya con la sabiduría que otorgan los años. Pero sin importar cuánto cuestione o dirija mi ira hacia el cielo, pensar en Jesús me impresiona hasta dejarme en silencio. Él, que representa la Divinidad; Él, que soportó lo que esos chicos me hicieron, y lo que yo le hice a Él. Puedo vivir con la tensión de esas preguntas cuando las dejo temporalmente en los brazos de Jesús.

La honestidad cuesta mucho, amigos. Es extenuante hablar abiertamente sobre sexo. Da miedo expresar las preguntas que llevas dentro sobre Dios y la justicia y el abuso sexual. Pero reprimir nuestro temor al sexo y nuestro posible enojo hacia Dios eventualmente causa explosiones e implosiones; una reacción histriónica hacia los que amamos y un deterioro de nuestra fe. Hoy te doy permiso para compartir honestamente tus preocupaciones, traumas, temores, y preguntas con tus seres amados y con el Dios al que sirves.

---

## Capítulo seis

### Perdona a los victimarios

Recientemente conocí a una mujer que sufrió abuso sexual. Ella luchó contra el no perdonar, no por elegir perdonar, sino por regañarse a sí misma cuando brotaba un nuevo recuerdo. Cada vez que aparecía un recuerdo, ella sentía la ira candente de la violación, y luego se desesperanzaba al pensar que su enojo significaba que no había perdonado. Le recordé que el perdón se presenta en capas. Sí, comienza con la decisión inicial de perdonar, pero requiere un proceso que dura toda la vida.

En lugar de regañarte a ti misma cuando te asalta otro recuerdo, responde con sensibilidad. Piensa, *Sí, este recuerdo lastima, pero elijo perdonar. Comprendo que este nuevo recuerdo no representa una indicación de mi capacidad para perdonar. Simplemente representa una oportunidad de perdonar otra capa de dolor.*

No necesito hacer un sermón sobre la importancia de perdonar. Jesús resumió el perdón de una manera hermosa cuando indultó a aquellos que lo crucificaron. Nos parecemos a Él cuando perdonamos, y no hacerlo nos deja en la amargura. Esta elección de perdonar puede o no involucrar al victimario. Puede significar que escribas una carta que jamás enviarás. Ciertamente puede ser un tema de oración entre tú y un amigo de confianza.

Hay una forma de atravesar esto. Everett Worthington Junior desarrolló un método que descubrí en el libro *As We Forgive* (título original en inglés, *A medida que perdonamos*) de Catherine Claire Larson.<sup>8</sup> Para perdonar, debemos:

#### **Recordar el dolor.**

No niegues ni minimices el dolor o el recuerdo. El perdón, como mencioné antes, no olvida. Recuerda el dolor y luego toma la decisión de perdonar de todas maneras. Esto hace que el perdón sea poderoso y difícil. No podemos perdonar lo que reprimimos dentro. Debemos abrir la herida, hacernos cargo de ella, y admitir que nos dolió profundamente.

#### **Tener empatía con la persona que te lastimó.**

En otras palabras, intenta ver el trauma desde la perspectiva de la otra persona. Esto no es sencillo. Yo aprendí a hacer esto con los niños que abusaron de mí, recordando que aquellos que victimizaron seguramente también fueron víctimas ellos mismos. *Las personas lastimadas*

---

<sup>8</sup> Larson, Catherine Claire, (título original en inglés) *As We Forgive: Stories of Reconciliation from Rwanda* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2009).

*lastiman a las personas*, dice el estereotipo, pero es cierto. Encuentra una manera de ponerte en el lugar del agresor. Te ayuda a verlos no como monstruos, sino como seres humanos.

### **El don altruista del perdón**

Para ofrecer este regalo del perdón, es útil tener un ancla, un recuerdo marcado de una ocasión en la que alguien amablemente te perdonó. Recordar este regalo altruista nos ayuda a saber cómo ofrecerlo. Si no puedes recordar un momento en que alguien perdonó desenfrenadamente, considera el maravilloso perdón de Jesús hacia ti.

---

### **Comprométete públicamente a perdonar.**

Una cosa es escribir palabras de perdón en tu diario personal, pero otra es compartir tu deseo de perdonar con un amigo cercano. Ten la determinación de perdonar, pero cuéntale a alguien más sobre ello. La transparencia ayuda cuando no tienes ganas de perdonar. Una vez que “haces público” tu deseo, debes comprometerte.

### **Aférrate al perdón.**

Esto fue lo más difícil para mí. Yo elijo perdonar, pero luego retiro parte de eso. O la emoción de la situación me ataca nuevamente. U otra transgresión retumba en mi vida. Se necesita tenacidad y agallas para seguir eligiendo el perdón. No es una emoción; es una elección.

---

### **El gran revés**

Muchas víctimas de abuso sexual quedan atascadas en su viaje de sanación, incluso después de haber perdonado al agresor. Horribles recuerdos salen a la superficie, y tienen que reunir valentía para avanzar hacia perdonar más. Pero otra persona permanece aún sin perdón: nosotras mismas. Muchas de nosotras nos culpamos por el contacto sexual no deseado. Pensamos que lo incitamos, que lo pedimos, que de alguna manera merecíamos la mirada y el contacto lascivos. No podemos concebir el abuso sin primero pensar en lo que hicimos para captar la atención o producir el ataque.

Si esto describe tu experiencia, quiero que leas las pautas anteriores una vez más. Pero en lugar de ofrecer perdonar al abusador del pasado, me gustaría que te ofrezcas el perdón a ti misma en ese momento. Aunque es muy probable que no hayas hecho nada para contribuir al pecado de otra persona, sigues creyendo en la mentira de que sí lo hiciste.

---

Tal vez luches contra pensamientos monstruosos de carencia de valor debido a esto. Es hora de ofrecerte a ti misma la gracia que tan osadamente ofreciste a aquellos agresores. Puede que te ayude atravesar este ejercicio con una amiga de confianza o un consejero.

### **Perdonar no es permitir**

No quiero que dejes este libro sintiendo que perdonar equivale a permitir. En cuanto a aquellos chicos, los plazos de prescripción están ampliamente vencidos, y ni siquiera estoy completamente segura de sus identidades. Mi historia sirve como la única evidencia. Afortunadamente, Dios ve todas nuestras historias, y Él, en las calles de la vasta eternidad, sacará todo a la luz. Él aplicará perfectamente Su justicia.

Pero eso no significa que debemos dejar de trabajar por la reparación aquí en la tierra. Aunque no ocurra conmigo y esos niños, cientos de miles de agresores están libres, son capaces de cometer nuevos abusos, porque la justicia en nuestra tierra no se ha impartido. Aborrezco cuando veo que nuestro sistema judicial (o de la iglesia, o escolar) ignora el llanto de las víctimas, mientras que prefieren a los victimarios. Por nuestro bien, debemos perdonar, pero eso no significa que nos olvidemos de castigar a los agresores.

Si yo tuviese el pleno conocimiento de las identidades de mis abusadores, haría lo posible por ver si continúan cometiendo abusos. Si pudiera, detendría los abusos subsiguientes informando lo que sé. Eso es perdón más justicia. Pero como no puedo comprobar sus identidades, puedo orar. Puedo esperar que Dios haya tomado a esos hombres y los haya cambiado. Y puedo aferrarme al perdón que les di, no como símbolo de mi mérito, sino como un indicador de la gracia ilógica e inaudita de Dios en mi propia vida.

---

Cuando consideres el perdón, piensa en el tipo de vida que deseas. Recuerda a las personas a las que admiras, aquellos que parecen poseer la calidad de vida efervescente que tú ansías. Es probable que ellas hayan aprendido el secreto del perdón, de cómo dejar ir el pasado para esperar el ahora. El perdón representa el puente entre las dos mitades de tu vida: entonces y ahora. Cuanto más te obsesiones con el pasado enojada y con amargura, más tiempo estarás atada a la herida. El perdón te ayuda a vivir un tiempo presente bendecido.

---



## Capítulo siete

Vive sin marca

“Dios me ha hecho fecundo en la tierra de mi aflicción”.

Génesis 41:52 LBLA

La última estrofa de la canción “Cedars of Lebanon” de U2 da instrucciones a aquellos que vivimos en la nueva secuela. El punto esencial de las letras nos dice que elijamos con sabiduría a nuestros enemigos porque ellos terminarán por definirnos, y que esos adversarios fastidiosos duran más que nuestros amigos.

Esos dos niños que me robaron a los cinco años definieron una gran parte de mi vida. ¿Les he dado demasiado poder? Por un largo periodo de mi vida ellos controlaron mi mente. Pesadillas nocturnas y diurnas, recuerdos fugaces que me torturaron por un tiempo. Y luego mientras me sanaba, cuando Jesús tomó mi mano y me guio por un camino más saludable, los chicos se desvanecieron de mi memoria. No puedo recordar sus rostros. Espero y ruego que no duren más que mis amigos.

Pero lo harán si se los permito. Si me quedo en el pasado, en esos recuerdos intimidantes por demasiado tiempo. Ahora, gracias a Dios, solo los recuerdo para proclamar la sanación. Pero si me quedo allí, ellos encuentran la manera de enredar mi mente. Lo experimenté notablemente cuando escribí este pequeño libro. Mantenerme demasiado atada a esos enemigos les da la oportunidad de morder, de volver a infectarme, de reforzar mis problemas de percepción de valor.

Dios se encarga de crear cosas nuevas. Él pone valor dentro de nosotros simplemente porque Él nos creó. Según 2 Corintios 5:17, Dios quiere cosas nuevas para nosotros.

---

Yo temo que nos perdamos esas cosas nuevas por quedarnos demasiado tiempo con los hostigadores de años anteriores. No nos preocupemos tanto por el pasado como para perdernos el poder del ahora, pasar por alto un río que pasa a través del desierto de ese recuerdo.

Oswald Chambers lo dice de una manera encantadora: “Deja que el pasado duerma. Pero déjalo dormir en el regazo de Cristo, y sal al futuro irresistible con Él”.<sup>9</sup>

¡Tenemos un futuro irresistible! No necesitamos seguir las palabras de U2. No tenemos que dejar que nuestros enemigos nos definan. Ellos no tienen poder sobre nosotros. Ellos no pueden

---

<sup>9</sup> Chambers, Oswald, (título original en inglés) *My Utmost for His Highest* (Westwood, NJ: Barbour and Company, 1935) 49.

atormentarnos si avanzamos hacia adelante, mirando hacia el futuro, esperando las cosas nuevas que Dios nos trae.

### **¿Quieres mejorarte?**

Jesús le hizo al paralítico en Juan 5:6 la pregunta que te hace a ti hoy. Cuando Jesús lo vio allí recostado y supo que había estado en esta condición por un tiempo largo, le preguntó, “¿Quieres mejorarte?”.

Tú has permanecido en este estado por muchos años ya. ¿Quieres mejorarte? ¿Realmente? ¿Prefieres repetir el pasado una y otra vez en un círculo vicioso de dolor, o quieres la sanación? ¿O prefieres reprimirlo en lo profundo de tu interior, y quedar exhausta por el esfuerzo? Descubrí que la mayoría de las personas no buscan la sanación. La diferencia entre las personas que han sanado y aquellas que todavía viven en el pasado, definido por sus enemigos, es esta: una persecución tenaz de la sanación. Debes desear tanto mejorarte que te despierta en la noche.

Estas son cuatro verdades importantes sobre este camino de sanación.

### **Primera verdad**

---

Es posible ser liberada. Cuenta tu historia. Pídeles a las personas que oren. Busca consejeros sabios; todo esto es para que puedas experimentar lo Nuevo en el Ahora. Está disponible, aunque el camino hacia la salud muchas veces parece largo y arduo. Cada nuevo territorio conquistado representa una oportunidad de regocijarse por lo que hizo Jesús. Una avenida para atraer a otros que sufren para que se unan a la jornada. Cada fragmento de sanación te ayuda a convertirte en un bálsamo para aquellos que comienzan su camino. Los momentos más satisfactorios de mi vida, llenos de un gozo energizado y efervescente, ocurrieron cuando tuve el privilegio de caminar junto a otra persona para unirme en su historia de sanación.

Jesús ofrece un futuro irresistible. Te llama. Te atrae. Presta atención. ¿El pasado? Ha desaparecido, mecido por Jesús. El hoy está lleno de posibilidades, y el futuro brilla de potencial. ¡Oh, vivir ese tipo de vida llena de libertad, con anticipación!

### **Segunda verdad**

Jesús nos sana para que nos convirtamos en sanadores. Pablo nos recuerda esto: “Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, el cual nos consuela en toda tribulación nuestra, para que nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción con el consuelo con que

nosotros mismos somos consolados por Dios. Porque así como los sufrimientos de Cristo son nuestros en abundancia, así también abunda nuestro consuelo por medio de Cristo” (2 Corintios 1:5, LBLA). Nos volvemos íntegros para abrir la puerta a la integridad. Encontramos la libertad para poder ayudar a liberar a otros en esta tierra esclavizada. Jesús nos toca para que podamos actuar como suplentes de Sus manos, y pies, y corazón y vida hacia los demás que necesitan Su contacto. Es un privilegio maravilloso y dulce, y es el tesoro oculto de poder sanarte después del trauma.

### **Tercera verdad**

---

No existe la curación pasiva. No podemos displicentemente desear la sanación y esperar que llegue. Jesús nos toca, sí, pero Él también nos pide que hagamos algo. Buscar la sanación. Ir a la piscina y lavarnos. Desear tanto la sanación que quieras perseguirla, encontrar terapeutas, pedir oraciones, leer libros excelentes sobre la recuperación después del abuso sexual. “De continuo están mis ojos hacia el Señor, porque Él sacará mis pies de la red” (Salmos 25:15, LBLA). Nota que el salmista hace un esfuerzo coordinado de fijar sus ojos en Dios.

### **Cuarta verdad**

Muchas veces debes tomar decisiones difíciles para apartarte totalmente de los victimarios y así poder sanar. De otra forma, ellos abrirán una herida que jamás se cura, causando constantemente una úlcera en carne viva. Y una vez que sanes, no hay garantías de que alguna vez experimentes una relación segura con un enemigo. Incluso a la distancia, puede atormentarte. Pero ellos ya no tienen que ejercer poder sobre ti. Eres una persona nueva. Pertenece a la familia de Dios, como su hija. Ante Él, apareces maravillosa, íntegra y renovada.

### **Es hora de vivir una nueva historia sin marca**

Jim Loehr escribió en su libro *The Power of Story* (título original en inglés, *El poder de historias*) algo que subrayé y remarqué varias veces: “La historia más importante que alguna vez contarás sobre ti mismo es la historia que te cuentas a ti mismo”.<sup>10</sup> ¿Qué historia te cuentas a ti misma? ¿Que eres una víctima no regenerada del abuso sexual que jamás volverá a sentirse completa o limpia? ¿Que siempre estarás marcada, destinada a más abusos? ¿Que jamás disfrutarás de una vida sexual satisfactoria? ¿Te resignaste a una historia menor?

---

<sup>10</sup> Loehr, Jim, (título original en inglés) *The Power of Story: Change Your Story, Change Your Destiny in Business and in Life* (Nueva York, NY: Free Press 2007) 14.

Ese tipo de historia solo deja espacio para tus victimarios, pero no le da a Jesús el espacio que Él necesita para redimir por completo lo que ellos te hicieron.

Vivamos sobre un suelo de gracia, labrando la putrefacción que está bajo nosotros para que pueda producir crecimiento. Cuando vivimos así, vemos nuestro pasado como un regalo; la misma muerte que nos guio hacia los brazos de Jesús, la debilidad que frustró nuestra autosuficiencia. Puede sonar extraño, pero estoy agradecida por mi historia. Es la evidencia suprema de la capacidad de Dios para transformar una pilluela en una guerrera, una víctima sin palabras en una contadora de historias redentoras, una chica temerosa en una valiente alentadora. No expresaría mi comprensión hacia ti si no hubiera caminado por ese sendero de dolor. Ciertamente no hubiera encontrado el valor para escribir este libro.

Me encanta lo que promete el Salmo 90:15: “Alégranos conforme a los días que nos afligiste, y a los años en que vimos adversidad” (LBLA). Sí, vivimos la aflicción. Sí, vimos adversidad. Pero Dios promete alegría en proporción directa a nuestra tristeza. Tal vez no llegue toda junta, pero la gracia está en el dulce, dulce aire.

Quizás pasaste gran parte de tu vida con una marca grabada de abuso sexual, una señal que invita a otros a abusar de ti, un recordatorio para ti y para los demás de que cargas con una culpa secreta. Parece muy permanente, más indeleble que la tinta de plumón permanente, como si el abuso sexual perforara tu piel como un tatuaje.

Quisiera alentarte con una historia nueva. Imagínate a ti misma caminando por la calle de tu barrio con un tatuaje que dice “Yo fui abusada sexualmente” en una estridente tinta roja en tu frente. Las personas pasan a tu lado, señalan tu marca. Algunos se ríen silenciosamente. Otros se sorprenden. Algunos flirtean. Una persona intenta detenerte, pidiéndote un beso.

Te frota la frente con desesperación, pero la marca sigue allí.

Empiezas a mirarte los pies, cansada de que las personas te observen a ti y a tu marca.

---

Casi te chocas con Alguien, miras unos pies con sandalias en la vereda frente a ti. Levantas la mirada y captas los ojos del Amor. Jesús llora al ver tu marca. Él seca sus lágrimas, luego con sus manos, aún mojas por las lágrimas, quita la marca. Ya no quedan rastros de ella; fue lavada.

Ahora eres libre de vivir sin marca.

Amiga, ¡vive con esa libertad!

---

Bendición

Que tu vida esté marcada por el valor.

Que tus días estén llenos de gracia.

Que Dios te envíe muchas amigas que carguen con tu historia.

Que sanes a tu propia y dulce manera.

Que tus oraciones por la sanación encuentren respuestas hermosas.

Que cuentes la verdad en este mundo hermético, adicto a las mentiras.

Que tengas las suficientes agallas para vivir como una persona que perdona.

Que tu mente esté llena de esperanza y paz.

Y que vivas una historia nueva, sin marca, libre.

Amén.

---

Una relación que te cambia la vida

Una maravillosa historia de aventuras nos guía a todos hacia un Dios que se envolvió en piel humana y caminó por nuestras veredas. Es el mayor relato de amor sacrificado de la historia, aquel a partir del cual todos los demás relatos derivan su significado.

¿Quiénes son los protagonistas? Un Dios Trino. Un pueblo rebelde. Un enemigo pugnaz.

¿Cuál es el escenario? Todo el planeta Tierra.

**La trama es algo como esto:**

Dios forma el mundo con un aliento, y en ese mundo coloca a la humanidad en un jardín. El enemigo pugnaz de Dios seduce al pueblo para que se rebele y busque la vida fuera de su Creador. Como una serpiente, él promete poderes divinos, pero en su lugar reparte muerte. Esto inaugura

una cultura de muerte y decadencia. La humanidad se da cuenta de su desnudez y su vergüenza, pero Dios mata animales para cubrirlos con sus pieles. La sangre inocente ayuda a cubrir sus pecados, pero igualmente son desterrados y viven con la maldición del pecado.

Ningún sacrificio animal realizado por el pueblo satisface al Dios sagrado, y tampoco pueden elevarse por sus cordones para caminar tal como Él les pide que caminen. Por eso Él se convierte en la solución enviándose a Sí mismo en carne y hueso, para dar el ejemplo y mostrar compasión.

Una vez en la Tierra, Él destruye las artimañas, obras y palabras insignificantes y baratas del enemigo, llevando una vida sin resistencias, sin pecado, y de amor radical. Él lavó los pies de los rebeldes con sus manos sagradas y les dijo que hicieran lo mismo. Luego Él se convirtió en la mayor lección objetiva al ofrecer esas mismas manos y pies para recibir los clavos.

El Ser perfecto, irresistible, sagrado, hermoso y amoroso eligió la herramienta del diablo (la muerte) por nuestro bien; murió por nuestro pecado, y lo arrojó más lejos que como está el oriente del occidente, nos invitó nuevamente al jardín, a una relación y una vida perfecta, abierta, íntegra, sanada. Y después de que su corazón ya no latiera, descansó en la tierra mientras el diablo cantaba estridentes canciones de victoria, para luego escuchar su quejido cuando el Dios de Todo volvió a levantarse, apartó de un empujón el helado agarre de la muerte, y reveló de nuevo quién Dios era, es y será.

### **Entonces, ¿qué pasa?**

Estamos perdidos sin Su historia, sin Su sacrificio por nosotros. Jesús derramó su sangre por nuestro bien, satisfizo la justicia de Dios, e hirió letalmente al enemigo de nuestras almas. Y ahora somos bienvenidos como niños, liberados y sanados por Sus heridas.

La invitación a esta historia es real. No puede ser revocada.

Y lo único que puedo decir es que Dios me buscó cuando yo estaba en un estado desesperante, cuando quería terminar con esta vida, y Él me rescató de esos pensamientos suicidas. Él se convirtió en el Padre que siempre quise, ya que en ese punto no tuve uno. Y Él inauguró el resto de mi historia, una en la cual la desesperación fue reemplazada por la esperanza; el vagar por el propósito.

Estoy viva y saludable hoy gracias a Jesús. Y deseo con ansias que tú también Lo conozcas.

*Querido Jesús, gracias por ir a la cruz y morir por mi pecado. Estoy consciente de ello; me acompaña constantemente. Necesito desesperadamente el perdón. Necesito ser limpiada. Deseo con ansias un nuevo comienzo. Ahora mismo elijo dejar de intentar vivir mi vida en mis propios términos, aferrada al control. En lugar de ello, abro mis manos (y mi corazón) y Te doy la bienvenida a las partes más profundas de mi ser. Te necesito. Por favor escúchame. Amén.*

