



SERIE TIEMPO DE BUSCAR

# CUANDO SE PIERDE LA CONFIANZA

Ayuda para las víctimas  
de abuso sexual



# CUANDO SE PIERDE LA CONFIANZA

*por Dan B. Allender*

**E**l abuso sexual es uno de los pocos delitos que causan más vergüenza a la víctima que al transgresor. Se lleva la inocencia y el autorespeto de una persona, y por lo general, silencio a la víctima, lo cual dificulta que encuentre ayuda. A menudo es tan difícil lidiar con las heridas y las luchas que de ello se derivan como lidiar con el abuso original. Muchas víctimas se sienten solas, confundidas, deprimidas y a veces como si se fuesen a volver locas.

Si usted ha sido víctima de abuso sexual o si conoce a alguien que tenga ese problema, las páginas siguientes describen un proceso de recuperación lleno de esperanza y ayuda. Algunas de las cosas que va a leer son difíciles de aceptar. Pero el dolor de la comprensión y de la sanidad es mucho menor que el dolor de la negación y la desesperación.

*Martin R. De Haan II*

Titulo del Original: *When Trust is Lost*

Foto de la cubierta: Terry Bidgood

Las citas de las Escrituras son tomadas de la NVI, © 1999 SBI.

Copyright © 1994, 2007 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan

ISBN: 978-1-58424-015-0

SPANISH

Printed in USA

# EL PROBLEMA DEL ABUSO SEXUAL

Es importante comprender la naturaleza del abuso sexual. Para que la sanidad ocurra tiene que comprenderse, no sólo la ofensa original, sino también el daño progresivo que un abuso así hace tanto a los transgresores como a las víctimas.

**La definición del problema.** El abuso sexual es cualquier *contacto o interacción* por medio del cual se usa a una persona vulnerable (por lo general un niño o un adolescente) para lograr el estímulo sexual en una persona más fuerte o de mayor influencia.

El abuso sexual es mucho más amplio que un coito forzado, no forzado o simulado. Incluye cualquier tipo de toque, roce o palmadita que tenga la

intención de despertar el placer sexual del transgresor. Puede también ser una interacción visual, verbal o psicológica en la que no haya contacto físico.

El abuso sexual visual puede incluir exponer a la víctima a la pornografía o a cualquier otra escena sexualmente provocativa (incluyendo exposición mientras la persona se baña, practica el acto sexual, o diferentes grados de desnudez). El abuso sexual verbal implica un intento de seducir o de avergonzar a un niño por medio del uso de palabras sexuales o sugestivas.

El abuso sexual psicológico incluye interacciones en las que se usa a un niño regularmente para que desempeñe el papel de un cónyuge, confidente o consejero adulto. Por ejemplo, una madre que le habla a su hijo de 12 años de sus frustraciones sexuales

con su esposo y que comparte sus más profundos pensamientos y sentimientos con él de tal forma que lo invita a tener un nivel de intimidad adulta ha violado la identidad sexual del muchacho.

---

***El abuso se ha estado pasando silenciosamente de generación en generación . . .***

---

---

**La gravedad del problema.** El abuso sexual se ha extendido mucho. Las investigaciones sugieren que a la edad de 18 años, 1 de cada 3 mujeres [en los Estados Unidos] habrá sido víctima de un contacto sexualmente abusivo. Si se amplía la definición de abuso para incluir la participación abusiva, las estadísticas aumentan. Por ejemplo, la

sola inclusión de las víctimas de exhibicionismo (lo cual hace que las mujeres se pregunten secretamente: ¿Por qué me escogió a mí para hacer eso?) aumenta la proporción a 1 de cada 2.

Las cifras para los hombres apenas empiezan a conocerse. Los hombres son aun más renuentes que las mujeres a admitir el abuso. Sin embargo, al igual que las mujeres, las víctimas masculinas están obsesionadas con preguntas, no justificadas pero perturbadoras, acerca de su propia sexualidad. Una vez se sugirió que sólo 2% de los hombres era víctima de abuso sexual. Estudios más recientes indican que la cifra puede llegar a 33%.

**Las razones del problema actual.** Las historias que están empezando a conocerse revelan un legado de vergüenza que no es nuevo. En muchos casos, los que

han cometido abuso sexual fueron víctimas de sus padres o de sus abuelos. El abuso se ha estado pasando silenciosamente de generación en generación siempre y cuando se pueda mantener como «secreto de familia», y siempre y cuando las presiones sociales y religiosas sean lo suficientemente fuertes como para inhibir su divulgación.

Estos patrones se han reforzado por la ruptura de la familia, la propagación de la pornografía, el alcoholismo, la adicción a las drogas y la decadencia general de los valores morales y espirituales. La actual fascinación que existe con el ocultismo y la actividad satánica también se ha identificado como un factor contribuyente.

**La revelación que hace la Biblia del problema.** El registro bíblico de la violación de Tamar muestra la intención de Dios de hacer del abuso

sexual un tema de discusión pública (2 S. 13:1-20). Cuando el hijo del rey David violó a su media-hermana, el acto y la confusión que se derivó del mismo llegó a formar parte del registro público y religioso de Israel.

Hay mucho que ver en este incidente. Tenemos a un hermano lujurioso, una hermana vulnerable, un padre pasivo y la seducción de la inocencia. Tenemos la vergüenza consumidora de la víctima, el desprecio del transgresor y la violencia resultante de una familia dividida contra sí misma.

Algunos dirían que la confusión no se hubiera producido si Tamar se hubiera quedado callada. ¡Eso no es verdad! Tamar demostró su aflicción abiertamente porque su hermano le había hecho daño y porque él no quería aceptar la responsabilidad de su pecado. Haberlo mantenido en secreto hubiera dado lugar

a que la maldad de Amnón quedase sin exponer. Le hubiera permitido hacer a otras lo que hizo a Tamar.

Puesto que Amnón no quiso admitir su mala acción ni procurar el perdón y la restauración, la amargura familiar aumentó. Dos años más tarde, otro de los hermanos de Tamar buscó la venganza. Absalón mató a Amnón, provocando así el caos en el reino de David. Un temblor de abuso sexual que sacudió una vida produjo marejadas en el alma de Tamar y en un número incontable de vidas.

El hecho de que Dios haya incluido este acontecimiento en el registro de su Palabra nos ayuda a ver lo importante que es darse cuenta del terrible daño que causa el abuso sexual.

## EL DAÑO QUE CAUSA EL ABUSO SEXUAL

Las víctimas de abuso sexual a menudo se preguntan cómo es que los acontecimientos pasados pueden ser tan dañinos en el presente. El daño del pasado no se borra con el tiempo. Un brazo fracturado que no se trate debidamente se mejora, pero no sana de la manera en que Dios quiere que sane. El tiempo puede disminuir el dolor de los recuerdos, pero no sana la herida.

De la misma forma, el daño por lo general no desaparece cuando una persona se convierte al cristianismo. Seguir a Cristo es como restaurar una propiedad maravillosa, pero destartalada. Su dueño anterior destruyó su belleza, pero el nuevo dueño tiene la intención de renovar la gloria anterior. Todos los cuartos deben rehacerse. El hecho de

que finalmente entreguemos nuestras vidas a Dios no significa que inmediatamente todos los cuartos se vayan a restaurar y a ser hermosos. De hecho, es posible, o bien rehusar permitir que Dios trabaje en ciertos cuartos, o bien no ser conscientes de que en el piso de arriba podría haber un cuarto secreto que necesite Su atención.

Tal resistencia a una completa restauración es típica de las víctimas de abuso sexual. O bien la persona se niega conscientemente a admitir que el abuso pasado tiene algún impacto en la vida actual, o bien no recuerda el daño pasado. En cualquier caso, no basta con pasarle la propiedad a Dios, sino que hay que hacer más con el cuarto. Es necesario prestar una atención específica al daño antes de empezar la restauración.

¿Cuál es el daño que

sufren los que han sido víctima de abuso sexual? El abuso sexual (independientemente de cuántas veces haya ocurrido, la identidad del que lo cometió y la gravedad y naturaleza del abuso) hace que la víctima se sienta impotente, traicionada, confundida y rechazada por Dios.

**El sentimiento de impotencia.** Las víctimas de abuso sexual son a menudo físicamente más pequeñas que quien comete el abuso. Se sienten incapaces de detenerlo. A muchas se las amenaza con daño físico o emocional. La víctima se siente capturada. No parece haber salida.

Las víctimas también se sienten incapaces de detener su propia angustia. Todos los esfuerzos para alejarse mentalmente del cuerpo durante el abuso y toda la energía empleada para suprimir las lágrimas pueden

dar resultado por un tiempo, pero el dolor no termina. El dolor parece ser tan enemigo como el que comete el abuso. Muchas veces se emplea una gran cantidad de tiempo negando el abuso o al menos el dolor físico y emocional que se experimenta. Puesto que esos esfuerzos no dan resultado, las víctimas se sienten incapaces de eliminar sus propias heridas internas.

Estos sentimientos de vulnerabilidad a menudo terminan siendo intentos agotadores de controlar la propia vida. Las víctimas de abuso muchas veces sienten que su existencia depende de tener el control de todo. Por ejemplo, una mujer que conozco y que está lidiando con el daño que le causó un abuso sexual en el pasado le pegó a su hijo por jugar en el lodo. Al igual que la mayoría de los niños de 6 años de edad, a él no le preocupaba ensuciarse. Después que ella lo mandó a entrar a la casa,

se disculpó conmigo. Estaba llena de remordimientos por haberle gritado. Admitió que a menudo perdía la paciencia con él. Le pregunté por qué sintió la necesidad de disculparse conmigo si sus palabras no fueron contra mí ni habían sido particularmente graves. Ella dijo: «Siempre siento que debo pedir disculpas por casi todo lo que hago. Me aborrezco cuando algo no está en orden.» Esta mujer expresó la batalla interior de una persona que no se puede relajar. Muchas veces existe una presión constante para ser perfectos, para no fallar y para evitar desilusionar a otros. El no poder vivir a la altura de esas expectativas, a su vez, lleva al agotamiento y a que la persona se aborrezca a sí misma. Los esfuerzos para tener el control a la larga llevan a estar aún más fuera de control.

Esta incapacidad a menudo da como resultado la

desesperanza. La terrible experiencia de ser impotente en muchos casos lleva a una actitud depresiva que hace que la persona piense: «¿para qué molestarse?» Muchas víctimas de abuso asumen que ellas tuvieron la culpa, y sufren de ataques periódicos de depresión y autodesprecio crónico. La pregunta: «¿Por qué no pude detener el abuso?» se queda en ellos como una llaga que supura. Una mujer dijo: «Si hubiera sido más lista, más fuerte o más valiente, tal vez no hubiera ocurrido.» ¡Nada puede estar más lejos de la verdad! Pero el que le digan que no fue su culpa, aunque es cien por ciento verdad, por lo general no ayuda por mucho tiempo. Los sentimientos de impotencia se suelen llevar en el corazón, y el aborrecimiento a sí mismo se hace más agudo, hasta el punto de la desesperación. Por triste que sea, la impotencia no es la

única herida. La desesperanza y la depresión le siguen detrás muy de cerca.

**El sentimiento de traición.** El abuso sexual es una trágica traición de la confianza. La confianza es crucial para el crecimiento. Dios nos da padres para que actúen como suplentes Suyos hasta que aprendamos a transferir nuestra dependencia a Él. Dice a los padres que críen a sus hijos en Su nombre, y los apremia a no provocarlos a ira (Ef. 6:4). Pocas acciones provocan más a ira y violan más la confianza entre padres e hijos que la traición que resulta del abuso sexual.

El padre ha de proporcionar un ambiente razonablemente seguro en el que el niño pueda experimentar y aprender de la vida sin sufrir un daño que le destruya el corazón. La seguridad es el pegamento que permite al niño conectar

las diferentes piezas de la realidad sin temor ni condenación. Cuando se viola la confianza trágicamente, a la larga el niño se aleja del aprendizaje y del crecimiento, y sospecha de todos los que brindan cuidado, incluyendo a Dios.

En la mayoría de los casos (89%), el transgresor es un pariente o una persona conocida de la víctima. La persona que típicamente comete abuso sexual por lo general «prepara» al niño por un período de tiempo antes de llevar a cabo el abuso en sí. Puede que le haga favores especiales al niño para formar un vínculo de intimidad. Esto se profundiza más por medio del toque físico y de una participación juguetona que enriquece ese vínculo. Cuando el toque físico pasa de ser apropiado y no sexual a ser inapropiado y sexual, a menudo parece una transición natural y aceptable, una transición

supuestamente deseada por la víctima.

La traición de ser escogido como víctima y usado por un ser querido es profunda. El transgresor usa el deseo natural de intimidad dado por Dios como anzuelo para llegar a algo que destruye el alma. La víctima no puede ver ni detener el plan. En la mayoría de los casos, el proceso de seducción es tan efectivo, que la víctima hasta cierto punto se siente responsable del abuso.

Otra forma de traición la comenten los padres «no transgresores». En muchos casos, un padre o una madre que sabe o debería saber del abuso opta, por alguna razón, por negar o ignorar la evidencia. Una madre entró a una habitación donde un primo mayor (de 16 años) y su hija (de 10) estaban en la cama arropados. La madre no dijo nada. Varias semanas después le dijo a su hija en tono áspero: «Espero que no

haya sucedido nada con tu primo en la cama. No lo hagas otra vez.» El que la madre no la protegiese, ni la consolase ni la ayudase fue una traición tan grave como el abuso original.

Muchos padres pueden no saber nada del abuso, pero de repente ven un cambio en el carácter del hijo, un estado de ánimo inestable, depresión, conducta rebelde, un interés hipersexual y/o masturbación repetitiva. El no amar lo suficiente como para hacer caso a las señales de que hay un problema es una falta significativa de protección.

Una traición como esa afecta a las víctimas al menos de dos maneras. Llegan a aborrecer el deseo de intimidad que les dio Dios y se vuelven sospechosas de cualquiera que les ofrezca amor.

Un hombre que fue víctima de abuso sexual cuando era niño a manos de

su pastor dijo: «Si no hubiese tenido tanta sed de amor, nunca hubiese sido tan vulnerable.» Culpó a su propia necesidad y a su sed de amor más que al que le hizo daño. Esto es común. Las víctimas de abuso ven su anhelo de cariño como egoísmo o debilidad. Como resultado, tienden a reprimir su deseo legítimo de ternura y compasión y en lugar de ello buscan más relaciones que sean mecánica y emocionalmente desprendidas. Muchas víctimas de abuso en realidad se sienten más cómodas en relaciones en las que los anhelos que les dio Dios se ignoran o se deshonran.

Un segundo efecto de la traición es que a las víctimas de abuso sexual les resulta difícil confiar en otras personas. La víctima de abuso a menudo ve a los demás con cierto grado de sospecha. Puede que al principio no sea lógico, pero

es más probable que la víctima sospeche más de los que son bondadosos, amables y amorosos que de los que son desprendidos, explotadores y egoístas. La tragedia de muchas mujeres que han sufrido abuso sexual es que el temor a la intimidación se intensifica en presencia de una persona digna de confianza, y disminuye con una persona que no está dispuesta a ofrecer verdadero amor.

Sé de una mujer que se sentía atraída hacia hombres que eran reservados y seductores. Una vez salió con un hombre que era amable y atento, y lo encontró aburrido. Lo que ella consideraba aburrido era, en realidad, fidelidad, y lo que veía como emocionante era una falta de interés en el amor. Una persona en quien sabes que no puedes confiar nunca decepcionará tu corazón como alguien que provoque un verdadero

deseo. Un verdadero amigo da la impresión de ser más peligroso que un abusador, y por tanto será visto con mayor sospecha. Obviamente, la persona víctima de abuso lucha a diario con la confianza y la duda.

**El sentimiento de confusión.** El daño que produce la sensación de impotencia y la traición hace que la persona se sienta terriblemente mal. Suscita dudas respecto a la fortaleza de uno para lidiar con el mundo y causa desprecio al deseo de amar. Crea confusión acerca de la confianza. Si esos fuesen los únicos daños, sería suficiente. Pero hay más. El abuso sexual llega más lejos en la herida que hace al corazón. Causa un violento torrente de confusión y vergüenza respecto a la sexualidad propia.

La razón de este daño es compleja. Está arraigada en

el hecho de que el contacto sexual o la interacción despierta en el cuerpo y en el alma tanto excitación como placer, incluso si ocurre en un contexto explotador y perverso.

Este es un punto importante. Los acontecimientos sexuales abusivos pueden haber producido placer sexual a la víctima. Con el tiempo, eso crea una violenta confusión de sentimientos. Por un lado, la excitación da una buena sensación y es la única intimidad disponible. Por otro, era dolorosa y degradante. El aborrecimiento que se siente por haber sido usado no concuerda con los sentimientos de placer, el gozo de que lo busquen a uno, y la sed de ser amado.

El increíble torrente de emociones conflictivas es más de lo que cualquier niño o adolescente puede soportar. Ellos no pueden entender esas emociones de la misma

manera en que las entiende un adulto. No pueden separar su anhelo natural de intimidad del placer sexual explotado por el que cometió el abuso. Ningún niño quiere que lo usen sexualmente. Los niños quieren que los amen. Por tanto, si el único cariño que le ofrecen es abusivo, ellos lo entenderán como la única agua que hay disponible para apagar su sed. Dios nos creó con hambre y sed de intimidad. Fue su intención que nuestros anhelos se satisficiesen en relaciones amorosas y legítimas. No obstante, el enemigo de nuestras almas ha escogido nuestra sed de intimidad como un gran campo de batalla entre el bien y el mal.

Dios quiso que los sentimientos, los pensamientos y la actividad sexual fuesen placenteros y contribuyesen a construir la intimidad en una relación matrimonial en la que hay un

verdadero compromiso. Satanás comprende el potencial de lo que Dios ha diseñado, y el abuso sexual es uno de sus principales medios para destruirlo.

---

***El abuso sexual crea en la mente de la víctima un vínculo trágico y perverso entre el sexo, la intimidad y la vergüenza.***

---

El abuso sexual crea en la mente de la víctima un vínculo trágico y perverso entre el sexo, la intimidad y la vergüenza. Para muchos hombres y mujeres que han sido víctimas de abuso, el placer sexual equivale a amor. No es raro que los niños descubran que el dolor y la tensión se pueden aliviar con el mismo estímulo

manual de sus genitales que el iniciado por el que cometió el abuso. Las víctimas de abuso pueden, entonces, expresar el odio que sienten por su sexualidad en un estilo de vida promiscuo, o aprender a menospreciar el sexo como medio de mantener a raya el placer, la traición y la sensación de impotencia del pasado. En cualquier caso, las víctimas de abuso sexual luchan con su propia identidad sexual.

Los efectos de sentirse ambivalentes (sentimientos mezclados abrumadores) son una terrible vergüenza y una sensación de peligro. Parte de la vergüenza surge de la pregunta: «¿Qué pensaría la gente de mí si supiese que experimenté algo, aunque fuese el menor grado, de placer mientras abusaban de mí?» La mayoría cree que si se supiese, los culparían aún más del abuso. De hecho, muchos transgresores han dicho esas mismas palabras a

sus víctimas: «No me puedes culpar totalmente. No te quejaste ni me detuviste, y parecía que disfrutabas lo que yo te hacía.»

El resultado de esas palabras es que muchas víctimas no comprenden la diferencia entre intimidad buena y mala. Por ejemplo, una mujer que organizó un banco de alimentos en una iglesia fue alabada públicamente por el pastor por su ministerio. Después del culto, él se acercó a ella y le dijo calurosamente lo mucho que la apreciaba. Ella se comportó de una manera ceremoniosa y atenta al responderle, pero después se sintió mezquina y tenía miedo. La inundaron imágenes y sensaciones sexuales. Trató de detener sus pensamientos, pero se sintió abrumada. La única manera en que pudo parar fue masturbándose. Entonces la consumieron sensaciones de autodesprecio, culpa y

confusión. Su «cura» para aquella tormenta interior fue aturdirse con una hora de lectura bíblica y limpiar la casa frenéticamente. Se consideraba peligrosa cuando estaba en presencia de un hombre amable. Su solución fue no acercarse demasiado a ninguno nunca. Y cuando sentía deseo sexual, se alejaba todo cuanto le era posible y lo más rápido que pudiera, y se ocultaba detrás de su rígida ceremoniosidad. El resultado fue seguridad, pero se quedó con una protección insensible y vacía que disminuía su pasión por Dios y por los demás.

**La sensación de ser rechazado por Dios.** Uno de los resultados más trágicos del abuso es que muchas víctimas piensan que nadie puede comprender sus luchas interiores. Peor aún, las víctimas de abuso podrían sentir que el pasado les va a impedir poder amar o ser amados. Eso es

particularmente cierto en su relación con Dios. El dolor, la ira y la confusión internas respecto al deseo sexual hacen que muchas víctimas sientan que su Padre celestial está, o bien disgustado con ellos y los odia, o completamente desinteresado. Como resultado, muchas víctimas se esfuerzan por ser aceptables mediante acciones legalistas, o dan la espalda a Dios, asumiendo que Él ya les ha dado la espalda a ellos.

En otras palabras, el abuso sexual hace que sea muy difícil que un hombre o una mujer crea que Dios los ha creado y equipado de manera única para amar y ser amado por los demás y por Él. La situación parece irremediable, pero Dios tiene una cura para el daño.

## EL PROCESO DE SANIDAD

**D**ijimos antes que seguir a Cristo, después de aceptarlo como Salvador, implica un proceso similar a la renovación de una gran propiedad vieja, destartalada, arruinada y destrozada. Debe permitírsele al nuevo dueño que limpie, repare, decore de nuevo y use cada habitación, aun aquellas de las que preferiríamos mantenerlo alejado.

Puesto que Dios desea hacer su obra en nosotros, es un consuelo saber que no tenemos que entender cómo remediar todo el daño. Con el tiempo, Dios terminará la buena obra que comenzó en nosotros (Fil. 1:6). Mientras tanto, la obra que Él haga en nosotros será transformadora. Pero será sólo una muestra de lo que nos espera. Aprender a confiar en nuestro Salvador a través del estrago

creado por el abuso sexual es un proceso que no terminará hasta que lleguemos al cielo.

Sin embargo, lo que sí tenemos que saber es que puesto que el propósito de Dios es tener una relación de confianza y amor con nosotros, Él nos pide que participemos con Él en nuestra restauración. Como veremos en las páginas siguientes, Dios nos pide que le dejemos sanarnos enfrentando la verdad, abrazando la tristeza, optando por rendirnos, y procurando el amor.

### **La esperanza se halla enfrentando la verdad.**

Cuando Dios aconseja a sus hijos que sufren, los saca poco a poco de su negación. Como un Maestro que estaba profundamente interesado en ayudar a la gente Jesús dijo: «. . . Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad os hará

libres» (Jn. 8:31,32).

Puesto que un discípulo es un aprendiz y un seguidor, Jesús describe un sendero a la libertad que es mucho más que simplemente confiar en Él en el momento de la salvación. Describe el proceso de la verdad que puede rescatarnos del yugo de nuestra impotencia, traición, confusión y rechazo.

A las víctimas de abuso les resulta muy difícil enfrentar la verdad. Muchas han aprendido a vivir con su pasado borrando el abuso y el dolor de su memoria, ya sea consciente o inconscientemente.

Probablemente, la negación haya sido uno de los medios principales que utilizaban para sobrevivir al abuso. Muchas víctimas encuentran una hendedura en la pared en la cual concentrarse durante el abuso, o aprenden a «salir del cuerpo» y a elevarse a un lugar más agradable. Otras desarrollan

personalidades múltiples en las cuales se esconden.

Esos patrones de disgregación a menudo continúan hoy. Muchos excusan al transgresor o al padre (o los padres) no transgresores: «No fue culpa suya. Estoy seguro de que hice algo que lo llevó a eso.» O: «Yo sé que mi mamá me hubiese protegido de haberlo sabido.»

La persona empieza a encarar la verdad sobre el abuso del pasado cuando dice: «Sí, fui víctima de abuso, y la persona que me hizo daño me quitó algo que nunca voy a recuperar.» A veces el recuerdo del acontecimiento es vago porque fue reprimido. No obstante, si existe evidencia de un trauma presente y períodos significativos de «memoria bloqueada», la persona podría decir: «No recuerdo los detalles, pero tengo buenas razones para creer que mis problemas

emocionales son, al menos en parte, el resultado de un abuso sexual.» Cuando estamos dispuestos a encarar la verdad, creo que Dios, con el tiempo, empieza a traer a la memoria todo lo que necesitamos recordar.

A menudo es muy útil escribir en un diario lo que uno ha recordado. Cuando llegan nuevas informaciones, es importante darles la bienvenida como se la daría uno a un amigo invitado a nuestra casa. El pasado, por muy doloroso y abrumador que sea, puede parecer un enemigo. Pero en el proceso de recuperación, Dios usa esos recuerdos para transformarnos, no para destruirnos.

Una segunda parte de lo que es encarar la verdad implica admitir que el daño ha ocurrido. Subestimar nuestras pérdidas puede parecer valiente y caritativo, pero no ayuda a nadie. No nos ayudamos viviendo en la

oscuridad de la negación. Tampoco ayudamos a aquellos que nos han ofendido actuando como si no nos hubiesen herido profundamente. El dar a los transgresores que aún viven una oportunidad para encarar el daño que han hecho es mucho más misericordioso y es una mayor muestra de amor que dejarlos proseguir sin que se arrepientan hasta que Dios mismo los confronte.

Admita honestamente los devastadores efectos del abuso. Ya lo ha hecho al empezar a leer este librito. Es crucial que usted comparta lo que está pasando con un pastor entrenado o con un consejero que pueda ayudarle a explorar más los efectos del abuso. Es muy importante obtener más información y llegar a una mayor comprensión respecto a lo que el abuso le hace al corazón. Lea libros y asista a seminarios sobre este tema, y

busque consejo. También puede encontrar mucha ayuda si comparte su carga con un amigo o amiga en quien pueda confiar, o con su cónyuge. Pídale que ore por usted y que le anime mientras considera las heridas del pasado.

Un tercer elemento en el proceso de encarar la verdad del abuso sexual requiere que las víctimas sean honestas acerca de las maneras en las que han tratado de protegerse de un mayor daño. Para manejar su dolor, la mayoría de las víctimas descubren maneras de protegerse del horror de la impotencia, la traición, la confusión y el rechazo.

Existen incontables maneras por medio de las cuales las víctimas de abuso intentan protegerse. Sé de una mujer que fue víctima de abuso y que no dejaba que sus hijos estuvieran nunca fuera del alcance de su vista. Esperaba que su poder de

protección fuese suficiente para impedir que a sus hijos les hiciesen daño. Un hombre que también fue víctima de abuso nunca tomaba ninguna decisión que pudiese ser impopular en su familia. Su meta era vivir sin conflictos ni fracasos. Por comprensibles que sean estos esfuerzos de autoprotegernos, por lo general reflejan la decisión de apoyarnos en nuestra propia fuerza y habilidades en lugar de luchar para entender los propósitos de Dios y sus provisiones para nuestra vida. Todas esas maneras de relacionarnos con otras personas son en realidad un deseo de ser Dios y de vivir sin luchas.

Es natural que nos queramos proteger. Es natural tratar de asegurarnos de que nunca más una persona que ha traicionado nuestra confianza nos vuelva a hacer tanto daño. El problema es que los esfuerzos propios siempre terminan

empeorando las cosas.

El profeta Isaías veía a dónde conduce la autoprotección. Dijo que si en vez de apoyarnos en Dios para que nos proteja intentamos protegernos nosotros mismos en la oscuridad encendiendo y rodeándonos de pequeños fuegos, terminaremos en tormento (50:10,11).

Lo más natural cuando estamos perdidos y tenemos miedo en la oscuridad es encender un fuego. Lo más natural cuando sufrimos, tenemos miedo, sentimos vergüenza y estamos enojados es pensar en la seguridad en términos de lo que nos ha dado resultado en el pasado. Es natural amortiguar el dolor en nuestros corazones, ser más obedientes, usar la intimidación o esforzarnos más para agradar a los que nos atemorizan. Sin embargo, estos esfuerzos de encender fuegos para encontrar nuestra

propia vida aparte de la dependencia de Dios no son más que medios inútiles de autoprotegernos que al final nos fallarán. Deberían recordarnos el proverbio que dice: *«Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte»* (Pr. 14:12).

La autoprotección parece muy lógica en ese momento, pero es lo contrario a la fe en Dios. Conduce al tormento y a la muerte. Es imperioso que las víctimas de abuso encaren la verdad de lo que sucede en sus corazones. Tienen que ver que al matar sus propios sentimientos, al querer aparentar que son fuertes o al alejarse del Señor, lo que hacen es dirigir su temor y su ira contra sí mismos, contra otros y contra Dios.

La única manera de que las víctimas de abuso sexual salgan de la ira, de la distancia que mantienen de otras personas y de la autoprotección, es estando

dispuestas a examinar honestamente el abuso del que han sido víctimas. Eso significa admitir delante de Dios en actitud de oración y admitir delante de los demás su propia incapacidad de protegerse a sí mismas de un daño mayor. Significa reconocer que, en lo profundo de su ser, no son quienes desean ser. Esos son reconocimientos dolorosos. Pero despertar los dolorosos deseos de la verdad da esperanza y será mucho menos doloroso que los tormentos de la negación que surgirán después.

### **El consuelo se halla abrazando la tristeza.**

Las víctimas de abuso sexual a menudo huyen del consuelo de la misma forma en que un perro al que han tratado cruelmente responde a cualquiera que quiera hacerse su amigo. Puesto que tiene miedo de que abusen de él otra vez, el perro rechina los dientes en señal

de enojo o huye de cualquiera que se le acerque mucho. No es que en realidad esté huyendo de la gente, sino más bien del dolor y del pasado. De la misma manera, las víctimas confundidas y temerosas a menudo son más propensas a «huir» o a «morder» impulsivamente que a enfrentar su dolor lo suficiente como para ver de dónde proviene. Al huir del dolor de una nueva traición, también huyen del consuelo.

Jesús describió una mejor forma de lidiar con el dolor cuando dijo: *«Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación»* (Mt. 5:4). No se refería a cualquier tipo de consuelo. Lo que quiso decir fue que, una vez hemos admitido nuestra necesidad de Dios —*«Bienaventurados los pobres en espíritu»* (v.3)—, debemos aprender a sacar algo bueno del dolor del pecado. Debemos afligirnos

por el pecado y sus resultados hasta que nuestro corazón sea uno con el corazón de Dios.

Enfrentar el dolor y abrazar la tristeza con la expectativa de encontrar consuelo parece malo. Pero es la manera correcta de lidiar con nuestros problemas. Es necesario para el proceso de curación que aprendamos cómo afligirnos y por qué afligirnos. Las víctimas necesitan afligirse por lo que les han quitado. Necesitan permitirse sentir su inocencia perdida. Necesitan llorar por la niñez y la confianza que han perdido. Igualmente importante es que las víctimas se lamenten por las acciones autoprotectoras pecaminosas por medio de las cuales han tratado de protegerse de un daño mayor.

Es difícil que las víctimas permanezcan con la tristeza lo suficiente como para que ella las cambie. La mayoría preferiría enojarse consigo

misma o ponerse furiosa con el que cometió el abuso o con Dios. Prefiere matar sus propias emociones antes que afligirse por la pérdida irrecuperable de su niñez y de su inocencia. Prefiere huir de Dios o incluso pelearse con Él, antes que abandonar una manera pecaminosa o autoprotectora de relacionarse con los demás.

Sin embargo, de lo que muchas víctimas de abuso no se dan cuenta es de que sentir tristeza por el pasado no es como llorar por cosas irremediables. Es abrazar la tristeza de las pérdidas que han afligido y airado el corazón de Dios. Las víctimas a menudo no se dan cuenta de que la propia tristeza de Dios por lo que ha sucedido es profunda. El hecho de que no detuviese el abuso no refleja falta de interés de su parte ni falta de amor. Cuando Él reprime su ira y su juicio final, en realidad sufre, como en la angustia del

alumbramiento, esperando con dolor el momento adecuado para llevar a cabo su juicio y su justicia (Is. 42:14).

La víctima de abuso sexual necesita darse cuenta de que si Dios juzgase rápidamente a todos los que cometen abuso, su ira caería sobre todos nosotros. Nadie escaparía, porque en muchas maneras diferentes, a lo largo de nuestra vida, todos hemos pecado contra nosotros mismos, contra otros y contra Dios.

En un intento de protegerse de un dolor mayor, muchas víctimas de abuso han hecho a otros tan indefensos como impotentes eran ellos una vez. Muchos han hecho que amigos y cónyuges experimenten el sabor amargo de la traición que ellos han experimentado. Muchos han optado por negarse sexualmente a su cónyuge y/o han manejado su ambivalencia mediante la promiscuidad y la infidelidad.

En cualquier caso, la mayoría de las víctimas de abuso no se permite relacionarse con otros de una manera profunda ni expresar o recibir amor. Al negarse a relacionarse abiertamente con los demás, las víctimas comenten una especie de robo que niega a otros el corazón que Dios ha puesto en ellos.

El resultado es que para ser consoladas por Dios, las víctimas necesitan abrazar la tristeza, no sólo por los pecados que se han cometido contra ellos, sino por los pecados que ellos han cometido contra otros. Necesitan admitir que les han hecho daño y luego asumir la responsabilidad por la manera en que han respondido al daño en su relación con otros y con Dios.

La tragedia es que muchas víctimas se confunden al tratar de buscar perdón. Las víctimas de abuso no deberían arrepentirse nunca

de lo que les han hecho. No deben aceptar la responsabilidad de las acciones de quien cometió el abuso. Tampoco deben sentir la necesidad de pedir perdón a Dios por el daño ni por las emociones que podrían haber sentido durante o después del abuso. Al enfrentar la tristeza del daño que les han hecho y lo que ellos han hecho a otros, pueden encontrar consuelo en Dios.

**La paz se halla optando por rendirse.** La tristeza que es buena nos enseña que el verdadero peligro no radica en abrir nuestro corazón a los demás. El peligro se encuentra en ser como el perro del cual abusaron, y que impulsivamente muerde o huye de cualquiera que se le acerca mucho. Lo mismo sucede en nuestra relación con Dios. Es peligroso resistirlo temerosamente. Sin embargo, la seguridad se halla acercándose a Él.

Inmediatamente después de decir: «*Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación*», Jesús dijo: «*Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad*» (Mt. 5:5). En otras palabras, hemos de envidiar a los que no resisten a Dios ni se rebelan contra Él. Hay que felicitar a aquellos que se rinden a Su cuidado y protección.

Este es el espíritu manso del hijo pródigo que, habiendo «visto la luz» en el atolladero de sus propias decisiones y relaciones destrozadas, opta por dirigir su corazón hacia la casa del Padre (Lc. 15:11-32). Es el hijo rebelde el que vuelve con una petición no mayor que ser un siervo en la casa de su Padre. Esa es la actitud sumisa que da a un Padre amoroso razón para celebrar.

Aunque las víctimas de abuso sexual pueden haber aceptado a Cristo como

Salvador hace muchos años, deben rendirse continuamente a Él en las circunstancias y en el daño de su confusión emocional.

Si le parece que esa rendición es difícil, piense una vez más en Aquel que le está pidiendo su confianza. Él entiende su dolor, porque Él también fue víctima. Sufrió inimaginables ofensas contra naturaleza. Él sabía lo que significaba llevar la vergüenza de los demás. Él sabía lo que significaba estar solo, desnudo, sangrando en la oscuridad, y patéticamente clamó: «. . . *Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?*» (Mr. 15:34). Nadie comprende mejor lo que significa sufrir bajo el peso del pecado de otra persona. Nadie entiende mejor lo que significa llevar la vergüenza de otra persona. Nadie comprende mejor lo que significó sufrir en la oscuridad mientras Dios y todos los ángeles del cielo

permanecían callados.

Es igualmente cierto que nadie comprende mejor la capacidad que tiene Dios de ayudarnos. Tres días después, esta víctima de nuestro pecado se levantó de entre los muertos para vivir Su vida a través de los que, rendidos, confíen en Él.

De aquel terrible abuso y de aquella terrible oscuridad salió un bien infinito. Cristo usó su sufrimiento para mostrar que como el Padre lo consoló a Él, así puede consolarnos a nosotros. Él puede consolar a todos los que opten por desistir de su lucha con la autoprotección y junto a su Salvador digan: «. . . pero no se haga mi voluntad, sino la tuya» (Lc. 22:42).

Las víctimas que se rinden sumisamente a Cristo, no sólo para salvación sino para las necesidades, la protección y el cambio de todos los días, se encontrarán andando por un camino de paz con Dios.

Verán cambiar la oscuridad de su condición de víctimas a la primera luz del amanecer de la libertad y la esperanza.

Hemos de recordar que el cambio bíblico que se produce a través de la tristeza que es buena y de la rendición parecerá muy peligroso a alguien que ya ha sentido tanto dolor. Pero el riesgo es sólo aparente. El proceso en realidad despierta en las víctimas una pasión por la vida. Acabar con las luchas desperdiciadas aumenta su energía. El llevarlas a un lugar de fortaleza y seguridad personal las deja libres para poder preocuparse por otras personas. Las que permiten que sus corazones se quebranten por su propio dolor descubren que son más sensibles al dolor de los demás. Eso produce un deseo de corregir las cosas malas y hasta evoca una ira sana (2 Co. 7:9-13). Las que han llorado hasta el punto de ser

consoladas por Dios descubrirán que el consuelo que reciben se convierte en el consuelo que dan.

Mediante la tristeza y la rendición, Dios produce cambios que empiezan a dar paz al corazón y a restaurar la identidad, el propósito y la pasión perdidos en los sentimientos de impotencia, traición, confusión y rechazo.

### **El gozo se encuentra procurando el amor.**

Cuando las víctimas son transformadas mediante un proceso de honestidad, arrepentimiento, rendición y restauración de la confianza en Dios, con el tiempo experimentan un deseo de amar a otros como Dios los ha amado a ellos.

Después de bendecir a los mansos (a los que son sumisos delante de Dios), Jesús dijo: *«Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados»* (Mt. 5:6).

Desear la justicia significa

desear relaciones correctas con Dios y con los demás. Es otra manera de decir: «Los que tienen hambre y sed de amar a Dios han de ser envidiados. Los que tienen hambre y sed, no de venganza ni de soledad, sino de amar a los demás como Dios los ha amado, han de ser alabados. Estos son los que serán llenos del amor, del gozo y de la satisfacción de Dios.»

No existe otro camino a la satisfacción que anhelar poder amar como ama Dios. Eso significa ver cada día, no como el desafío de protegernos a nosotros mismos, sino como una oportunidad de ver lo que Dios puede hacer a través de nosotros en las vidas de los demás.

Sin embargo, no podemos estar dispuestos a arriesgar las relaciones con los demás hasta que aceptamos los principios de verdad que Jesús nos enseña. La libertad

y la satisfacción vienen a nosotros solamente a medida que vemos la verdad de nuestra propia necesidad espiritual y la realidad de nuestras propias respuestas autoprotectoras al abuso. El gozo viene solamente cuando nos rendimos mansamente a Aquel que sufrió por nosotros. La restauración ocurre solamente cuando corremos los riesgos que son necesarios para amar de la manera en que Dios quiere que amemos.

Es esta «hambre de lo bueno» lo que también nos obliga a mirar a nuestros enemigos de otra manera. Después del anhelo de la justicia, Jesús dijo: *«Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia»* (Mt. 5:7). Esta nueva libertad de amar es posible sólo cuando nos damos cuenta del punto hasta el cual hemos sido perdonados por Dios. Es posible solamente cuando

nos damos cuenta de que nuestros pecados contra Dios han sido mucho peores que cualquier pecado que se haya cometido contra nosotros. (No queremos con esto subestimar esos terribles pecados que se han cometido contra nosotros, sino colocarlos en la perspectiva correcta.)

Jesús enseñó que los que comprenden cuánto se les ha perdonado son los que aman mucho. Los que creen que se les ha perdonado poco, aman poco (Lc. 7:47). También advirtió lo malo que es que una persona a quien le hayan perdonado una deuda enorme se niegue a mostrar misericordia a alguien que le deba mucho menos de lo que él debía una vez (Mt. 18:21-35).

Cuando abrazamos la tristeza por la pérdida del pasado y por nuestra autoprotección actual, aumenta nuestro asombro y admiración por haber sido

perdonados. Si hemos sido perdonados y conocemos un poco lo que significa volver a Dios el Padre, entonces vamos a desear que los demás disfruten de la misma exquisitez. El problema es que muchos cristianos asumen erróneamente que perdonar a alguien que les ha hecho daño significa que ya no van a sentir dolor, ira ni deseo de venganza.

El perdón es necesario en el proceso de cambio, pero muchos entienden mal lo que significa perdonar. El perdón no significa que los recuerdos dolorosos del pasado se borren ni que se ignore el deseo de justicia. Tampoco significa que la víctima no sentirá primero una profunda sensación de ira y dolor por lo que ha sucedido. En la mayoría de los casos, si no en todos, el verdadero perdón no puede ni siquiera considerarse hasta que aquellos que han sido víctimas de abuso hayan

salido de la oscuridad de la negación y hayan comenzado a sentir el peso de las cosas malas que les hicieron.

Perdonar significa estar dispuestos a cancelar la deuda que alguien tiene con nosotros y desear cancelarla debido a la generosidad mucho mayor que Dios ha mostrado. Perdonar significa darnos cuenta de que la persona que comete el abuso, el padre o los padres no transgresores, y probablemente muchos otros tienen una deuda con nosotros que nunca podría pagarse en el espacio de mil vidas. No obstante, a pesar del hecho de que la deuda que tienen con nosotros es real y enorme, nuestra deuda con Dios es infinita. El precio que Dios pagó, la vida de su propio Hijo para redimirnos del pecado, es un regalo que puede cambiar nuestra perspectiva hacia aquellos que tienen una deuda con nosotros enorme, pero menor.

Es esta libertad de amar lo que Dios desea compartir con nosotros.

Los milagros todavía ocurren. Dios nos puede capacitar para que deseemos misericordia para el transgresor. El mayor bien es que los transgresores mismos reconozcan su pecado de abuso sexual y experimenten el poder que tiene la cruz de Cristo para perdonarlos.

Si la persona que nos hizo daño todavía vive, podemos empezar a mostrar el amor de Dios haciéndole bien (Ro. 12:17-22). Esto podría significar hacerles un pastel o enviarles una tarjeta de cumpleaños. Puede ser también confrontar al transgresor (Mt. 18:15-17; Ro. 13:1-3). Hacer el bien mediante la confrontación es similar a lo que sucede cuando un cirujano opera a su paciente: lo corta literalmente con un cuchillo con el propósito de salvarle la vida. Eso le dolerá

temporalmente al transgresor. Puede interrumpir su vida y causarle temor e ira. Pero cuando se trata del abuso sexual, hacer el bien no es fingir que todo es agradable y bonito. Es un regalo de amor osado que se puede aceptar o rechazar (2 Co. 2:15,16). El regalo de hacerle bien a un abusador es posponer un deseo legítimo de venganza y de justicia con el propósito de ver al transgresor restaurado y reconciliado con Dios, y a la larga, con aquel de quien abusó. Perdonar es abandonar el odio y la amargura de manera que nuestros corazones puedan rebosar de amor y de pasión por el evangelio.

# ESPERANZA PARA USTED

**S**i usted lucha con el daño que le causó un abuso sexual podría preguntarse en este punto si realmente hay esperanza para usted. Tal vez se pregunte si alguna vez podrá pasar por el proceso de encarar la verdad, abrazar la tristeza, optar por rendirse, y procurar el amor hasta el punto de perdonar al que abusó de usted.

Junto con muchos otros podría preguntar: «¿Por qué debo pasar por todo ese dolor cuando soy relativamente feliz hoy?» La respuesta es clara. Si está dispuesto a pasar por el proceso de sanidad bajo las condiciones de Dios, Él mismo le sorprenderá con el gozo de lo que puede hacer en usted y a través de usted en la vida de otras personas.

En este librito hemos aplicado varias de las enseñanzas más básicas de

Cristo al problema del abuso sexual. Pero hay más. Para aquellos que tienen hambre y sed de justicia de Dios, existe la oportunidad de escuchar al Maestro decir también:

*«Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios»* (Mt. 5:7-9). La última bienaventuranza podría ofrecer la mayor de todas las esperanzas. ¡Piénselo! Los que se convierten en instrumentos de paz terminarán teniendo el parecido familiar de Dios mismo.

# PASOS ADICIONALES PARA CAMBIAR

## **1. Dedique tiempo a orar y a reflexionar en la Palabra de Dios.**

Los conceptos discutidos en este librito podrían ser nuevos y confusos. No se trata simplemente de ignorar el pasado y fingir que no hay ira contra Dios ni contra el que cometió el abuso. Las respuestas simples que evitan la complejidad del problema sólo empeoran el dolor del pasado. Por tanto, dedique tiempo a leer de nuevo estos conceptos y a orar en base de ellos. Pídale a una amiga o amigo que lea el librito con usted y hable acerca de lo que es lógico y de lo que no parece claro. Concédase permiso para emplear un período de tiempo significativo luchando con estos asuntos. El cambio se producirá, pero no será rápido ni fácil. Persista y busque sabiduría, la

cual se encuentra en la Palabra de Dios. Medite en la verdad y vea las Escrituras como un alimento que da vida y que sana. La Palabra de Dios le ayudará a examinarse a sí mismo, a su mundo y a Dios mismo con más honestidad y esperanza, y con más sanidad para sus heridas.

## **2. Busque más información sobre los temas del abuso, la recuperación y la sanidad.**

Puede que usted sea víctima de abuso, que esté casado con alguien que lo fue, o incluso que usted haya abusado de alguien. En cualquier caso, necesita más información para pensar en lo que significa lidiar con sus luchas pasadas y presentes. No es suficiente esperar que las cosas mejoren por sí solas. El camino a la restauración es una jornada que requiere tanto conocimiento y entendimiento como sea posible. El cambio no es solamente posible, sino que

está asegurado si lo busca como el pródigo que regresó a la mesa de su padre.

**3. Empiece a escribir un diario que registre los recuerdos, los sentimientos y los acontecimientos relacionados con el abuso pasado y sus luchas actuales para lidiar con él.**

El daño causado por el abuso del pasado nunca cambiará profundamente a menos que usted lo admita. Es muy útil ver los hechos y los sentimientos acerca del pasado en blanco y negro sobre un trozo de papel. Su diario le servirá como una carta escrita a Dios que exprese en palabras su dolor, ira, confusión y también la esperanza, que es cada vez mayor.

**4. Hable con alguien que haya trabajado con víctimas de abuso.** El cambio no sucede alejándonos del pueblo de

Dios. Si somos hijos de Dios, somos parte de una familia. No abandone la comunidad del pueblo de Dios. No trate de abordar estos asuntos solo. Hable con su pastor, con un amigo cercano o con un grupo de estudio bíblico si se siente seguro con ellos. Comparta con ellos lo que esté dispuesto a compartir. Y pídeles que oren por usted y que lo ayuden. Muchas veces, el cambio comienza cuando admitimos que somos incapaces de lidiar con un problema solos.

En la mayoría de los casos, es importante buscar a alguien que esté entrenado para que hable con usted acerca de los problemas del abuso. El camino para vencer la vergüenza y el odio a sí mismo se anda mejor con una guía sabia y confiable. Aunque gran parte de la batalla la tendrá que pelear solo con Dios, el proceso siempre es mejor cuando hay otras personas involucradas.