

Cinco áreas de crecimiento

Capítulo Dos

La semana pasada, consideramos el impacto del abuso sexual en las cinco áreas en el centro de tu ser. Esta semana, vamos a ver las cinco áreas esenciales de crecimiento—emocional, intelectual, físico, espiritual y social. Aunque cada una de estas áreas puede ser significativamente dañada por el abuso sexual, puedes experimentar profunda sanidad en todos estos aspectos vitales de la vida.

Objetivo Central de Sanidad: Reconocer el potencial de crecimiento y las opciones que usted tienes en las cinco áreas de su vida.

1. Día uno: Crecimiento emocional

Haga una pausa y observe las emociones o los sentimientos que está experimentando hoy. Después de leer la lista de las emociones más abajo, circulé las que estás detectando:

Emocionado	Triste	Entumecido	Feliz
Esperanzado	Ira	Dolor	Irritado
Frustrado	Deprimido	Decepcionado	Miedoso
Amargado	Ansioso	Ofendido	Duelo

Otras emociones, estados de ánimo o sentimientos que estas experimentando que no hayas listados incluyen: _____

Revisar los elementos que marcó o escribió. Compruebe la frecuencia con que las experimentan en la columna adecuada.

Emoción/Humor/Sentimiento	Diariamente	Semanal	A Menudo



Aquí es donde comienza la sanidad.

Cuando llegas donde roto tú estas

La luz encuentra la oscuridad.¹¹

Tenth Avenue North
Healing Begins
(Letra de canción)



Por favor, lea la declaración de Henri Nouwen, y describa algunas formas en las que se relacione con ella: "Un poco de crítica me hace enojar, y un poco de rechazo me deprime. Un poco de elogios me levanta el ánimo, y un poco de éxito me emociona. Se necesita muy poco para levantarte o tumbarme. A menudo, soy como un bote pequeño en el océano, completamente a la merced de las olas. Todo el tiempo y la energía que gasto en mantener algún tipo de equilibrio y previniendo que me vuelque y que me ahogue muestra que mi vida es una lucha para sobrevivir, no una lucha santa, sino una lucha ansiosa como resultado de la idea equivocada de que es el mundo el que me define."¹²

Yo me relaciono con lo que dice Henri Nouwen cuando yo _____

2. Día dos: Crecimiento intelectual

¿En qué has pensado hoy? _____

Piense acerca de la conexión entre sus pensamientos y sus sentimientos. Describa cómo *lo que* usted ha estado pensando pudo haber influido en cómo se siente hoy. _____



Los sentimientos deben ser abordados. El propósito de ellos es que estén envueltos. [Sin embargo] nuestro peligro es que nos sometamos a nuestros sentimientos y permitirles que nos dicten, que nos gobiernen y que nos dominen y que controlen completamente nuestra vida.¹³

Martyn Lloyd-Jones



Nombra tu tirano

Capítulo Cinco

El objetivo de este capítulo es **la seguridad**, lo que indica estar salvo y protegido dentro de algún tipo de santuario o refugio. Un lugar seguro podría ser un lugar tangible como una casa, un logro intelectual, un sentido espiritual como la comodidad y la paz, o en un contexto emocional, como una relación.

"Casa" es para muchas personas la descripción de un lugar seguro, pero "casa" no es un lugar seguro para las personas que han sido abusadas dentro de sus muros. La inseguridad, lo contrario de la seguridad, sugiere una falta de seguridad y / o una sensación general de inestabilidad, incertidumbre, ansiedad o miedo.

Al leer la descripción sobre la "seguridad" y la "inseguridad", ¿notas algunas palabras o frases en el párrafo que se relacionan con tu vida? A medida que los anotas abajo, añade palabras o frases para describir tu experiencia de seguridad e inseguridad acerca del abuso sexual.

Seguridad: _____

Inseguridad: _____

Dado que el abuso sexual genera complejos daños físico, emocional, mental, social y espiritual, Los sobrevivientes a menudo se sienten inseguros y desprotegidos mucho después de que el abuso termina. El niño o el adulto que ha sido abusado sexualmente —ya sea por el toque inadecuado, la molestación sexual violenta, la exposición a la pornografía o la desnudez, o por cualquier otra forma de abuso sexual— ha estado bajo el control de otro. El trabajo de esta semana está diseñado para ayudarle a tomar conciencia de las formas en que usted podría estar experimentando las influencias negativas de los abusos del pasado.

En este capítulo, a un depredador sexual se conoce como un tirano o un dictador. Como un tirano, el perpetrador del abuso sexual es una persona que toma control sobre otra persona. Muchos sobrevivientes viven como si estuvieran dominados por su agresor durante años o incluso décadas después de que el abuso pasara. Es una parte esencial de su proceso de sanidad, el nombrar a su tirano determinando como la forma actual de pensar, sentir y actuar son activados por el abuso sexual pasado.

Objetivo Central de Sanidad: Moverse de las actitudes y/o acciones formadas por el abuso al área de seguridad que da Dios, tomando decisiones de sanidad día tras día.



Torre fuerte es el nombre de Jehová. A él correrá el justo, y será levantado.

Proverbios 18:10,



1. Día uno: **De inseguridad a seguridad**

La inseguridad puede sentirse como la ansiedad y produce duda e incertidumbre. Si su pasado sigue generando sentimientos de duda, es importante reconocer esos sentimientos para que pueda salir fuera de su control.

Ordena las siguientes afirmaciones utilizando una escala del 1 al 10, siendo 1 "neutral o nada" y 10 "todo lo que se pueda imaginar."

- _____ Cuando me siento insegura, busco gente que me va a mostrar amor y afecto. Pero siempre me siento como si nadie pudiera hacer las cosas bien o yo no puedo. Todavía me siento poco amado.
- _____ Cuando estoy estresado voy al alcohol, drogas, comida _____ (circule su respuesta), como un medio de hacer frente a las situaciones
- _____ No soy capaz de poner límites y las personas se aprovechan de mí.
- _____ Cuando me siento rechazada, dirijo mi ira hacia adentro y me alejo de los demás
- _____ No me siento seguro en ninguna parte.
- _____ Trato de ser perfecta para que los demás gusten de mí.
- _____ Mi inseguridad a menudo se expresa como ira.
- _____ Cuando estoy en un grupo, tengo miedo de hablar, porque sé que voy a decir o hacer algo estúpido
- _____ Nadie me escuchó cuando estaba siendo abusada, nadie me va a ayudar ahora.

Si colocas en la mayoría de sus respuestas "5" o más, por favor describe tus preocupaciones a un consejero, pastor, rabino, o medico entrenado en ayudar a personas que han sido abusadas sexualmente.

¿Qué circunstancias, personas o eventos activan las inseguridades en ti?

¿Cuando entras en un lugar, te sientes seguro o te sientes dudoso, pensando en si dirás o harás las cosas bien? Explica: _____



Si miramos al mundo, usted estará en dificultades. Si nos fijamos en el interior, estará deprimido. Si nos fijamos en Dios Usted va a estar en reposo.³⁷

Corrie Ten Boom



Piensa en tus relaciones e interacciones en el trabajo o el hogar. Describe lo que podría cambiar si te sintieras más seguro en la vida cotidiana: _____



Explore - A pesar de que su pasado no puede ser cambiado, no tiene por qué dictar tu presente o tu futuro. Tu presente y tu futuro será moldeado por lo que eliges vivir ahora.

El que habita al abrigo del Altísimo Morará bajo la sombra del Omnipotente. Diré yo a Jehová: Esperanza mía, y castillo mío; mi Dios, en quien confiaré. Él te librará del lazo del cazador, de la peste destructora. Con sus plumas te cubrirá, y debajo de sus alas estarás seguro; escudo y adarga es su verdad. No temerás el terror nocturno, Ni saeta que vuele de día, Ni peste que ande en oscuridad, Ni mortandad que en medio del día destruya. Salmo 91: 1-6.

Escribe palabras claves o frases de este Salmo que muestran la seguridad que puede ser tuya por el resto de su vida: _____

2. Día dos: **Identifica a tu tirano**

En su esencia, el abuso sexual se refiere a poder y control— no sobre amor y, ciertamente, no se trata de una sexualidad saludable. Cuando fuiste molestado, lo más probable es que te sintieras impotente. La mayoría de los supervivientes no podían parar a la persona que abuso de su cuerpo y mintió sobre lo que estaba sucediendo. Uno de los problemas de vivir en las mentiras de un tirano es que puede convertirse en lo "normal" para cada persona. Si esa era tu vida, es probable que aprendieras a racionalizar lo que estabas pasando para poder subsistir. Cada vez que racionalizaste, tú, inexplicablemente, aprendiste a creer "mentiras racionales." Las mentiras del pasado te mantiene atrapado y te hacen sentir inseguro en el presente.

Algunos perpetradores dicen cosas como: "Lo que estamos haciendo es nuestro secreto. Si le dices a alguien, le haré daño [a tu perro, gato, hermano, madre, amiga, etc.]" Algunos niños se les ha dicho: "Tu madre se divorciara de mí si le dices sobre esto, y será tu culpa". Dado que el cerebro del niño no puede distinguir la verdad a través de las mentiras de abuso, el



Durante treinta años, Satanás usó mi pasado de varias maneras. Finalmente comience a reconocer el hecho de que Satanás va a usar mi pasado hasta que le permití a Dios que se lo quitase a Él y lo utilizan para sí mismo.³⁸

Beth Moore



resultado suele ser que la víctima le cree al agresor cuando él o ella dice que el abuso es culpa del niño. El niño a menudo vive en constante terror de que pueda causar daño a otras personas. A menudo los niños sufren abuso sexual por años para proteger a sus hermanos del perpetrador.

Cuando un autor de abuso sexual, dice algo como: "Esto es solamente cosquillas. Todo el mundo le gusta que le hagan cosquillas", y no escucha cuando el niño protesta, el niño aprende a sentirse impotente y deja de oponerse a lo que está sucediendo. Los adolescentes reportan que se les ha dicho, "Tú sabes que lo querías", después de haber sido manipulado para hacer algo que los hace sentirse solos, vacíos, y robados.

El perpetrador puede haber dicho que era un "juego" o que todo está "BIEN porque así son los adultos." Algunos abusadores sexuales, incluso dicen a sus víctimas: "este es el juego de la mamá y el papá." ¿Cuan desconcertante es para un niño que se le diga que algo tan confuso— y muchas veces doloroso— es "bueno".

La buena noticia para ti hoy es la siguiente: puedes aprender una manera completamente diferente de pensar y de vivir, ahora que te liberaste de lo que sucedió en el pasado. Alejarte de las mentiras de abuso sexual es difícil debido a la increíble confusión entregada a tu mente, cuerpo y alma. La mente de un niño no puede comprender como una persona en la que él o ella deben confiar está diciendo que algo es "bueno" cuando no se siente eso. Otro tipo de confusión que experimentan los niños es cuando la única vez que se les dice que son "especiales" es cuando sus cuerpos son utilizados para la gratificación sexual de una persona. Una persona que alguna vez parecía segura, resulto no ser tan segura después de todo.

Puedes poner fin a las mentiras de tu abusador eligiendo conscientemente no cree en ellas en tu mente, emociones, alma o comportamiento. Primero, sin embargo, tendrás que llevar las mentiras a la superficie para poder reemplazarlas por verdades.

Anota cualquier "mentira racional" de tu pasado que están obstaculizando tu sentido de seguridad ahora: _____

Para tener una pequeña idea de la interna erosión masiva causada por el abuso sexual, piensa en un niño que se le dice que el dinero de mentiras de color rosa, amarillo y azul, es el dinero real. El niño puede ver a las personas pagar por las cosas con otro tipo de dinero—papel verde de dinero—y seguir creyendo las mentira que se le ha dicho—porque la persona en la que el debería confiar le dijo que cosas reales pueden ser compradas con dinero que venía en cajas de juegos.



La buena noticia para ti hoy es la siguiente: puedes aprender una manera completamente diferente de pensar y de vivir, ahora que te liberaste de lo que sucedió en el pasado.



Imagine el mismo niño a los seis años, tratando de pagar el almuerzo de la escuela con dinero ficticio. Se confundiría cuando sus compañeros de clase se echaran a reír. Aunque en última instancia, se daría cuenta de que había sido engañado, el trauma de haber sido engañado para que gastara dinero de mentiras lo dejaría con falta de confianza y una sensación grande de inseguridad.

Confusión indescriptible aparece porque el cuerpo que Dios creó para experimentar placer sexual en el matrimonio no sabe cómo "cerrarse" cuando el abusador le tocó y le dijo que era "bueno." Por un lado, algunas partes del cuerpo de un niño podrían haberse sentido bien, por el contrario, él o ella se sentía horrible. Incluso cuando están siendo violadas, las mujeres pueden experimentar orgasmos, lo que puede dar lugar a años de confusión acerca de lo que realmente sucedió. Puedes saber que la violación es violación, es un crimen violento, aunque alguna parte de él se sentía "bien" o no. Si el agresor te molestó en repetidas ocasiones, podrías pensar que no lo resististe lo suficiente como para que sea llamado violación. Lamentablemente, los sobrevivientes de abuso sexual son preparados para que actúen sin poder, después de ser amenazado con terribles consecuencias si oponen resistencia

La catastrófica inseguridad, se fomenta cuando un niño o un adulto está fuera de control de su propio cuerpo. Cosas ordinarias, como la sensación de seguridad en la cama por la noche, no son posible para un niño que es abusado sexualmente cuando él o ella está tratando de dormir. Un niño cuyo abusador es miembro de la familia, maestro, amigo de la familia o el líder del club desarrolla temores intangible cuando esta con las personas. A veces los miedos son tan abrumadores que, en la adultez, "Los comportamientos de adormecimiento"—como el abuso de sustancias, actividades constante, trastornos de la alimentación, obsesiones sexuales o otras obsesiones se convierten en una parte de la vida diaria utilizada para silenciar el dolor oculto. Sobrevivientes de abuso sexual a menudo han adormecido sus sentimientos tan a fondo que están "congelados", produciendo incapacidad de sentir un rango normal de emociones humanas como el amor, tristeza, esperanza, paz, alegría, etc.

¿Puedes pensar en cualquier cosa que estés haciendo o has hecho para silenciar el dolor que produjo tu abuso? _____

Muchos sobrevivientes de abuso son silenciados por miembros de la familia que la dicen: "Nunca le digas a nadie!", cuando se enteran de los abusos. Otros son acusados de mentiroso. Otros no son escuchados cuando tratan de decirle a alguien lo que les sucedió. Ese silencio forzado aumenta el



El niño cuyo abusador es un miembro de la familia, maestro, amigo de la familia o el líder del club desarrolla temores intangible al estar con personas.



dolor de los supervivientes y los sentimientos de inutilidad. Cuando la persona que le dice a un niño o adolescente *que no le diga nada* es alguien que debe proteger a esa persona, hay más confusión y la desesperanza sobreviene. A veces los adultos que dicen: "no le digas a nadie" son sobrevivientes de abuso que nunca lidiaron con el dolor en sus vidas.

¿Qué hicieron otras personas para mantenerte en silencio? _____

Tu silencio puede terminar ahora, ya sea que fuese causado por adormecer sus emociones o exigido por otras personas que no lo escucharon, cuidaron o entendieron su dolor. Puedes decirle todo a un consejero de confianza, pastor, rabino, un amigo o agente de la ley. Y puedes abrir tu corazón a Dios como el Pastor que te cuida y te escucha cuando lloras. El salmista entendió que es necesario que alguien lo cuide cuando escribió:



Explore - *Mira a mi diestra y observa, pues no hay quien me quiera conocer; No tengo refugio, ni hay quien cuide de mi vida. Clamé a ti, oh Jehová; Dije: Tú eres mi esperanza, Y mi porción en la tierra de los vivientes. Escucha mi clamor, porque estoy muy afligido. Librame de los que me persiguen, porque son más fuertes que yo. Saca mi alma de la cárcel, para que alabe tu nombre; Me rodearán los justos, Porque tú me serás propicio.* Salmo 142: 4-7.

Un paso esencial para eliminar los obstáculos para su bienestar es a veces recordarse a sí mismo: "Yo ya no estoy en esa situación." **[Si te encuentras en una situación de abuso, por favor llame a la policía local o 800.96ABUSE (800.962.2873) tan pronto cuando te encuentres en un lugar seguro donde tu llamada no será escuchada por el agresor].**

¿Vas a tomar la decisión de cerrarle el paso a las emociones o adormeciéndolas (tristeza, miedo, dolor, etc.) con las actividades, alcohol, drogas, inadecuada sexualidad, etc.? Le confiará tu sufrimiento a Dios y empezara a creer en el don de la esperanza y la sanación? Sí ____ No ____

Si tu respuesta es "Sí", explique cuándo y cómo. Si es "no," explica que te impide tomar esta decisión crítica.



Satanás, el Señor. Inmundo, odia que las criaturas mortales se hayan limpiado a través de la gracia en el Calvario y la obra santificadora del Espíritu Santo. Si él no nos puede hacer impuro, por lo menos hace todo lo posible para hacernos *sentir* sucio.³⁹

Beth Moore

