



UN SENDERO DE ESPERANZA

*Siete pasos para romper el ciclo
de violencia en su vida*


FAMILYLIFE™
Publicaciones
Little Rock, Arkansas

UN SENDERO DE ESPERANZA

Copyright © 2003 por FamilyLife

Título del original: *A Way of Hope*

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir absolutamente ninguna porción de este manual de ninguna manera sin obtener previamente permiso por escrito de FamilyLife, excepto en el caso de breves citas integradas en artículos y revisiones críticas. Para obtener información, puede ponerse en contacto con FamilyLife Publishing, c/o FamilyLife, 5800 Ranch Road, Little Rock, AR 72223.

Publicado por FamilyLife, una sección de Campus Crusade for Christ.

Escrito y compilado por Leslie J. Barner

Traducido por Mercedes De la Rosa y Debbie E. Rodríguez

Editado y revisado por Debbie E. Rodríguez

Diseñado por Jennifer I. Smith

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN 1-57229-502-3

Excepto cuando se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de LA BIBLIA DE LAS AMÉRICAS® Copyright© 1986, 1995, 1997 by The Lockman Foundation. Usadas con permiso.



Dennis Rainey, Director Ejecutivo

Alberto J. Rodríguez

Director Hispanic FamilyLife

(en Estados Unidos y sus territorios)

5800 Ranch Road

Little Rock, AR 72223

(501) 223-8663

1-800-FL-TODAY (en Inglés)

1-877-FL-TODAY (en Español)

www.familylife.com

Una sección de Campus Crusade for Christ

De Familia a Familia
(en Europa y España)

Agape

Malats, 37, Baixos

08030 Barcelona, España

34-93-274-0642

www.defamilia.org

Ministerio a la Familia

(en los países de América Latina)

14050 S.W. 84th St., Suite 203

Miami, FL 33183

(305) 382-3073

www.ministerioalafamilia.org

UNAS PALABRAS DE PARTE DE FAMILYLIFE

Cada año, muchas mujeres son abusadas en el lugar donde ellas pensaban que estaban más seguras ... sus hogares. Hemos creado este recurso con dos propósitos principales:

- Para darle esperanza a las mujeres que son víctimas de abuso, de que sus vidas pueden cambiar, y
- Para proveer algunas sugerencias concretas sobre cómo encaminarse hacia la recuperación.

Para simplificar los términos, hemos escogido utilizar la palabra “esposo” cuando hacemos referencia a la persona que comete el abuso. Somos conscientes que muchas de las víctimas de abuso son mujeres solteras y que también existe un gran número de hombres que son abusados por sus esposas. Le pedimos que estudie este material adaptándolo a sus circunstancias específicas.

Este manual no es un estudio exhaustivo o una guía completa sobre el tema de la violencia doméstica; ni tampoco pretendemos ofrecer todas las respuestas y ayuda que usted pudiera necesitar. No obstante, nuestra meta al escribir este corto manual es ayudarle a comprender lo que pueda estar ocurriendo en su relación, ayudarle a discernir lo que es la violencia doméstica, y proveerle alguna dirección en cuanto a cómo cambiar y reconstruir su vida y su matrimonio.

Este recurso incluye algunas secciones que han sido adaptadas con permiso de otros recursos desarrollados por personas con experiencia y vasto conocimiento en el área de la violencia doméstica. Sin embargo, al citar dichos recursos no estamos endosando dichos materiales en su totalidad.

Algunos de ustedes quizás estén leyendo este manual porque conocen a alguna persona que se encuentra en una situación de abuso y usted quisiera poderle ayudar. Este material le ofrecerá información muy importante que le facilitará ser de apoyo a su amiga durante esta etapa difícil en su vida. Usted podrá comprender más a fondo lo que está ocurriéndole a ella, lo que significa la violencia doméstica, y cómo poder ayudarle mejor. Quizás usted desee darle este manual a su amiga, o sentarse a discutirlo con ella paso por paso.

Es nuestra oración que este libro signifique para su vida el comienzo de una jornada en un sendero de esperanza.

CONTENIDO

UNAS PALABRAS DE PARTE DE FAMILYLIFE 2

PRIMER PASO 4
Reconozca que es necesario que ocurra un cambio

SEGUNDO PASO 14
Comprenda que las relaciones saludables incluyen límites

TERCER PASO..... 19
Busque ayuda y consejería profesional

CUARTO PASO 22
Determine el nivel de peligro en que usted se encuentra y desarrolle un plan de escape para su seguridad

QUINTO PASO 25
Establezca una relación sólida con Dios, lo cual le ayudará grandemente en el proceso de recuperación

SEXTO PASO..... 31
Anime a su esposo a buscar ayuda

SÉPTIMO PASO.....	34
<i>Con ayuda profesional, procure alcanzar la reconciliación</i>	
RECONOCIMIENTOS.....	38
NOTAS.....	39
APÉNDICE I	40
<i>¿Ha escuchado sobre las cuatro leyes espirituales?</i>	
APÉNDICE II	44
<i>¿Qué se puede decir sobre los roles del esposo y de la esposa?</i>	
APÉNDICE III.....	45
<i>Lecturas recomendadas para pensar correctamente acerca de su persona y construir una familia que refleje a Dios</i>	

PRIMER PASO

Reconozca que es necesario que ocurra un cambio

LA HISTORIA DE SARA

A continuación, el relato de una historia verídica. Algunos detalles han sido cambiados para proteger a la mujer que cuenta su historia:

Tenía 17 años cuando comencé mi último año de escuela secundaria. Fue entonces cuando conocí a Pablo, un muchacho muy guapo, el cual pensaba que yo era “perfecta”. Comenzamos a salir juntos y yo me sentía completamente enamorada de él.

Pablo vivía como a dos horas de donde yo vivía, así que nuestra relación era de larga distancia (estoy segura que mis padres se sentían muy agradecidos por ello). Hablábamos por teléfono todos los miércoles por espacio de aproximadamente una hora. Algunos fines de semana, mis padres accedían a que él se quedara a dormir en nuestra casa, pero bajo reglas muy estrictas. Siempre fui muy obediente y mantenía los límites que ellos establecían.

Mi primera sospecha de que él tenía un mal genio fue durante una conversación telefónica un miércoles. Pablo y su papá habían tenido una discusión acalorada y Pablo terminó golpeando la pared de su habitación, rompiendo la pared con su puño. Cuando le compartí el incidente a mi mamá, su comentario fue, “Si él está golpeando las paredes hoy, mañana te estará golpeando a tí”. Yo le respondí asegurándole que Pablo nunca haría una cosa semejante, pues él me amaba mucho.

Nos casamos tres semanas después de mi graduación de escuela secundaria. Mis padres se sentían muy tristes por mi decisión. A pesar de las grandes aspiraciones que ellos tenían para mí, mi autoestima era muy pobre y tenía muy poca confianza en mis habilidades, así que tomé el camino más fácil.

Me di cuenta muy pronto que mi esposo era muy celoso y posesivo. Solía acusarme de que le era infiel con sus amigos. No me permitía visitar a mi familia; parecía sentirse muy inseguro cuando alguna persona le quitaba la atención completa. Cuando mis padres nos visitaban, él no permitía que yo fuera de compras con mi mamá o que pasara tiempo con ellos a solas. El no permitía que yo fuera a ningún lugar sin que él me acompañara, y sólo él podía manejar nuestro auto.

Lo peor era que empecé a sentir mucho miedo de él. Le daban unas explosiones de cólera sin ninguna razón aparente. Hasta ese momento, lo peor que había ocurrido eran discusiones muy fuertes y muchas lágrimas. Luego de cada episodio de estos, él me traía flores y con miles excusas me prometía que nunca más iba a repetirse.

Descubrí entonces que estaba embarazada y Pablo parecía estar muy contento y a la vez un poco ansioso. Luego, a los pocos meses, todo pareció explotar. Comenzó un día mientras estábamos en el auto. Él comenzó a decir que este bebé no podía ser de él, y que él estaba seguro que yo había estado con otro hombre. Pablo comenzó a gritarme y a decirme nombres ofensivos. De momento, su puño pareció salir del aire, golpeándome fuertemente en mi estómago. Recuerdo que abracé mi vientre y comencé a quejarme en voz alta. Tenía mucho temor de que el bebé hubiese sufrido algún daño y casi no podía creer lo que acababa de suceder.

Pablo inmediatamente estacionó el auto a la orilla de la carretera y me trató de abrazar mientras lágrimas corrían por su rostro. Me pidió una y otra vez que lo perdonara, prometiéndome que nunca más iba a ocurrir. Yo tenía tanto dolor que sentía como si quisiera morirme.

El mantuvo su promesa por varias semanas. Pero una noche, tuvo una explosión de cólera y comenzó a arrojar y a romper todo lo que se encontraba en su camino. Esta fue una escena que ocurrió una y otra vez hasta que nació nuestro hijo. Fue entonces cuando nuestra vida se tornó realmente en un infierno.

Las explosiones de cólera se hicieron mucho más frecuentes, y ahora Pablo estaba convencido de que yo estaba siéndole infiel con mis compañeros de trabajo. No importaba lo que yo dijera, no había manera de convencerlo de lo contrario. El abuso físico realmente comenzó a partir de ese momento. Trataba de esconder mis heridas físicas con maquillaje y con ropa. Temía mucho que mis compañeros de trabajo se dieran cuenta y no podía imaginar la vergüenza que sentiría.

Pablo comenzó a llamarme a mi trabajo para verificar que me encontraba allí. Luego, perdió horas de trabajo mientras se sentaba en el estacionamiento al lado de donde yo trabajaba, para poder observarme más de cerca. Me sentía sola y confundida. Deseaba decirselo a mis padres, pero temía que ellos no pudiesen comprender la situación.

Una noche, llegábamos del supermercado y mientras poníamos los comestibles en la alacena algo pasó que le molestó a Pablo. Yo me encontraba entrando con nuestro hijo a la casa cuando Pablo me atacó y me empujó mientras venía subiendo las escaleras con Miguelito en mis brazos. Perdí el balance y caí de espaldas, tratando de agarrar a Miguelito con un brazo y de detener nuestro descenso con el otro brazo. Finalmente, ya casi al final de las escaleras, logramos detenernos, pero había sangre por todos lados.

Por la gracia de Dios, nuestro hijo sólo sufrió unos rasguños en su brazo, pero yo había sufrido muchas cortaduras profundas en mi pierna y rodilla.

Le dije a Pablo que si alguna vez ponía un dedo sobre mí mientras nuestro hijo se encontrara cerca, lo iba a matar. Pablo comenzó a llorar, suplicándome que lo perdonara. Realmente sentía repulsión en lo que veía en Pablo y lo que veía en mí. Recuerdo que le rogué a Dios que protegiera a mi hijo y a mí.

USTED NO SE ENCUENTRA SOLA

Puede que su historia no sea exactamente como el relato anterior, pero quizás se pueda identificar de alguna manera con la experiencia de Sara. Cuando usted es una víctima de abuso, experimenta una soledad desesperante. Puede llegar a pensar, *¿Por qué yo? Otras mujeres no tienen este problema. Debe ser que algo anda mal conmigo.* Usted puede sentirse tan avergonzada de que esto le esté ocurriendo que no desea que nadie se entere. Pero la verdad del asunto es que muchas esposas sufren de alguna forma de violencia doméstica, independientemente de su trasfondo racial, religioso, educacional o económico.

Según reportes de la Asociación Médica Americana, se estima que más de cuatro millones de mujeres son agredidas gravemente por sus esposos y novios cada año. Una de cada cuatro mujeres va a experimentar algún tipo de abuso conyugal durante su vida.⁽¹⁾ Muchas de estas mujeres se sienten atrapadas, ansiosas, temerosas e impotentes. Algunas hasta sienten que ellas son responsables por la situación—que si ellas hicieran un mejor trabajo complaciendo a sus maridos, su situación sería diferente. Otras mujeres no saben qué hacer o a dónde buscar ayuda. Muchas sufren en silencio, ocultando su situación a sus familiares y amigos debido a la vergüenza que sienten, o por temor a que otras personas no les vayan a creer.

No, usted no se encuentra sola y ¡existe una esperanza! Muchas mujeres han tomado pasos con valentía, buscando ayuda para encontrar libertad de su situación abusiva, y así comenzar la jornada hacia una nueva vida. Algunas han llegado lograr ver a sus esposos buscar la ayuda que necesitan para poner un alto a esos patrones de conducta tan destructivos, y experimentar sanidad y recuperación en sus propias vidas. Algunas parejas han llegado a experimentar sanidad y reconciliación en su relación matrimonial, con la intervención de consejeros capacitados en esta área, mediante un proceso estructurado de recuperación.

Es muy cierto que un cambio requiere tiempo, valentía y mucho apoyo, pero un cambio *puede* ocurrir. Si usted se encuentra en una situación de abuso, es *necesario* que ocurra un cambio.

QUÉ ES EL ABUSO?

El primer paso crucial en este proceso es reconocer y comprender el abuso que está ocurriendo en su matrimonio. La definición del abuso es: *maltratar o estropear* a alguien. Las personas abusan a otras con el propósito de dominar o controlar, o como un vehículo para impedir que la otra persona haga sus propias decisiones.

Existen diferentes formas de abuso:

Abuso emocional o psicológico: Esto es cuando una persona maltrata y controla a otra infundiéndole miedos, o por medio de la manipulación, intimidación y hasta atacando su auto-estima. La persona que abusa procura hacer que su cónyuge se sienta con miedo, confundida, sin ayuda y sin valor alguno. Esta forma de abuso incluye: insultos, burla, menosprecio, acusaciones, censuras, gritos, blasfemias, hostigamiento, aislamiento de familiares o amistades, abuso de la autoridad, negar apoyo emocional o afecto físico, y traición de la confianza.

Abuso físico: Agresión, amenaza o restricción por la fuerza. Los hombres que golpean a sus esposas, utilizan la violencia física para ejercer control sobre ellas—para amedrentarlas y forzarlas a hacer lo que ellos quieren que hagan. El abuso físico incluye: golpes, bofetadas, puñetazos, palizas, empujones, mordeduras, patadas, halones de pelo, quemaduras, amenazas con el uso de algún arma, obstaculizar a la persona para que no se vaya del lugar durante una discusión fuerte, manejar el auto temerariamente o intimidación por medio de gestos amenazadores.

Abuso sexual: Es un comportamiento que procura dominar o controlar por medio de actos, demandas o insultos sexuales. El abuso sexual incluye: obligar a una persona a desempeñar actos sexuales en contra de su voluntad, cuando se siente enferma físicamente, o cuando le provoca dolor. Es utilizar la fuerza en el acto sexual (esto incluye violación dentro o fuera del matrimonio), amenazar o forzar a desempeñar actos sexuales, obligar a la persona a tener sexo sin protección o con otras personas, tratar a la persona como un objeto sexual o llamarle nombres denigrantes como “frígida” o “prostituta”.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

En las relaciones abusivas, la violencia por lo general ocurre en ciclos. El ciclo de violencia comienza con tensión, ira, reproches y discusiones que aumentan. Luego, el ciclo progresa a la etapa violenta en la cual el abusador comienza a infligir violencia física como golpes, patadas, bofetadas, etc. Después que pasa la tormenta de violencia, él puede sentir remordimiento y jurar que nunca se comportará así otra vez. Esto se conoce como la etapa de la calma o de la luna de miel.

Hay varias tácticas que un hombre puede utilizar para convencer dulcemente a su víctima de que le permita entrar de nuevo en su vida, o para convencerla de que regrese a la casa, si es que ella se ha ido. Entre estas tácticas se encuentran el colmarla de amor y de regalos, decirle que va a ser un padre maravilloso, empezar a asistir a los cultos de la iglesia, dejar de beber y comenzar a recibir consejería. Sin embargo, muchas veces el ciclo se inicia de nuevo y continúa bajo el control de él hasta que la mujer maltratada aprende a romper con ese ciclo.

POR QUÉ GOLPEAN LOS HOMBRES

Los hombres abusivos provienen de cualquier trasfondo racial, religioso, educativo y económico. Algunos de ellos son ejecutivos, tienen sueldos grandes y viven en vecindarios de clase alta, mientras que otros son obreros, y hay algunos que son pobres y están desempleados. Muchos de ellos disfrutaban del respeto de sus colegas, de sus iglesias y de sus compañeros de trabajo.

Las razones y la dinámica de la conducta abusiva son muy complejas. Una característica de muchos hombres abusivos es que se criaron en hogares abusivos. De niños fueron maltratados, o vieron a sus padres abusar de sus madres. Debido a que él creció

en un hogar abusivo, puede que vea su comportamiento abusivo como algo normal. Karen Burton Mains escribe en su libro *Abuse in the Family* [Abuso en la familia]: “La conducta abusiva a menudo se aprende por medio de la experiencia. Como resultado, el hombre abusivo puede haber sufrido daño emocional durante sus años de desarrollo, lo cual podría obstaculizar su madurez como adulto.”⁽²⁾ (Es importante notar que algunos hombres que son abusivos nunca fueron víctimas de abuso cuando niños, y algunos hombres que vienen de trasfondos familiares abusivos, nunca abusan de nadie.)

Existen muchas razones por las que los hombres golpean, pero al fin y al cabo, estas razones se centran en una palabra: *pecado*. La Biblia dice claramente que vivimos en un mundo de pecado, y que todos somos orgullosos, egocéntricos y rebeldes para con Dios. Como dice en Romanos 3:23: “Por cuanto todos pecaron y no alcanzan la gloria de Dios.” Toda persona expresa su rebeldía contra Dios de diferentes formas, pero al final, un cambio no puede suceder si no dejamos que Cristo sea el Señor de nuestras vidas.

En su libro, Mains describe al abusador típico:

“Es muy probable que un hombre abusivo sea sociable y encantador, pero a menudo es sumamente inseguro. Por lo general, muestra una necesidad obsesiva de controlar a su esposa, de mantenerla cerca, de poseerla. Un hombre que admite ser violento frecuentemente culpa a la mujer de su abuso. El esposo abusivo necesita con desesperación sentirse en control. Ha aprendido erróneamente que ser hombre equivale a ser violento. Compara la masculinidad y el ser cabeza con el uso de la fuerza física ... Cuando este hombre escucha que él debe ser la autoridad del hogar, espera que todo se haga a su manera. Quiere tener la última palabra en todas las conversaciones; quiere tomar todas las decisiones. La violencia física le parece justificada cuando necesita ayuda para mantener ese nivel de autoridad.”⁽³⁾

No importa cómo lo describa, o cuáles sean sus razones para propinar golpes, el hombre abusivo tiene que saber que con cada golpe, con cada palabra abusiva dura y con cada esfuerzo por controlar a otros, está despojando sistemáticamente a la otra persona de sus derechos como hija de Dios.

POR QUÉ SE QUEDAN LAS MUJERES EN RELACIONES ABUSIVAS

Las mujeres no se quedan en relaciones abusivas porque les guste que abusen de ellas. Tampoco es cierto que solamente las mujeres débiles e impotentes se encuentran atrapadas en relaciones abusivas. Esos son puros mitos. Muchas de las mujeres que están involucradas en relaciones abusivas son fuertes y capaces, pero con el tiempo han sido debilitadas por el abuso doméstico. De hecho, muchas veces son las mujeres más fuertes las que se quedan más tiempo porque están decididas a no darse por vencidas, convencidas de que pueden cambiar o arreglar su relación.

El abogado Dawn Bradley Berry escribe: “Una mujer que vive con un hombre que la maltrata físicamente está atrapada en una relación muy compleja que la puede hacer caer en una trampa emocionalmente.”⁽⁴⁾ Muchas mujeres que han caído en esta trampa se sienten impotentes. Sencillamente no creen que haya una salida, ni tampoco creen que haya alguien que las pueda ayudar y por lo tanto se rinden.

A continuación se mencionan algunas de las razones típicas por las que una mujer se queda con un esposo abusivo:

- Ella todavía lo ama.
- Siente lástima por él y cree que lo puede ayudar.
- El promete buscar ayuda.
- Ella considera que los buenos ratos sobrepasan a los malos.
- Ella cree que si se esfuerza más por agradarlo, él la tratará mejor.
- Ella se echa la culpa y piensa que merece los golpes.
- No cree que puede escapar del dominio de su abusador.
- Ella cree que otras personas pensarán que es culpa de ella.
- El que la abusa le amenaza con matarla, matar a otros y/o matarse a sí mismo si ella lo deja.
- Ella cree que no puede sostenerse económicamente a sí misma ni a sus hijos.
- No tiene otro sistema de apoyo disponible (amigos, familiares, etc.)
- Cree que si se aguanta, las cosas cambiarán y mejorarán.

- Teme quedarse sola.
- Proviene de un hogar abusivo, así que la violencia le parece algo natural.
- Niega o reduce al mínimo el abuso. Por ejemplo dice: “En realidad lo que pasó no fue tan malo. Él sólo me golpea cada cierto tiempo.”
- Se queda por razones religiosas o culturales.
- Cree que irse significará que es un fracaso como esposa y madre.
- No conoce sus derechos legales y cree que no tiene opciones.
- Se queda por sus hijos.
- No conoce ningún lugar a donde pueda mudarse.
- Siente demasiado miedo o cree que no tiene la fortaleza para irse.
- Él no siempre es brutal. Puede ser muy amoroso cuando no es abusivo.
- Ella no se encuentra al tanto de los recursos que tiene disponibles.⁽⁵⁾

EL EFECTO EN LOS NIÑOS

Si usted tiene hijos, existe otra razón muy importante por la cual debe ocurrir un cambio. Los estudios demuestran que una tercera parte de los niños que son testigos del maltrato físico a sus madres presentan problemas significativos de conducta y/o emocionales. Los niños pueden experimentar problemas como depresión, cólera y hostilidad, aislamiento, problemas escolares (desempeño pobre), uso de alcohol y/o drogas y más. Pueden tratar de llamar la atención por medio de un comportamiento violento, como conducta desenfadada, tratar a las mascotas cruelmente, o amenazar con violencia a sus hermanos o a la madre.

Los varones que ven a sus padres abusar de sus madres tienen más probabilidades de infligir violencia severa cuando se hacen adultos. Los datos sugieren que las niñas que son testigos del abuso a sus madres tienen más probabilidades de tolerar el abuso cuando se hacen adultas. Los niños de hogares abusivos a menudo tienen problemas en sus relaciones y matrimonios cuando son adultos.

HACIENDO FRENTE A LOS HECHOS ... Y ENFRENTANDO SUS TEMORES

Puede ser que el negar el abuso o el impacto que tiene el abuso, puede haberle ayudado a manejar el problema hasta este momento. Sin embargo, el negar la situación es lo que le impedirá lograr romper con el ciclo de la violencia en su vida y el lograr experimentar paz y libertad de la situación de abuso. El mero hecho de que usted se encuentre leyendo este libro es indicativo de que está dispuesta a reconocer que existe abuso en su vida. Ya ha tomado uno de los pasos que requiere más valentía, el reconocerlo.

Al enfrentar el hecho de que su esposo la maltrata y que este comportamiento no es normal, puede que despierte sentimientos emotivos muy profundos, especialmente temores. Es necesario que usted reconozca estos temores de manera que pueda pasar a enfrentar el problema real. En su libro *Invisible Wounds—A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships* [Heridas invisibles: Una guía de ayuda para las mujeres que se encuentran en relaciones destructivas], la autora Kay Douglas escribe, “Los temores que no se admiten tienden a robarnos de confianza y a drenar toda la energía de manera que no logramos manejar los problemas presentes. La manera en que podemos disipar los temores es atravesándolos. Al enfrentarlos y permitir sentirnos vulnerables, la intensidad de nuestro temor puede aumentar por un breve período de tiempo, pero luego comenzará a disiparse. Cuando sabemos lo que estamos enfrentando, el poder del temor se desvanece poco a poco. Pasamos de un temor intenso a un lugar de más calma y fortaleza interna. Luego de enfrentar lo peor, nos sentimos en libertad de dirigir nuestra energía a manejar creativamente nuestra situación.”⁽⁶⁾ Ármese de valor y confíe que Dios le va a dirigir. La Biblia dice en 2 Timoteo 1:7 que Dios no ha dado a sus hijos un espíritu de cobardía. Si no que les ha dado un espíritu de poder, de amor y de dominio propio.

HA LLEGADO EL MOMENTO DE ESCOGER LAS ALTERNATIVAS CORRECTAS

Usted no merece ser abusada en ninguna manera, ni tampoco es usted responsable por el abuso que ha sufrido hasta ahora. Cualquier tipo de abuso es incorrecto, y si usted se encuentra en una situación abusiva, el primer paso hacia una nueva vida es reconocer que es necesario que ocurra un cambio en su vida. Muchas veces los

cambios son muy difíciles, y en muchos casos, pueden provocar mucho temor. Sin embargo, en cualquier situación de abuso, es necesario que ocurra un cambio para su propio bienestar.

Recuerde que el abuso es un asunto de control y poder. Puede que usted se encuentre experimentando abuso emocional o físico. Si no ocurre un cambio para resolver su situación presente, entonces cuando su esposo sienta que no tiene suficiente control de la situación, el abuso va a escalar a otras formas de más violencia. La División de Violencia Doméstica de la Policía en el área metropolitana de una ciudad reporta que, “Cuando la persona que comete el abuso, acude a golpear o a romper objetos, se puede predecir con certeza que un 100 por ciento de ellos terminará golpeando a otras personas.”⁽⁷⁾ Lo que puede aparecer como abuso verbal ahora, puede transformarse en abuso físico después. ¡Ninguna forma de abuso es aceptable!

Contrario a lo que pueda creer, ¡usted no se encuentra impotente! Usted es una persona que posee mucho valor y no tiene que continuar aceptando el maltrato por parte de su esposo. Usted tiene el poder de tomar sus propias decisiones.

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Haga una marca al lado de cada una de las razones que se apliquen a su vida que se enumeran bajo el subtítulo “Por qué se quedan las mujeres en relaciones abusivas”. ¿Qué otras razones podría usted estar usando para justificar quedarse en su situación actual? ¿Por qué se queda en la situación?
2. En medio del abuso y la violencia que ha sufrido, puede haberse preguntado si Dios realmente está presente, o si ha escuchado siquiera sus oraciones. Lea el Salmo 34. Ponga su esperanza en las palabras eternas de Dios y confíe en que Él la ayudará y la rescatará. En otra hoja de papel, escriba los versículos que más esperanza le ofrecen. Luego, tome unos minutos ahora mismo y dígame a Dios cómo se siente. Él realmente está pendiente de usted.

Versículo bíblico para memorizar

“No temas, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, ciertamente te ayudaré, sí, te sostendré con la diestra de mi justicia.”

—Isaías 41:10

SEGUNDO PASO

Comprenda que las relaciones saludables incluyen límites

Es importante comprender que las relaciones saludables tienen límites claramente definidos. Imagínese lo difícil que sería si no hubiera límites entre su propiedad y la de su vecina. Ella toma un baño de sol dentro de su propiedad siempre que quiere, se sirve del agua suya para regar su césped y su jardín, se presenta en su casa sin anunciarse para cenar y trae a sus cuatro hijos, el esposo de ella corta las mejores rosas suyas para cavar un pozo, y ... bueno, ya sabe a lo que me refiero. Si no hubiera límites, la relación no sería amistosa, ni tampoco una relación de apoyo por mucho tiempo.

Un río sin límites no es más que un pantano. De la misma forma en que un río necesita límites, así toda relación necesita límites para impedir que se salga de su cauce y se desborde. Si no hay límites establecidos, no hay confianza, ni respeto, ni compasión, ni satisfacción, ni paz y, en algunos casos, no hay seguridad.

DIOS ESTABLECE LÍMITE PARA LAS RELACIONES

Hay quienes dicen que los límites en las relaciones matrimoniales son malos e innecesarios. Sin embargo, Dios estableció límites a través de toda la Biblia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento (tales como los Diez Mandamientos). Estos límites fluyen de la naturaleza y el carácter mismo de Dios con el propósito de establecer y mantener relaciones saludables entre Dios y nosotros, así como también entre las personas.

A principios de una relación, es beneficioso y necesario establecer límites saludables de conducta aceptable. En el caso de abuso o maltrato, los límites deben trazarse o restablecerse cuando ocurre el primer incidente de abuso. Si usted nunca ha tenido límites dentro de su relación, puede que necesite ayuda externa para establecer ciertos límites saludables (refiérase al TERCER PASO).

LOS LÍMITES EN EL MATRIMONIO

El Dr. Neil Anderson del *Talbot Theological Seminary* [Seminario Teológico Talbot] dice que “la verdad que se saca del

límite de la voluntad de Dios se convierte en error/falsedad”.⁽⁸⁾ Por ejemplo, si el liderazgo de un esposo en el hogar se saca del límite del amor y el autosacrificio que se presenta en Efesios 5, él se convierte en un dictador y un tirano. Si la sumisión de la esposa no incluye su rol de ser “ayuda idónea para él” y “coheredera de la gracia de la vida” como se identifica en Génesis 2:18 y 1 Pedro 3:7, ella se convierte en una persona víctima de abuso y una esclava. El matrimonio cristiano saludable es aquél donde tanto el hombre como la mujer sacrifican voluntariamente sus derechos individuales y entregan cien por ciento de sí mismos el uno al otro. Individualmente, cada uno vive para el otro, y juntos viven para Dios. Pero cuando hay abuso, los límites de amor y autosacrificio son violados, lo cual hace que la relación no sea saludable, sino contraria al diseño que Dios tiene para el matrimonio. Es necesario volver a trazar o establecer de nuevo los límites para que el uno al otro se puedan dar mutuamente, además de haber protección para cada uno.

Puede que usted o su esposo se hayan criado en un hogar donde no existían los límites, y la relación era enfermiza. Es muy importante que este problema no se perpetúe en su propio matrimonio y familia. Y si se ha criado usted en ese tipo de hogar, no se desanime. Hay esperanza. Con ayuda y dirección apropiadas, usted puede detener el ciclo de abuso y establecer los límites necesarios para tener una relación saludable y amorosa.

A continuación un ejemplo de un diálogo que muestra cómo podría usted establecer algunos límites y decir la verdad en amor, si es víctima de abuso verbal (**no intente** este acercamiento si usted es víctima de abuso físico porque podría provocar más abuso aún).

Esposo: *“No sirves para nada.”*

Esposa: *“Eso no es cierto. ¿Para qué crees que no sirvo?”*

Esposo: *“Para nada.”*

Esposa: *“¿Por qué no me das ejemplos específicos para que pueda tratar de mejorarme?”*

Esposo: *“¿Por qué no te callas! ¡No tienes derecho a decir lo que piensas!”*

Esposa: *“Sí, sí tengo derecho a decir lo que pienso, siempre y cuando no critique ofensivamente a los demás.”*

Otro ejemplo sería el de una esposa que le dice claramente a su esposo a principios de la relación que si él alguna vez la golpea, ella lo deja y se separa legalmente hasta que él busque ayuda y resuelva su mal genio.

En una relación abusiva hay un sinnúmero de áreas en las que hay que establecer límites y consecuencias por violar esos límites. Los límites específicos son particulares para usted y su esposo. Sin embargo, si realmente hay abuso físico, usted probablemente vaya a necesitar ayuda externa para establecer o restablecer límites en su relación (véase el TERCER PASO).

EL RENDIR CUENTAS ES DE SUMA IMPORTANCIA

Establecer límites saludables es un paso grande e importante, pero el rendir cuentas es necesario para asegurar que esos límites se mantengan una vez que se hayan establecido. El esposo y la esposa deben ayudarse mutuamente, hablándose directamente, y en amor, cuando un límite esté en peligro de ser traspasado. Y, cuando se traspasa, debe haber consecuencias. Sin consecuencias, los límites no están protegidos y tienden a desaparecer. Esa es exactamente la razón por la que los países tienen soldados para proteger las fronteras, y policías y tribunales para hacer cumplir las leyes. Una vez que usted haya establecido límites en su relación con consecuencias, debe apoyar sus palabras con acciones. Al no tener que rendir cuentas, el respeto se desvanece y muere. Si desea leer más sobre los roles del esposo y la esposa en el matrimonio, refiérase al Apéndice II.

SUS DERECHOS PERSONALES

Para ilustrar algunas de las áreas en las que usted podría necesitar establecer o restablecer límites en su relación, Ginny NiCarthy y Sue Davidson proveen la siguiente lista de derechos personales en su libro *You Can Be Free—An Easy-to-Read Handbook for Abused Women* [Usted puede ser libre: Un manual fácil de leer para las mujeres víctimas de abuso]. Ellas sugieren que toda persona, sea hombre o mujer, tiene estos derechos, los cuales los esposos abusivos a menudo violan.

- El derecho a dar opiniones, incluyendo las que no son populares
- El derecho a expresar sentimientos, incluso si se siente decaída

- El derecho a la privacidad
- El derecho a escoger religión y estilo de vida
- El derecho a no tener temor
- El derecho a tener un poco de tiempo para usted
- El derecho a gastar dinero como le plazca
- El derecho a tener un empleo por paga con una remuneración justa
- El derecho a escoger sus amigos
- El derecho a tener apoyo emocional de familiares y amigos
- El derecho a que familiares y amigos la escuchen
- El derecho a decidir si quiere tener relaciones sexuales o no

Obviamente, cualquiera de estos derechos se puede llevar a un extremo o cambiarle el verdadero significado—fuera de la voluntad de Dios—para justificar o fomentar las conductas o actitudes egoístas y pecaminosas. Aunque usted tiene libertad en estas áreas, cada una de sus decisiones debe pasar por el filtro de la Palabra de Dios. Por ejemplo, el derecho a la privacidad no justifica el silencio y los secretos. El silencio y los secretos destruyen la intimidad, la unidad y el rendir cuentas en el matrimonio. Tampoco quiere decir que el derecho a gastar dinero como le plazca le permita a usted el que sea una mala administradora de sus finanzas, ni el usar las finanzas de su familia sin la opinión y el consenso de su esposo. De hecho, todos sus gastos y ofrendas deben ser rendidos a Dios. La intención al experimentar libertad en estas áreas es impedir que haya un control tiránico de sus gastos sin una conversación abierta y honesta.

De la misma forma, las relaciones sexuales nunca deben ser obligadas, ni siquiera en el matrimonio. Pero tampoco pueden ser negadas sin razón. Según la Palabra de Dios, cada uno debe dar su cuerpo al otro, y no hemos de negar las relaciones sexuales a nuestro cónyuge a menos que sea por mutuo consentimiento para pasar un tiempo en oración (véase 1 Corintios 7:3-5). Dentro de este contexto, cada cónyuge en el matrimonio tiene derechos propios, así como obligaciones con la otra persona. De manera que cada uno de ustedes debe estar disponible para el otro, pero también usted debe poder decir

“No” en un momento determinado. Desde el punto de vista de Dios, las relaciones sexuales nunca deben ser forzadas, ni tampoco se deben utilizar como castigo ni instrumento de negociación.

La Palabra de Dios contiene todo lo que usted necesita para saber cómo vivir una vida abundante, así que Dios le instruye a permanecer o vivir en Su Palabra de manera que usted “conozca la verdad, y la verdad le haga libre” (véase Juan 8:31-32).

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Repase Juan 15:12-17 y 1 Juan 1:5-10 tomando nota de la importancia que Dios le da a la necesidad de que cumplamos los mandamientos y mantengamos los límites como condición para tener comunión con Él (para ser amigo Suyo). También podría ser bueno que repasara los Diez Mandamientos de Dios en Éxodo 20:1-17. Dios estableció mandamientos o límites para nuestros pensamientos y acciones con el fin de asegurar que nuestras relaciones con Él y con otros fuesen saludables.
2. ¿Ve usted la importancia de los límites en su relación? Haga una lista de las áreas en las que usted considera que su esposo está violando los límites que usted ha establecido, o en las que usted necesite límites pero todavía no los haya establecido.
3. Mire la lista de derechos personales. ¿Cuáles de ellos cree que ha perdido o que necesita recuperar? ¿Hay alguno que usted o su esposo esté tergiversando para justificar sus propias motivaciones egoístas?
4. ¿Cree usted que su esposo está abierto a hablar sobre límites, consecuencias y cómo rendir cuentas? Si usted teme que se produzca un abuso mayor por intentar establecer límites claros, ore para saber dónde puede obtener ayuda externa mientras lee el resto de los pasos en este librito.

Versículo bíblico para memorizar

Porque este es el amor de Dios: que guardemos sus mandamientos, y sus mandamientos no son gravosos. Porque todo lo que es nacido de Dios vence al mundo; y esta es la victoria que ha vencido al mundo: nuestra fe.

—1 Juan 5:3-4

TERCER PASO

Busque ayuda y consejería profesional

No trate de hacer cambios usted sola. Va a necesitar ayuda durante el proceso de recuperación, y va a necesitar ayuda cuando aborde el abuso en su relación conyugal.

Este es un gran momento para fortalecer su base de apoyo de relaciones claves: su pastor, familiares, amigos y otros. Estas relaciones podrían estar distanciadas si su esposo la ha aislado de otros. Sin embargo, puede ser muy útil restablecer relaciones claves, pues estas personas pueden escucharla, proporcionarle un lugar a dónde ir, darle apoyo económico y muchas otras cosas durante su tiempo de necesidad. También pueden proporcionarle un lugar seguro si la situación es peligrosa (véase el CUARTO PASO).

Si usted no asiste a una iglesia Cristocéntrica con un ministerio sólido de enseñanza bíblica, éste es el momento de comenzar. La iglesia la puede ayudar de varias formas: dándole amor y apoyo emocional, consejería espiritual (individual, conyugal y familiar), alimento y abrigo, apoyo económico y puede ofrecerle dirección.

Es cierto que en el pasado, muchas iglesias no estaban equipadas para manejar el problema del abuso doméstico, tal vez debido a la falta de educación sobre el problema, falta de recursos o renuencia a admitir que el abuso sí existe en los hogares cristianos. Sin embargo, cada vez más y más iglesias están reconociendo la necesidad de este tipo de ministerio. Busque una iglesia que intervenga y le dé a usted, y a la larga también a su esposo, dirección bíblica adecuada hacia la seguridad, la sanidad, la recuperación y la reconciliación.

Si ese tipo de ayuda no está disponible, la próxima opción sería buscar un consejero cristiano con experiencia en esta área. Otras opciones pueden ser un refugio para mujeres, un consejero profesional, un centro para tratar las crisis por causa de violación, una línea telefónica de emergencia para estos casos, o algún otro servicio en su comunidad que se especialice en ayudar a mujeres.

***Precaución:** Muchas personas en estas agencias tienen una perspectiva que es contraria al cristianismo. Si las utiliza como recurso, sea sabia en lo que se refiere a escuchar y hacer caso de su consejo (lea el Salmo 1).*

Por favor, tome nota: Si usted está luchando con el abuso de alcohol y/o drogas, la rehabilitación es un paso grande en su proceso de recuperación, a medida que usted camina para librarse de la violencia y el abuso. Puede ponerse en contacto con iglesias locales, hospitales, su médico, Alcohólicos Anónimos u otros grupos de recuperación para obtener información sobre algún programa de rehabilitación que le ayude a superar su adicción.

ENTÉRESE DE SUS DERECHOS

Los amigos y consejeros también la pueden ayudar a enterarse de cuáles son sus derechos legales para protegerse y ayudarla como persona, como esposa y madre. Existen derechos de protección tales como órdenes de restricción, para mantener a su esposo abusador alejado. Existen derechos sobre custodia, sobre la propiedad, derechos con respecto a las finanzas, etc. Pero para poder ejercerlos, usted necesita conocer esos derechos y saber cómo se aplican a su situación según las leyes de su país, y, si reside en los Estados Unidos, según su estado de residencia. Si desea saber más acerca de estos derechos, póngase en contacto con un abogado cristiano o servicios legales, su departamento local de policía, la *County Bar Association* [Asociación de Abogados del Condado], la oficina del fiscal de la ciudad o del condado, un refugio para mujeres o una línea telefónica de emergencia para estos casos.

No hay muchos servicios legales gratis para mujeres maltratadas, pero existen. Llame a cualquiera de los lugares antes mencionados para averiguar qué se ofrece en su área.

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Lea 1 Pedro 5:6-7.
2. Haga una lista de sus preocupaciones, inquietudes y temores relacionados con la manera de romper el ciclo de violencia en su vida. Hable con Dios sobre su lista y dígame que le entrega cada una de esas preocupaciones, ansiedades y temores, confiando en que Él la va a ayudar a superarlas todas. Y recuerde darle las gracias por amarla y por asumir la carga de sus inquietudes. Como símbolo de su fe y confianza en Él, proclámese a usted misma que ya no lleva las cargas de esas ansiedades. Luego, rompa la lista y tírela a la basura.

3. Haga una lista de las personas que tiene como su base de apoyo. Luego comience a trabajar para fortalecer esas relaciones claves.
4. Recuerde: Dios es fiel. Agárrese de las promesas que hay en Su Palabra. Ponga su esperanza en Él. Lea Hebreos 10:23, 35-36.

Versículo bíblico para memorizar

Y el señor te guiará continuamente, saciará tu deseo en los lugares áridos y dará vigor a tus huesos; serás como huerto regado y como manantial cuyas aguas nunca faltan.

—Isaías 58:11

CUARTO PASO

*Determine el nivel de peligro en que usted se encuentra
y desarrolle un plan de escape para su seguridad*

Ahora que usted ha reconocido el problema y se ha dado cuenta de que hay necesidad de un cambio en su vida, debe determinar si está arriesgando o no su seguridad a medida que intenta ejercer su derecho a vivir libre de temor, violencia e intimidación.

Si todavía no ha sufrido abuso físico y no cree que corre un riesgo serio de sufrir daño, tal vez pueda caminar hacia la recuperación mientras permanece en la misma residencia con su esposo. Pero recuerde que para lograr la recuperación y la reconciliación, casi siempre es necesaria la intervención externa (como la consejería).

Si tiene razones para creer que usted o sus hijos corren el riesgo de sufrir algún daño, debe enfrentar este hecho y tomar los pasos necesarios para protegerse usted y proteger a sus hijos. En su libro *Invisible Wounds* [Heridas invisibles], Kay Douglas dice: “Existe una tendencia natural de restar importancia a las amenazas y creer que nuestro esposo en realidad nunca nos haría daño. Es peligroso aferrarse a esta creencia cuando sus palabras nos dicen otra cosa. Las amenazas de hoy a menudo son la realidad del mañana.”⁽¹⁰⁾

Si usted teme por su seguridad, no se quede en una situación abusiva porque su esposo haya prometido buscar ayuda. Primero dé los pasos para que usted y sus hijos estén seguros y a salvo, y luego anímelo a buscar la ayuda que necesita. El que usted se vaya y permanezca alejada hasta que él busque ayuda podría darle la motivación que necesita para dar ese gran paso en su vida.

CÓMO DESARROLLAR UN PLAN DE ESCAPE PARA SU SEGURIDAD

Tenga en cuenta que si usted decide irse de su hogar para protegerse del daño físico, su esposo podría considerar su partida como traición o rechazo. Como resultado, podría volverse incluso más violento. Es por eso que usted necesita elaborar su plan de escape con consejería y dirección externa. Hasta podría necesitar la ayuda y la protección de la policía. ¡No haga sus planes sola!

Si se queda en la casa por temor, o si las palabras o la conducta de su esposo se vuelven más y más amenazadoras, necesita elaborar un plan inmediato de escape para su seguridad. Con ayuda de amigos y consejeros, usted va a necesitar planificar dónde guardar las llaves, ropas, medicinas y documentos importantes; qué hacer con sus hijos; a dónde va a ir si tiene que marcharse de repente; y mucho más. Puede que tenga que escoger un lugar seguro y protegido donde pueda esconderse de su esposo.

Si desea una muestra de un plan de escape para su seguridad, póngase en contacto con la División de Violencia Doméstica del Departamento de la Policía Metropolitana de Nashville, en los Estados Unidos, o por medio del internet en www.telalink.net/~police/abuse, o puede llamar al (615) 880-3000, en los Estados Unidos.

INVOLUCRE A LA POLICÍA

En algunas circunstancias, la única forma de garantizar su seguridad será llamando a la policía. Esto le enviará a su esposo el mensaje claro de que se ha pasado de la raya, y de que usted se niega a aceptar su conducta violenta. Sin embargo, usted debe ser consciente que al hacerlo, podrá incitar su ira, aumentando con ello el problema. Si lo arrestan, usted podría correr un riesgo aún mayor cuando lo dejen ir libre. Usted necesitará tener elaborado un plan de escape definido para su seguridad.

En su libro *Invisible Wounds*, Kay Douglas hace las siguientes sugerencias para contactar a la policía:

- Manténgase lo más calmada posible. Diga los hechos a la policía con detalle. Muéstreles cualquier lesión que haya recibido e infórmeles si hay testigos, incluyendo los niños.
- Asegúrese siempre que la policía redacte un informe del incidente, aún si no arrestan a su esposo.
- Si lo desea, puede pedirle a la policía que la lleve a un refugio para mujeres o a algún otro lugar seguro.
- Obtenga siempre el número de identificación y el nombre de los policías involucrados. Mantenga un archivo con la fecha y la hora de su llamada, en caso de que necesite darle seguimiento luego.⁽¹¹⁾

NOTA ESPECIAL PARA LAS MUJERES SOLTERAS:

Si usted no está casada con su pareja, debe separarse inmediatamente, cesar toda intimidación física, y dejar de verse con él. No procure reconciliar la relación por un largo período de tiempo, si acaso, y no vuelva a mudarse con él. Podría haber un momento en el futuro en el que usted pueda considerar restablecer el contacto, pero sólo si su antigua pareja acepta su responsabilidad, se arrepiente de sus acciones, y demuestra un cambio legítimo y consistente durante un período de varios años. Si alguna vez desea considerar el matrimonio, hágalo únicamente bajo el sabio consejo y la ayuda de un ministro, un consejero cristiano o el programa prematrimonial de su iglesia local.

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Dios la ama y se preocupa por usted. Él sabe por lo que usted está pasando y lo que está sintiendo ahora mismo. Lea Isaías 53:2-5. Jesús conoce la aflicción y la tristeza. Él entiende la profundidad de sus sentimientos y la acepta a usted plenamente. Ponga su esperanza y su confianza en Él para cada detalle de su vida. Él no le va a fallar. Lea Filipenses 4:5-7 y luego escríbalo en sus propias palabras.
2. Tal vez usted no se sienta muy segura de cómo proceder de aquí en adelante. Podría estar pensando: *¿Debería irme? o ¿Debería quedarme?* Quizás se esté preguntando: *¿Cuál es la mejor forma de que mi esposo y yo obtengamos la ayuda que necesitamos?* Lea Proverbios 3:5-6. ¿Qué dice este pasaje respecto a dónde debe usted buscar sabiduría?
3. Póngase en contacto con su iglesia local, o un(a) amigo(a) en quien confíe y pida recomendaciones de pastores, iglesias o programas cristianos equipados para aconsejar y ayudar a la gente a manejar el problema de la violencia doméstica. Haga una lista de esos recursos; luego averigüe cuáles serían los más útiles para usted y con cuáles se sentiría cómoda. Trabaje con ellos para elaborar su plan de escape para su seguridad.

Versículo bíblico para memorizar

Tú eres mi refugio; me guardarás de la angustia; con cánticos de liberación me rodearás.

—Salmo 32:7 (RV-1960)

QUINTO PASO

Establezca una relación sólida con Dios, lo cual le ayudará grandemente en el proceso de recuperación

No es la voluntad de Dios para su vida que usted viva en una situación abusiva. Él la ama y se interesa por usted, y desea que usted experimente Su amor, Su paz, Su gozo y la vida abundante que sólo Él puede dar. Juan 10:10 dice: “El ladrón sólo viene para robar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.”

En Jeremías 29:12-13 Dios nos dice: “Me invocaréis, y vendréis a rogarme, y yo os escucharé. Me buscaréis y me encontraréis, cuando me busquéis de todo corazón.” Este es un Dios que se interesa en tener una estrecha relación personal con nosotros.

Puede que usted haya crecido oyendo hablar de Dios toda su vida, y sin embargo, nunca haya experimentado la relación abundante y rica que Él promete a los que le buscan. Éste puede ser el momento de empezar esa relación si nunca lo ha hecho antes. *(Si usted nunca ha recibido a Cristo como su Salvador ni lo ha hecho Señor de su vida, vea el Apéndice I: “¿Ha escuchado sobre las cuatro leyes espirituales?”)*

Tal vez usted conozca a Jesucristo, pero haya descuidado su relación con Él. Y ahora es cuando lo necesita más que nunca.

MÍRESE A SÍ MISMA CON LOS OJOS DE DIOS

El ser víctima de abuso del hombre al que ama puede causar muchas heridas profundas emocional, espiritual, social y físicamente. Toda persona necesita ser amada, respetada, valorada, comprendida, necesitada y sentir que confían en él o ella. En una relación abusiva, esas necesidades no son satisfechas, y usted comienza a sentir que no vale nada. Si usted no se siente amada ni valorada por los demás, probablemente no pueda amarse a sí misma.

Cuando usted empieza a sentir que no vale nada, le deja de importar lo que le suceda. Comienza a aceptar las circunstancias que le están haciendo daño. Se convence a sí misma: “Probablemente me lo merezca de todas formas.” Sentir que no vale nada puede llevarla a la depresión, desórdenes alimenticios, intento de suicidio, abuso de drogas, alcohol y más. Vivir en una relación abusiva puede despojarla

de su sentido de auto-estima, de respeto a sí misma y de esperanza para el futuro. A la larga, la puede destruir.

Sin embargo, Dios la ve con otros ojos. Usted es amada y aceptada por Dios, hoy ... tal y cómo es. En Jeremías 31:3 Dios nos dice: “Con amor eterno te he amado.”

Cuando usted empieza a ver su valor a través de los ojos de Dios, también comienza a ver su vida bajo una luz totalmente distinta. Se da cuenta de que está hecha a Su imagen, y de que su vida tiene un propósito único y *es* digna de ser vivida plenamente. Comienza a darse cuenta de que Dios le ha dado fortalezas, talentos y habilidades para que los use para servirle a Él. Se siente confiada y segura respecto a quién es usted aparte de cualquier otra persona, y no tiene que preocuparse por lo que los demás piensen.

El comprender su valor ante Dios es un paso muy importante cuando usted se encamina hacia la libertad y la recuperación. Le ayudará a darle la valentía y la motivación que necesitará para hacer los cambios necesarios en su vida y en sus relaciones. Le ayudará a darle la fortaleza para asumir una postura firme y decir al abuso: “¡Ya basta! Soy una persona que tiene mérito, y soy valorada y amada por Dios. Él no quiere que me traten de esta forma.”

¿Cómo sabemos que esto es cierto? Mire los siguientes pasajes como prueba del amor sin igual de Dios hacia usted:

Él la creó a Su imagen.

Génesis 1:27, 31a

Creó, pues, Dios al hombre a imagen suya, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera.

Él la ama.

1 Juan 4:9-10a

En esto se manifestó el amor de Dios en nosotros: en que Dios ha enviado a su Hijo unigénito al mundo para que vivamos por medio de Él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros ...

Él se sacrificó por usted.

Juan 3:16

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo aquel que cree en Él, no se pierda, mas tenga vida eterna.

Él la escogió. Efesios 1:4-5
Según nos escogió en Él antes de la fundación del mundo, para que fuéramos santos y sin mancha delante de Él. En amor nos predestinó para adopción como hijos para sí mediante Jesucristo, conforme al beneplácito de su voluntad.

Él la acepta. Romanos 5:8
Pero Dios demuestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.

Él tiene un propósito para usted. Jeremías 29:11
Porque yo sé los planes que tengo para vosotros—declara el SEÑOR—planes de bienestar y no de calamidad, para daros un futuro y una esperanza.

Él quiere satisfacer sus necesidades. Filipenses 4:6-7
Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.

Todo lo que usted necesita se halla en Él. Colosenses 2:10
Y habéis sido hechos completos en Él, que es la cabeza sobre todo poder y autoridad.

A Él le importa lo que le sucede y le preocupa a usted. Salmo 55:22a
Echa sobre el SEÑOR tu carga, y Él te sustentará ...

Él promete no defraudarla nunca. Hebreos 13:5c
... nunca te dejaré ni te desampararé.

Él piensa en usted constantemente. Salmo 139:17-18
*¡Cuán preciosos también son para mí, oh Dios, tus pensamientos!
¡Cuán inmensa es la suma de ellos! Si los contara, serían más que la arena; al despertar aún estoy contigo.*

Cuando usted comience a verse a sí misma a través de los

ojos de Dios, va a reconocer su belleza única y su valor, y sentirá el embargador e incondicional amor de Dios hacia usted. Independientemente de lo que otros piensen o de cómo la critiquen, recuerde siempre que el Dios de toda la creación la ama y piensa que usted es especial. El saber esto puede inspirarla y animarla para abrirse a los demás y a buscar ayuda para superar, no sólo el abuso de su esposo, sino también cualquier conducta auto-destructiva (como la depresión, desórdenes alimenticios o abuso de drogas o alcohol) a la que usted pueda haber recurrido en medio de su dolor. Si necesita más ayuda para verse con los ojos de Dios o comprender mejor las luchas que hay en su vida, refiérase a las lecturas que recomendamos en el Apéndice III.

¿DÓNDE ESTABA DIOS?

Cuando leyó los últimos párrafos puede haberse preguntado: *¿Dónde estaba Dios cuando yo estaba pasando por todo esto? ¿Por qué permitió que me pasara esto?*

Karen Burton Mains contesta estas preguntas de la siguiente forma: “Cuando una persona pregunta “¿por qué?” sobre algo que tiene que ver con Dios, a veces podría recibir una respuesta enseguida. Pero por lo general, se necesita una larga espera antes de que la persona se entere de por qué Dios permitió cosas difíciles en su vida. Dios sabe lo difícil y dolorosas que son estas situaciones. Pero ha prometido en su Palabra que todo lo que viene a la vida de aquellos que le aman y le pertenecen obrará, con el tiempo, para bien (Romanos 8:28).

Dios comprende lo enojadas y confundidas que nos sentimos por las cosas injustas que nos suceden. Él puede absorber el impacto de estas emociones porque es Aquél que ha llevado nuestros pesares. Con el tiempo, nos permite sentir el pulso de su quebrantado corazón, porque Él sufre cuando nosotras sufrimos.⁽¹²⁾

PODER EN CRISTO

Recuerde que Satanás, su enemigo, quiere robarle su gozo y su paz. El quiere destruir su esperanza, su matrimonio, sus hijos ... su vida. En Cristo, usted tiene poder sobre el enemigo.

Santiago 4:7 dice: “Por tanto, someteos a Dios. Resistid, pues, al diablo y huirá de vosotros.” Para resistir al diablo, primero debe reconocer que hay un problema. Vea el abuso como es. Luego asuma una postura en el poder de Cristo y dígame a sí misma: “¡No voy a seguir aceptando esto!” Sométase a Dios: entréguele sus problemas, sus preocupaciones, sus ansiedades y sus temores (Santiago 4:5-7), y permítale que dirija su vida (vea Proverbios 3:5-6). Él estará con usted en cada paso en su jornada hacia la libertad y la recuperación. En Hebreos 13:5 promete: “... nunca te dejaré ni te desampararé.”

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. La Biblia dice en Proverbios 23:7: “Pues como piensa dentro de sí, así es ...” Así como los aeropuertos tienen detectores de metales para detectar nuestro peligro, nosotros necesitamos un detector para filtrar nuestros pensamientos negativos. Lea 2 Corintios 10:5. ¿Qué dice este versículo sobre cómo podemos proteger nuestros pensamientos?
2. Practique llevar todo pensamiento cautivo a la obediencia de Cristo durante los próximos siete días, contra-atacando pensamientos negativos con pensamientos positivos, tales como una promesa de la Palabra de Dios.
 - Si está pensando: *No soporto cómo me veo*, lea en voz alta el Salmo 139:14: “... asombrosa y maravillosamente he sido hecho.”
 - Si está pensando: *No hago nada bien*, recite Filipenses 4:13: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”
 - Si está sintiendo culpa como resultado de un pecado, confiese su pecado, pida perdón a Dios y luego lea el Salmo 103:12, “Como está de lejos el oriente del occidente, así alejó de nosotros nuestras transgresiones.”

- Si está pensando que está sola y que Dios la ha abandonado, recite Hebreos 13:5: “... porque Él mismo ha dicho: nunca te dejaré ni te desampararé.”
3. Lea completamente las siguientes formas de fortalecer su identidad en Cristo y señale los ejercicios que pueda completar en las próximas dos semanas.
- No se quede pensando en sus debilidades. Más bien, desarrolle sus puntos fuertes. Evite ponerse etiquetas negativas (“Soy fea”, “No soy buena para nada”, etc.).
 - Vea sus errores como oportunidades para aprender, crecer y mejorar. Cuando peque, confíeselo a Dios (1 Juan 1:9), pídale perdón y reciba su amor (Romanos 8:1).
 - Acepte con gracia los halagos y alabanzas que otros le ofrezcan, y aprenda a halagar y a animar a los demás.
 - Escoja sus amigos correctamente (los que la van a edificar, apoyar y amar por quien usted es).
 - No se compare con los demás. Disfrute las cosas únicas que Dios le ha dado a usted.
 - Aprenda a disfrutar la vida y a ver el humor que hay en ella. Permítase de vez en cuando participar en actividades que realmente disfrute.
 - Cuídese. Descanse debidamente, mantenga una dieta sana y haga ejercicios. Esfuércese por verse lo mejor posible (pelo, uñas, ropa, etc.), no para obtener la aprobación o atención de los demás, sino para ayudarse a sentirse bien consigo misma.
 - Concéntrese en aquellas cosas que son buenas acerca de usted. Recuerde que Dios la creó a Su imagen y que la ama.

Versículo bíblico para memorizar

Por lo demás ... todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.

—Filipenses 4:8

SEXTO PASO

Anime a su esposo a buscar ayuda

Muchos hombres que golpean a sus mujeres no reconocen ni admiten que tienen un problema. Para cambiar, primero deben reconocer la conducta, admitirla y desear verdaderamente cambiar.

No trate de confrontar a su esposo cuando las cosas entre ustedes todavía estén que arden. Lo único que podría lograr sería avivar las llamas y causar más cólera, amenazas y violencia. Confróntelo y háblele de buscar intervención externa sólo cuando usted esté a salvo, cuando las cosas estén calmadas, y durante un período en que él se muestre verdaderamente arrepentido y con remordimientos.

Y más importante aún, confronte a su esposo con la ayuda de aquellos que la estén ayudando a usted a manejar esta crisis (SEGUNDO PASO). Main escribe: “En casi todas las circunstancias se necesita intervención externa para detener el abuso. Aún si lo confrontan familiares o amigos acerca de su necesidad de tratamiento, pocos violadores permanecen en un programa de tratamiento sin una orden de un tribunal. Tienen que tener ayuda para hacerse conscientes de su percepción errónea de las relaciones entre hombres y mujeres. Para cambiar su patrón de conducta, necesitan ayuda para comprender que la conducta violenta es anormal.”⁽¹³⁾

Al principio sería sabio procurar las oraciones y el consejo de su pastor. Él debe poder ayudarla a encontrar a dos o tres hombres en la iglesia que sean espiritualmente maduros para confrontar a su esposo. Tal vez uno de esos hombres pueda servirle a él de compañero con el propósito de que su esposo le rinda cuentas, y desafiarlo a ser el esposo y padre que Dios lo llama a ser; y luego acompañarlo en el proceso de recuperación.

Además, su pastor o consejero puede ayudarle a calcular el costo a medida que usted determina su nivel de seguridad, y si tiene o no que involucrar a la policía, o buscar ayuda legal.

LA NECESIDAD DE RECIBIR CONSEJERÍA

En muchos casos, los hombres abusivos necesitan experimentar sanidad y recuperarse del dolor, los recuerdos y los efectos a largo plazo de una niñez abusiva.

A menudo se necesita consejería para sanar heridas tan profundas. Un método muy bueno para quienes maltratan físicamente es la terapia de grupo que se centra en la cólera y el maltrato físico. La terapia de grupo es una buena alternativa porque los miembros del grupo se ofrecen apoyo mutuo y se rinden cuentas el uno al otro. Busque primero un programa cristiano o una iglesia que crea en la Biblia que pueda ayudarle a encontrar grupos de apoyo para hombres enfocados en el manejo de la ira. Los servicios de los tribunales y los programas cívicos de salud también podrían tener información.

Algunos hombres van a necesitar ayuda de un consejero profesional capacitado en el manejo de la violencia doméstica y las conductas abusivas, además de participar en la terapia de grupo. Después de que haya trabajado con su conducta abusiva y haya progresado mucho en la recuperación, usted podría considerar algunos programas a través de la iglesia que enseñe a los hombres a cómo ser esposos y padres que reflejen a Dios. En estos grupos, él podrá ponerse en contacto con otros hombres cristianos que estarán con él en hermandad y amistad, lo desafiarán a que desarrolle una hombría bíblica, y le harán rendir cuentas en su diario andar con Cristo.

Recuerde, el cambio no se produce de la noche a la mañana. Aparte de que Dios cambie su corazón y del arrepentimiento genuino de su esposo, puede que tenga un largo camino por recorrer que requiera épocas difíciles, mucho trabajo y mucha valentía. Sin embargo, a la larga, *si él persevera y se apoya en el Señor para que lo cambie*, obtendrá una nueva perspectiva de la vida y aprenderá a ejercer dominio propio a medida que interactúa con usted y otros día a día. Aprenderá a relacionarse con las mujeres de una manera saludable, y eventualmente experimentará libertad de una vida de vergüenza, culpa y desesperanza.

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. En una hoja de papel, escriba una oración especial a Dios por su esposo. ¿Cuál es su oración por él?
2. Lea Ezequiel 36:26-31. En este pasaje vemos al profeta Ezequiel comunicando un mensaje de parte de Dios al pueblo de Judá que promete restauración de la condición pecaminosa en que cayeron como resultado de abandonar Sus caminos. Este pasaje también tiene palabras de esperanza para el abusador. En sus propias palabras, ¿cuáles son esas palabras de esperanza?
3. El abusador debe estar dispuesto a abrir su corazón a Cristo y a la obra redentora del Espíritu Santo para que Dios lo restaure de su condición pecaminosa. Lea 1 Juan 1:9.
4. Lea 2 Corintios 5:17. ¿Qué dice este versículo acerca de lo que le sucede a una persona que de verdad entrega su vida a Cristo y anda en Sus caminos?

Versículo bíblico para memorizar

Porque ninguna cosa será imposible para Dios.

—Lucas 1:37

SÉPTIMO PASO

Con ayuda profesional, procure alcanzar la reconciliación

Una de las preguntas más importantes que usted se puede hacer a sí misma a medida que camina hacia la recuperación del abuso es: “¿Puede haber esperanza para mi matrimonio?” Muchos de sus amigos y parientes podrían aconsejarle que se divorcie, que la reconciliación es imposible.

Sin el poder transformador de Dios y un arrepentimiento genuino de parte de su esposo, (cambio de manera de pensar y de rumbo), el cambio puede ser verdaderamente lento. Él va a tener que comprender el poder del Espíritu Santo y cómo ser lleno del mismo de manera que el fruto del Espíritu—amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza—se produzca en su vida. Aunque la reconciliación es un proceso largo y difícil, nuestro Dios es el Dios de la reconciliación. Él puede hacer brillar la luz hasta en los corazones más oscuros

No es el deseo de Dios que nadie viva en una situación abusiva sujeto a daño, temor y terror, despojado del verdadero amor, la paz y el gozo. En muchos casos, una esposa necesitará separarse (tal vez por varios meses) de su esposo para garantizar su seguridad, recuperarse de su mala experiencia, y luego buscar la reconciliación. Siempre procure buscar la reconciliación (con límites saludables), aún si toma mucho tiempo. El “Manifiesto de la Familia” de FamilyLife dice:

“Creemos que el plan de Dios para el matrimonio es que sea un compromiso para toda la vida entre un hombre y una mujer. Creemos que Dios aborrece el divorcio. Creemos que el divorcio hace daño a cada persona involucrada. Por tanto, debe fomentarse la reconciliación de un matrimonio y no alentar a la persona a que se divorcie. También creemos que Dios permite el divorcio en ciertas situaciones, no porque sea su voluntad, sino por la dureza de los corazones de las personas. Creemos que la Biblia enseña que Dios permite el divorcio en el caso de adulterio y en el caso en que un cónyuge incrédulo haya optado por abandonar el compromiso del matrimonio.

Sin embargo, creemos que es la prioridad de Dios que se restaure la unidad conyugal y que, a través del evangelio de Jesucristo, se experimente el perdón y la reconciliación. Creemos que en los casos desafortunados de abuso y abandono, Dios ha provisto protección para el cónyuge víctima del abuso y provisión para el sostenimiento de los niños a través de la iglesia, la ley civil, los consejeros cristianos, la oración y otras medidas prácticas. Creemos que Dios puede restaurar a las personas y a los matrimonios quebrantados por medio de Su gracia del poder del Espíritu Santo, y a través de Sus verdades prácticas que se encuentran en la Biblia.”⁽¹⁴⁾

UNA HISTORIA A DE RECONCILIACIÓN

En la historia de Pablo y Susana Luchsinger, podemos encontrar un ejemplo de reconciliación. Ellos escribieron acerca de su experiencia en el libro *A Tender Road Home* [Un camino tierno hacia el hogar]. Susana, cantante de música *country/gospel*, ganadora de premios y hermana de Reba McEntire, fue víctima del abuso de Pablo durante años. Finalmente se armó de valor para contar a una buena amiga lo que le estaba sucediendo. Esta amiga se lo dijo a su esposo, el cual era un buen amigo de Pablo. Este hombre confrontó a Pablo acerca de su conducta abusiva. “Ese fue el momento decisivo de nuestro matrimonio. Se renovó la esperanza”—escribe Susana. Después de mucha consejería, intervención externa, perdón, sanidad y de aprender a manejar la ira, los Luchsingers han edificado un matrimonio sólido y de amor.

En su libro, Susana comparte tres razones por las que no se divorciaron: 1) realmente se amaban; 2) sabían que Dios aborrece el divorcio y que la reconciliación era Su voluntad para ellos; y 3) no querían poner a los hijos a pasar por el dolor y la vergüenza que acompaña a un matrimonio deshecho. “La posición de la Biblia sobre el matrimonio—dice Susana—no es encerrarnos en una relación intolerable, sino protegernos de las influencias que nos desgarrarían, las cuales a veces nos incluyen a nosotros mismos. Dios se ocupa de restaurar las vidas.” Y prosigue diciendo: “Si dejamos a un matrimonio sin hacer el esfuerzo máximo por salvarlo, podríamos estar desistiendo

demasiado pronto. Podríamos perdernos el milagro que Dios quiere hacer justo ante nuestros propios ojos.”⁽¹⁵⁾

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

La reconciliación requiere primero que tanto el que abusa como la víctima de abuso admitan que hay un problema y una necesidad de cambio. El abusador necesita aceptar la responsabilidad de su violencia. Ambos necesitan estar dispuestos a hacer lo que sea necesario para obtener la ayuda que necesitan para realizar esos cambios.

La reconciliación requiere que se confiese el pecado y la perversidad de la conducta abusiva. Requiere sanidad del abuso y de heridas pasadas. Requiere el perdón—que en sí mismo es un hecho milagroso, un acto que involucra intervención divina—e implica el compromiso de reedificar la confianza durante un largo período de tiempo.

Finalmente, la reconciliación requiere dirección y el rendir cuentas a otra persona. Para restaurar su relación, usted necesita la ayuda de sus amigos y de un pastor o consejero capacitado en esta área.

En su jornada hacia la recuperación, usted enfrentará dolor y conflicto, cometerá errores y derramará lágrimas. Habrá un período para despojarse de actitudes erróneas y formas equivocadas de pensar que le han impedido ser verdaderamente una con su esposo. Y habrá un largo proceso de reaprendizaje y reconstrucción: de amor, confianza, respeto mutuo y de un matrimonio y una familia que pasarán la prueba del tiempo, con Jesucristo en el centro.

Usted sentirá la tentación de suavizar sus problemas y buscar una solución fácil. Por ejemplo, sólo porque usted perdone a su esposo no significa que tenga que *confiar* en él. Eso sólo vendrá por medio del verdadero arrepentimiento, arduo trabajo y un proceso de sanidad guiado con consejería psicológica y espiritual. La División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville enumera tres señales de que el tratamiento de su esposo está siendo efectivo:

- Acepta la responsabilidad de su violencia.
- Se somete a tratamiento con usted.
- Va al tratamiento sin poner condiciones, es decir, no le dirá: “Voy si tú regresas.” Esto no es más que un intento de recuperar el control sobre usted.⁽¹⁶⁾

Susana Luchsinger comparte acerca de su nueva vida juntos: “En estos días, nuestra familia está maravillosamente bien. Dios ha sido muy bueno con nosotros. Ha llenado nuestro hogar de un nuevo amor, un amor mucho mayor del que conocíamos antes. ¿Volverá Pablo a tener una explosión de cólera? ¿Me volverá a golpear?

Creo que no. Al menos, no hoy, y por la gracia de Dios, ni mañana ni el día siguiente, ni nunca más.” Luego prosigue diciendo: “Claro que debemos ser lo suficientemente sabios como para dar los pasos necesarios para manejar los conflictos efectivamente y disolver problemas potenciales antes de que se vuelvan demasiado grandes. Pero más importante aún, Jesús es la Paz que hay dentro de nosotros; Él le da paz a Pablo, a los niños y a mí. Y es de su paz que dependemos.”⁽¹⁷⁾

Cualquiera que sea su situación, a pesar del terror, la violencia y el abuso que usted haya sufrido en el pasado, Cristo ha derribado toda pared para darle esperanza y victoria. Y así como llegó a ser la paz a la vida de Pablo y Susana, y muchas otras parejas antes y después de ellos, así puede la paz llegar a ser suya también. Él puede llegar a ser su sendero de esperanza. ¡Que Dios la bendiga en su jornada!

EJERCICIOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Dios desea que hablemos con Él y que le hagamos peticiones, y quiere que le confiemos todo lo que nos preocupa. Lea 1 Pedro 3:12. ¿Qué le dice este versículo sobre la oración?
2. Tome un momento para orar por su vida y por su matrimonio. “Amado Señor, ¿cuál es tu voluntad para mí? ¿Cuál es tu voluntad para nosotros? ¿A dónde quieres que vaya ahora? ¿Qué tengo que hacer en mi situación? ¿Qué quieres que yo sea? ¿Cómo debo actuar?” Pídale que la ayude a crecer, en su carácter personal, en fortaleza y en sabiduría. Pídale que los ayude a usted y a su esposo a acercarse más a El y más el uno al otro.
3. Para clarificar cualquier incertidumbre o duda que pueda tener acerca de la voluntad de Dios para su vida y su matrimonio, tome un poco de tiempo ahora mismo para consultar Su Palabra. Lea los Salmos 119:9, 11, 33-34, 133, y 37:31 que hablan acerca del poder de Su Palabra.

4. Cada vez que se dé cuenta de que se está preocupando, o sintiéndose sin esperanza, o desanimada, deténgase y hable con Dios al respecto. Pídale que la ayude y que le dé la capacidad de salir adelante. Para que encuentre esperanza y pueda perseverar mientras espera que la voluntad de Dios se haga una realidad en su vida y en su matrimonio, haga del Salmo 119:81, 116 su oración: “Mi alma desfallece por tu salvación; en tu palabra espero. ... Sostenme conforme a tu promesa, para que viva, y no dejes que me avergüence de mi esperanza.”

Versículo bíblico para memorizar

Estando convencido precisamente de esto: que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús.

—Filipenses 1:6

RECONOCIMIENTOS

Queremos dar las gracias a las siguientes personas y organizaciones que generosamente nos han dado permiso para usar su material publicado: La División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville; Dorcas House de Little Rock, Arkansas; y Karen Burton Mains, autora de *Abuse in the Family* [Abuso en la familia], así como a David C. Cook Publishing Co.

NOTAS

1. Lou Brown, François Dubau, Merritt McKeon, J. D., *Stop Domestic Violence—An Action Plan for Saving Lives* [Detenga la violencia doméstica: Un plan de acción para salvar vidas], (St. Martin's Griffin, 1997), p. xiii.
2. Karen Burton Mains, *Abuse in the Family* [Abuso en la familia], David C. Cook Publishing Co., 1987), p.17.
3. *Ibid.*, p. 18
4. *Stop Domestic Violence-An Action Plan for Saving Lives*, p. 28
5. *He Makes All Things New and That Means You*, citado con permiso de Dorcas House, Little Rock, Ark.
6. Kay Douglas, *Invisible Wounds—A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships* [Heridas invisibles: Una guía de ayuda propia para mujeres que están en relaciones destructivas], (Penguin Books, New Zealand, 1996), p. 176.
7. Citado con permiso del material proporcionado por la División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville, en los Estados Unidos.
6. Dr. Neil Anderson, notas de clase tomadas en el *Talbot Seminary* (permiso concedido al Dr. W. Howard Ostendorff, 1997).
9. Ginny NiCarthy y Sue Davidson, *You Can Be Free—An Easy-to-Read Handbook for Abused Women* [Usted puede ser libre: Un manual fácil de leer para mujeres víctimas de abuso], (The Seal Press, 1989), p. 28.
10. *Invisible Wounds*, p. 145.
11. *Ibid.*, p. 189.
12. *Abuse in the Family*, p. 44.
13. *Ibid.*, p.18.
14. *The Family Manifesto* [El manifiesto de la familia], (Campus Crusade for Christ, 1993), p. 14.
15. Paul y Susie Luchsinger, *A Tender Road Home—The Story of How God Healed a Marriage Crippled by Anger and Abuse* [Un tierno camino a casa: La historia de cómo sanó Dios un matrimonio debilitado por la ira y el abuso], (Broadman & Holman Publishers, 1997), p. 194.
16. Citado con permiso del material proporcionado por la División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville.
17. *A Tender Road Home*, p. 248.

APÉNDICE I

¿Ha escuchado sobre las cuatro leyes espirituales?

Al acercarnos a Dios nuestra capacidad de poder acercarnos a nuestro cónyuge aumenta. A continuación compartimos con usted cómo puede tener una relación personal con Dios.

Así como hay leyes que rigen el universo, existen también leyes que gobiernan su relación con Dios.

LEY

1

Dios le ama y tiene un plan maravilloso para su vida.

EL AMOR DE DIOS

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna (Juan 3:16).

EL PLAN DE DIOS

(Cristo afirma) Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia (Una vida completa y con propósito) (Juan 10:10).

¿Por qué es que la mayoría de las personas no están experimentando esta “vida en abundancia” *Porque. . .*

LEY

2

El hombre es pecador y está separado de Dios; por lo tanto no puede conocer ni experimentar el amor y el plan de Dios para su vida.

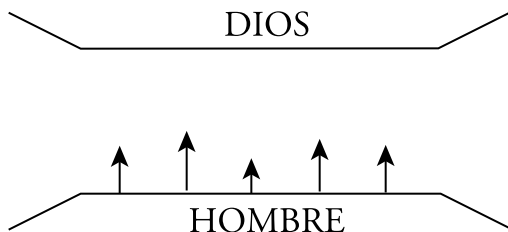
EL HOMBRE ES PECADOR

Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios (Romanos 3:23).

El hombre fue creado para tener comunión con Dios, pero debido a su terca voluntad egoísta, escogió su propio camino y su relación con Dios se interrumpió. Esta voluntad egoísta, caracterizada por una actitud de rebelión activa o indiferencia pasiva, es evidencia de lo que la Biblia llama pecado.

EL HOMBRE ESTÁ SEPARADO DE DIOS

Porque la paga del pecado es muerte (o sea separación espiritual de Dios) (Romanos 6:23).



Dios es santo y el hombre pecador. Un gran abismo los separa. El hombre está tratando continuamente de alcanzar a Dios y la vida en abundancia, y cruzar este abismo de separación mediante sus propios esfuerzos; la moral; la filosofía; las buenas obras; etc.

La tercera ley nos da la única solución a este problema . . .

LEY

3

Jesucristo es la única provisión de Dios para el pecado del hombre. Sólo en Él usted puede conocer y experimentar el amor y el plan de Dios para su vida.

EL MURIÓ EN NUESTRO LUGAR

Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores; Cristo murió por nosotros (Romanos 5:8).

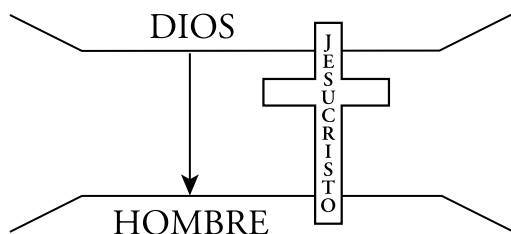
EL RESUCITÓ

Cristo murió por nuestros pecados . . . fue sepultado, y . . . resucitó al tercer día, conforme a las Escrituras; . . . apareció a Cefas, y después a los doce. Después apareció a más de quinientos . . .”

(1 Corintios 15:3-6).

ES EL ÚNICO CAMINO

Jesús le dijo: “yo soy el camino y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí” (Juan 14:6).



Dios ha cruzado el abismo que nos separa de Él al enviar a su Hijo, Jesucristo, a morir en la cruz en nuestro lugar, recibiendo el castigo por nuestro pecado.

No es suficiente conocer estas tres leyes . . .

LEY

4

Debemos individualmente recibir a Jesucristo como Señor y Salvador para poder conocer y experimentar el amor y el plan de Dios para nuestras vidas.

DEBEMOS RECIBIR A CRISTO

Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios (Juan 1:12).

RECIBIMOS A CRISTO MEDIANTE LA FE

Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras para que nadie se gloríe (Efesios 2:8,9).

Cuando recibimos a Cristo experimentamos un Nuevo Nacimiento (Lea Juan 3:1-8).

RECIBIMOS A CRISTO POR MEDIO DE UNA INVITACIÓN PERSONAL.

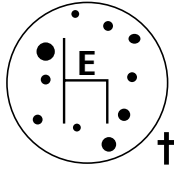
(Cristo dice:) "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él" (Apocalipsis 3:20).

El recibir a Cristo comprende un cambio de actitud hacia Dios, confiar en Cristo, para que Él entre a nuestras vidas, perdone nuestros pecados y para transformarnos en las personas que Él quiere que seamos. El sólo estar de acuerdo intelectualmente, que Jesucristo es el Hijo de Dios y que murió en la cruz por nuestro pecado, no basta. Tampoco es suficiente tener una experiencia emocional. Recibimos a Cristo por la fe, como un acto de la voluntad.

Estos dos círculos representan dos clases de vidas:

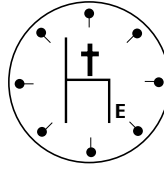
Vida controlada por el Yo

E – Ego o Yo finito en el trono
† – Cristo destronado
● – Interés controlados por el YO, lo cual frecuentemente resulta en discordia y frustración



Vida controlada por Cristo

† – Cristo en el trono de la vida
E – Ego o el Yo destronado
● – Interés bajo el control del Dios infinito, lo cual resulta en armonía con el plan de Dios



¿Cuál círculo representa su vida?

¿Cuál círculo le gustaría que representara su vida?

A continuación se explica cómo puede recibir a Cristo:

USTED PUEDE RECIBIR A CRISTO AHORA MISMO POR FE, MEDIANTE LA ORACIÓN. (Orar es hablar con Dios.)

Dios conoce su corazón y no tiene tanto interés en sus palabras sino más bien en la actitud de su corazón. La siguiente oración se sugiere como guía:

“Señor Jesucristo: Gracias porque me amas y entiendo que te necesito. Gracias porque moriste en la Cruz por mis pecados. Te abro la puerta de mi vida y te recibo como mi Señor y Salvador. Ocupa el trono de mi vida. Hazme la persona que tú quieres que sea. Gracias por perdonar mis pecados, y darme la vida eterna.”

¿Expresa esta oración el deseo de su corazón? Si lo expresa, haga esta oración ahora mismo, y Cristo entrará a su vida según Su promesa.

LA IMPORTANCIA DE LA IGLESIA

En las Sagradas Escrituras (Hebreos 10:25) se nos amonesta “no dejando de reunirnos”. Los cristianos, como brasas de fuego, arden cuando están juntos. Apártense los cristianos y como brasas separadas se apagarán solos. Si usted no se congrega con alguna iglesia, no espere a que lo inviten a hacerlo. Demuestre iniciativa: llame o visite a una iglesia cercana donde se exhale a Cristo y se predique Su Palabra. Comience esta semana y haga planes para asistir regularmente.

Si usted ha venido al conocimiento personal de Jesucristo por medio de esta presentación, le agradeceríamos si se comunica con nosotros por escrito o por teléfono y a vuelta de correo le enviaremos un material que le ayudará en su crecimiento espiritual.

*Redactado por Bill Bright. Todos los derechos reservados, Campus Crusade for Christ, Inc. 1965.

APÉNDICE II

¿Qué se puede decir sobre los roles del esposo y de la esposa?

Algunas de ustedes podrían vacilar antes de cambiar su situación porque creen que su rol de esposa significa que debe “someterse” a cualquier cosa que su esposo les diga que tiene que hacer. De la misma forma, muchos esposos piensan que su papel como “cabeza de familia” justifica su conducta abusiva.

Dios creó la institución del matrimonio para que reflejara Su carácter. Las familias son el fundamento clave de toda sociedad. Él creó el matrimonio para ayudar a llenar nuestras necesidades de amor, aceptación y compañerismo. Él creó a la familia como el medio ambiente para criar hijos que reflejen a Dios. Y como parte de Su plan para el matrimonio, Dios creó al hombre y a la mujer con el mismo valor, pero con roles y responsabilidades diferentes dentro de la relación matrimonial; así como la Trinidad (Dios Padre, Jesús Hijo y Espíritu Santo) refleja igual valor, pero con funciones diferentes.

Desafortunadamente, los roles bíblicos a menudo son estereotipados, atacados y ridiculizados en nuestra cultura. Como resultado de ello, muchos esposos y esposas operan conforme a las distorsiones del plan original de Dios.

Sin embargo, los verdaderos roles bíblicos en el matrimonio se basan en el fundamento del amor incondicional, una actitud de servicio y la humildad. Por ejemplo, Dios ha dado a cada esposa la encomienda de cumplir la responsabilidad de ser la “ayuda” de su esposo (Génesis 2:18-25). Toda esposa es llamada a amar, respetar y dar apoyo a su esposo. Ella tiene igual valor que su esposo delante de Dios, y un llamamiento alto y santo. Toda esposa tiene la responsabilidad de amar, respetar y apoyar a su esposo. Ella posee el mismo valor que su esposo ante los ojos de Dios, y tiene un llamado grande y santo para su vida. Toda esposa tiene la responsabilidad de voluntaria e inteligentemente afirmar, respetar y someterse a su esposo (Colosenses 3:19), como el líder en la relación y en las decisiones vocacionales de él. Ella ha de apoyar a su esposo aceptando y sobresaliendo en su responsabilidad de ayudarlo a él.

Todo esposo recibe la responsabilidad de ser el líder-siervo de su esposa (Efesios 5:21-29). Todo esposo un día dará cuentas delante de Dios sobre la manera en que ha amado, servido y provisto para su esposa.

En ningún sitio instruye la Biblia a un esposo a dominar a su esposa. Su responsabilidad es amarla sacrificialmente, y ese amor se caracteriza tomando la iniciativa de cuidar de ella y de honrarla como un regalo de parte de Dios. Todo esposo también es responsable de proteger a su esposa y proveer para sus necesidades físicas, emocionales y espirituales. Él debe buscar la opinión y el consejo de su esposa, y tratarla como la compañera igual que ella es en Cristo.

Efesios 5:28-29 nos dice: “Así también deben amar los maridos a sus mujeres, como a sus propios cuerpos.... Porque nadie aborreció jamás su propio cuerpo, sino que lo sustenta y lo cuida...” El abuso es la antítesis del liderazgo de un siervo.

En resumen, las esposas necesitan entender que no hay nada en la Escritura que permita a sus esposos abusar de ellas, ni que las instruya a someterse al abuso.

APÉNDICE III

*Cómo pensar correctamente acerca de su persona y
construir una familia que refleje a Dios*

NOTA: Todos los recursos que aparecen en esta lista de lecturas recomendadas contienen información muy útil, a pesar de que FamilyLife podría no apoyar todo lo que se encuentra en cada uno de ellos. Lea todos los libros en actitud de oración, con la mirada hacia lo que enseña la Escritura.

CÓMO PENSAR CORRECTAMENTE ACERCA DE SU PERSONA

How Can I Be Sure I'm a Christian [Cómo puedo estar seguro de que soy cristiano], por Donald S. Whitney

Victoria sobre la oscuridad [Victory Over the Darkness], por Neil T. Anderson (Editorial Unilit)

The Holy Spirit: The Key to Supernatural Living [El Espíritu Santo: La clave para vivir sobrenaturalmente], por Bill Bright

El viaje de una mujer al corazón de Dios [A Woman's Journey to the Heart of God],

por Cynthia Heald (Editorial Unilit)

Boundaries in Marriage [Límites en el matrimonio], por Henry Cloud

TIEMPOS DIFÍCILES

Desilusión con Dios [Disappointment With God], por Philip Yancey (Editorial CLIE)

¿Dónde está Dios cuando se sufre? [Where is God When it Hurts], por Philip Yancey (Editorial CLIE)

Angry Men and the Women Who Love Them [Hombres airados y las mujeres que los aman],

por Paul y Judy Hegstrom

Unbelieving Men and the Women Who Love Them [Hombres incrédulos y las mujeres que los aman],

por Michael Fanstone

Choosing Wisely before You Divorce [Escoja sabiamente antes de divorciarse], un video de DivorceCare
Before a Bad Goodbye [Antes de un mal adiós], por Tim Clinton

MATRIMONIO

Starting Your Marriage Right [Comience bien su matrimonio], por Dennis y Barbara Rainey
Moments Together for Couples [Momentos de unidad para parejas], por Dennis y Barbara Rainey
Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender [Arregle usted mismo su relación], por el Dr. Gary Rosberg
The New Building Your Mate's Self-Esteem [La nueva reconstrucción de la autoestima de su pareja],
por Dennis and Barbara Rainey
Las 5 necesidades de amor de hombres y mujeres [The Five Love Needs of Men and Women],
por el Dr. Gary Rosberg y Barbara Rosberg (Editorial Unilit)
Rocking the Roles [Sacudiendo los roles], por Robert Lewis y William Hendricks

HOMBRES

The Christian Husband [El esposo cristiano], por Bob Lepine
Tender Warrior [Guerrero tierno], por Stu Weber
Basic Training for a Few Good Men [Adiestramiento básico para unos pocos hombres buenos],
por Tim Kimmel
Guard Your Heart [Guarde su corazón], por el Dr. Gary Rosberg
La batalla de todo hombre [Every Man's Battle], por Fred Stoeker y Stephen Arterburn (Editorial Unilit)
El hombre frente al espejo [The Man in the Mirror], por Patrick Morley (Editorial Vida)

MUJERES

La esposa excelente [The Excellent Wife], por Martha Peace (Focus Publishing)
El poder de la esposa que ora [The Power of a Praying Wife], por Stormie Omartian (Editorial Unilit)
Woman of Splendor [Mujer de esplendor], por Linda Weber
Liberated Through Submission [Liberada por medio de la sumisión], por Bunny Wilson
Singled Out for Him [Apartada para Él], por Nancy Leigh DeMoss

CRIANZA DE HIJOS

Cómo pastorear el corazón de su hijo [Shepherding Your Child's Heart] [Pastoree el corazón de su hijo],
por Tedd Tripp (Shepherd Press)
Si amas a tu hijo [How to Really Love Your Child], por el Dr. Ross Campbell (Editorial Caribe)
Parenting Today's Adolescent [Cómo criar al adolescente de hoy], por Dennis y Barbara Rainey
Si amas a tu adolescente [How to Really Love Your Teenager], por el Dr. Ross Campbell (Editorial Caribe)
Watchmen on the Walls—Praying Character Into Your Children [Vigilantes en los muros: Cómo orar por el
carácter de su hijo], por Anne Arkins y Gary Harrell
Encouragement for Broken-Hearted Parents [Aliento para padres con el corazón destrozado], por Leslie Barner
Kids in Danger [Niños en peligro], por el Dr. Ross Campbell

Si desea más información sobre eventos a celebrarse en su área para enriquecer a su familia,
o si desea obtener recursos útiles sobre los temas de matrimonio, la crianza de los hijos y
la familia, vaya a su librería cristiana local, visítenos por medio del internet en www.familylife.com,
o llame [en los Estados Unidos] al 1-800-FL-TODAY (si habla Inglés) ó
1-877-FL-TODAY (si habla Español), y le podemos referir al ministerio local correspondiente.