

FAMILYLIFE®
VIDA EN FAMILIA™

un camino de
esperanza

siete pasos para romper
el ciclo de violencia

por Leslie J. Barner

un camino de
esperanza

siete pasos para romper
el ciclo de violencia

por Leslie J. Barner

Un camino de esperanza: siete pasos para romper el ciclo de violencia en su vida
FamilyLife Publishing®
5800 Ranch Drive
Little Rock, Arkansas 72223
1-800-FL-TODAY • FamilyLife.com

FLTI, d/b/a FamilyLife®, es un ministerio de la Campus Crusade for Christ International®.

Texto bíblico tomado de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® Propiedad literaria © 1999 por Bíblica, Inc.™ Usado con permiso. Reservados todos los derechos mundialmente.

ISBN 978-1-60200-531-0

Copyright ©1998, 2012 por FamilyLife

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento de información o datos, sin permiso por escrito del publicador. Las solicitudes de permiso para hacer copias de cualquier parte de esta publicación deben enviarse a: permissions@FamilyLife.com.

Escrito y compilado por Leslie J. Barner

Impreso en los Estados Unidos de América

Segunda edición

Este recurso contiene material citado y adaptado de recursos desarrollados por personas que tienen experiencia y pericia en el área de violencia doméstica. Sin embargo, el hecho de tomar citas de estos materiales no significa que aprobemos estos materiales en su totalidad.

16 15 14 13 12 1 2 3 4 5

FAMILYLIFE®
VIDA EN FAMILIA™

contenido

una palabra de Vida en Familia	2
paso uno	3
Reconozca la Necesidad del Cambio en Su Vida	
paso dos	19
Comprenda que las Relaciones Saludables Tienen Límites	
paso tres	29
Busque Ayuda y Dirección Externas	
paso cuatro	33
Determine el Nivel de Peligro y Desarrolle un Plan de Seguridad	
paso cinco	39
Avance Hacia una Recuperación Personal por Medio de Establecer una Fuerte Relación con Dios	
paso seis	49
Anime a su Esposo para que Consiga Ayuda	
paso siete	53
Avance Hacia la Reconciliación	
notas	59
apéndice I	61
Cómo Conocer Personalmente a Dios	
apéndice 2	65
¿Cuáles son los Roles de los Esposos y las Esposas?	
apéndice 3	67
Lecturas Recomendadas para Pensar Correctamente sobre Usted Mismo y para Construir una Familia Piadosa	

una palabra de Vida en Familia

Cada año, millones de mujeres son abusadas en el único lugar que ellas pensaban en el que estarían seguras: sus hogares. Hemos creado este recurso con dos propósitos:

- Ofrecer esperanza a las mujeres abusadas de que sus vidas pueden cambiar
- Proveer algunas sugerencias de cómo avanzar hacia la recuperación

Este no es un estudio exhaustivo o una guía completa sobre violencia doméstica. No provee todas las respuestas necesarias o toda la ayuda que usted pudiera necesitar. Nuestra meta es ayudarle a comprender qué está sucediendo en su relación, ofrecerle algunas lecciones sobre lo que es la violencia doméstica y proveerle dirección sobre cómo cambiar y reconstruir su vida y matrimonio.

Es probable también que usted esté leyendo este libro porque conoce a alguien que está en una situación de abuso y desea ayudar. Este material le dará información importante que le ayudará a ofrecer una amistad que brinde apoyo durante este tiempo tan difícil. Nuestra esperanza es que usted adquiera una mayor comprensión de lo que le está pasando a su amiga y sobre qué es la violencia doméstica. Puede que usted desee pasarle este folleto a su amiga o estudiar este material con ella, paso a paso.

Para hacerlo más sencillo, hemos elegido la palabra “esposo” para referirnos al abusador. Nos damos cuenta de que muchas víctimas de abuso son solteras y que un número cada vez mayor de varones son abusados por sus esposas. Por favor, lea el material teniendo en mente que puede que tenga que adaptarlo a sus circunstancias específicas.

Nuestra oración es que este libro sea para usted un camino de esperanza.



paso uno

Reconozca la necesidad
del cambio

la historia de Sara

La siguiente es una historia de la vida real, pero los detalles han sido alterados para proteger a la mujer que la cuenta.

Yo tenía 17 años y estaba a punto de comenzar mi último año en el bachillerato. Conocí a Diego, un chico maravilloso que pensaba que yo era “perfecta”, y comenzamos a salir. Yo pensé que estaba enamorada.

Diego vivía a un par de horas de viaje, así que era una relación a larga distancia. (Estoy segura de que mis padres estaban agradecidos por ello.) Hablábamos por teléfono cada miércoles por aproximadamente una hora. En algunos fines de semana, mis padres permitían que él se quedara en nuestra casa, bajo estrictas reglas. Yo siempre fui muy obediente y sabía que no debía salirme de los límites.

un camino de esperanza

La primera señal que tuve de que él tenía mal carácter fue durante una conversación telefónica un miércoles. Diego y su papá acababan de pelearse, y él me dijo que había atravesado la pared de su habitación con su puño. Cuando le conté a mi mamá sobre esto, su comentario fue: “Si él está golpeando paredes hoy, es probable que mañana te golpee a ti”. Yo le dije que él nunca haría eso porque me amaba demasiado.

Nos casamos tres semanas después de mi graduación del bachillerato. Mis padres estaban devastados porque yo no iría a la universidad; había sido su sueño y el mío por años. Nunca había tenido ninguna confianza verdadera en mis habilidades y prácticamente no tenía autoestima. Así que decidí tomar el camino fácil.

Pronto noté que mi nuevo esposo era extremadamente celoso y sobreprotector. Él me acusaba de acostarme con sus amigos. Él no me permitía visitar a mi familia; parecía sentirse amenazado cuando alguien que no era él captaba mi atención. Cuando mis padres venían a visitarnos a nuestra ciudad, él no me permitía ir de compras con mi mamá o pasar tiempo con ellos. Él no me permitía ir a ningún lado sin él, y sólo él podía conducir nuestro vehículo.

Lo peor de todo es que yo comencé a tenerle miedo. Él había comenzado a tener arranques de ira sin ninguna razón evidente. Hasta este punto, lo peor que había ocurrido eran terribles discusiones y muchas lágrimas. Cada explosión era seguida por flores, disculpas y promesas de que no volvería a hacerlo otra vez.

Luego me di cuenta que estaba embarazada. Diego parecía tan feliz y anhelante. Más adelante, unos meses después, parecía que todo el infierno quedó suelto. Todo comenzó un día en que íbamos en el automóvil. Él dijo que ese niño no podía ser su hijo, que él

paso uno

sabía que yo había estado con otra persona, y comenzó a gritar y a insultarme. Luego no sé de dónde salió su puño, ¡y me golpeó en el estómago! Recuerdo que yo me agarraba del estómago, doblándome y quejándome en voz alta. Yo tenía terror que él le hubiese hecho daño al bebé, y realmente no podía creer lo que acababa de ocurrir.

Diego inmediatamente estacionó el automóvil en la carretera y trató de abrazarme, mientras las lágrimas comenzaban a brotar de sus ojos. Él no dejaba de pedirme perdón, y prometió que esto nunca más volvería a pasar. Yo tenía tanto dolor que simplemente quería morirme.

Él guardó su palabra por algunas semanas. Pero luego tuvo un arranque de ira una noche, comenzó a lanzar cosas y a romper todo lo que estaba a su paso. Esto continuó hasta que nuestro hijo nació. Luego la vida se convirtió en un verdadero infierno.

Los arranques de ira se volvieron cada vez más frecuentes; ahora Diego estaba convencido de que yo me acostaba con mis compañeros de trabajo. Nada de lo que yo decía podía convencerlo de que no era cierto. El abuso físico realmente comenzó en este punto. Yo trataba de cubrir los hematomas con maquillaje o con mangas largas. Temía tanto de que mis compañeros de trabajo se enteraran, y yo no podría soportar la vergüenza.

Diego comenzó a llamarme al trabajo para “vigilarme”. Luego comenzó a faltar al trabajo y se sentaba en el estacionamiento contiguo para poder ver hacia mi oficina. Me sentía sola y confundida. Quería contarles a mis padres, pero tenía miedo que ellos no me comprendieran.

Una noche fuimos a la tienda y estábamos comprando alimentos, cuando algo le enojó. Yo estaba trayendo a nuestro hijo

un camino de esperanza

del automóvil cuando Diego me atacó y me empujó por las gradas. Perdí mi equilibrio y me caí de espaldas, con Miguel en mis brazos. Estaba tratando de sostenerlo con un brazo y de detenernos con el otro. Finalmente, caímos en medio de las gradas y había sangre por todos lados. Por la gracia de Dios, sólo el brazo de nuestro hijo estaba arañado, pero mi pierna y mi rodilla estaban gravemente heridas.

Le dije a Diego que le mataría si volvía a ponerme la mano encima cuando nuestro hijo estaba cerca. Diego comenzó a llorar, a disculparse, y a rogarme que lo perdonara. Yo sentía repulsión por lo que veía en él y lo que veía en mí misma. Recuerdo que comencé a clamarle a Dios y a pedirle que nos protegiera a mí y a mi hijo.

no está sola

A lo mejor usted puede identificarse en alguna manera con la experiencia de Sara.

Cuando es abusada, se siente desesperadamente sola. Puede que esté pensando: “¿Por qué a mí? Otras mujeres no tienen este problema. Debe haber algo malo en mí?”. Y puede que usted sienta tanta vergüenza porque le está ocurriendo esto, que no quiere que nadie se entere de ello. Pero la verdad es que muchas esposas sufren de alguna forma de abuso doméstico, sin diferenciación de trasfondo de raza, religión, nivel educativo o económico.

Según la Asociación Médica Americana, aproximadamente 1.9 millones de mujeres son atacadas físicamente cada año. Se reporta algún tipo de abuso de un compañero masculino por el 10 al 50% de mujeres.¹

Muchas de estas mujeres se sienten atrapadas, inquietas, atemorizadas y abandonadas. Algunas sienten que ellas tienen la

paso uno

culpa, que si ellas hicieran un mejor esfuerzo para agradar a sus esposos, podrían cambiar sus situaciones. Otras no saben qué hacer ni a dónde ir para conseguir ayuda. La mayoría sufre en silencio, escondiendo su situación de familia y amigos debido a la vergüenza y el oprobio que sienten. O quizá tienen miedo que los demás no les crean.

No, usted no está sola. ¡Y sí hay esperanza! Muchas mujeres han dado pasos audaces y valientes para buscar ayuda, encontrar libertad del abuso y comenzar la travesía hacia una nueva vida. Algunas incluso han visto cómo sus abusadores reciben la ayuda que necesitan tan desesperadamente para detener su comportamiento destructivo y experimentar sanidad y recuperación en sus propias vidas. Algunas parejas, a través de la ayuda de la intervención y un proceso estructurado de recuperación guiado por pastores o consejeros calificados, han podido experimentar la sanidad y la reconciliación en sus matrimonios.

Sí, es cierto que un cambio requiere de tiempo, mucho valor, y una gran cantidad de apoyo. Pero el cambio es posible. Y si usted está en una situación de abuso, el cambio debe suceder.

¿qué es el abuso?

Un primer paso crucial en este proceso será reconocer y comprender el abuso que tiene lugar en su matrimonio. Abuso significa maltratar seriamente o dañar a otras personas para controlarlas o dominarlas. Las personas abusan de los demás para subyugarlos o evitar que tomen decisiones libremente.

Hay varias clases de abuso.

Abuso emocional o psicológico: Se da al maltratar y controlar a alguien a través del temor, manipulación, intimidación y al atacar

un camino de esperanza

el sentido de valor propio de una persona. El abusador busca hacer que su esposa se sienta asustada, desamparada, confundida e inútil. Esta forma de abuso incluye los insultos, burlas, denigración, acusación, culpa, gritos, palabras soeces, acoso, exigir aislamiento de familia y amigos, hacer un mal uso de la autoridad, retener apoyo emocional y afecto, y traicionar la confianza.

Abuso físico: Se da por medio de atacar, amenazar o contener a una persona a través de la fuerza. Los hombres que golpean a menudo usan la violencia física para controlar a las mujeres, de modo que tengan miedo y hagan lo que ellos deseen. El abuso físico incluye: golpes, bofetadas, puñetazos, palizas, sujetar con fuerza, arrastrar, mordeduras, patadas, halar el cabello, quemaduras, uso o amenaza para usar armas, bloquear la salida de una habitación o edificio durante una pelea, conducir el automóvil imprudentemente o intimidación con gestos amenazantes.

Abuso sexual: Es un comportamiento que domina o controla a alguien por medio de actos, exigencias o insultos sexuales.

Esto incluye hacer que una persona tenga una relación sexual en contra de su voluntad, cuando está enferma o tiene dolor, utilizando la fuerza (incluyendo la violación dentro o fuera del matrimonio), amenazas o coerción para conseguir una relación sexual o ejecutar actos sexuales; forzar un sexo sin protección o sexo con otras personas; tratar a una persona como si fuera un objeto sexual; e insultándola, utilizando palabras de desprecio, como *frígida* o *prostituta*.

el ciclo de violencia

En las relaciones abusivas, la violencia usualmente ocurre en ciclos.

1. El ciclo de violencia comienza con un aumento en las

paso uno

tensiones, ira, culpa y discusiones.

2. Luego el ciclo progresa a una fase violenta en la que el abusador comienza a infligir violencia física, como golpes, patadas y bofetadas.
3. Después que termina la tormenta de violencia, él experimentará remordimiento y jurará que nunca volverá a recurrir a ese comportamiento otra vez. Esta se conoce como la fase de calma o de luna de miel. Esta fase del ciclo puede disminuir con el tiempo.

Hay varias tácticas que un hombre puede utilizar para persuadir con adulación de modo que su víctima lo acepte de nuevo, o para convencerla que regrese al hogar si ella se ha ido. Éstas incluyen el saturarla de amor y regalos, decirle que él será un gran padre, comenzar a asistir a los servicios de la iglesia, dejar de beber o de tomar otro abuso de sustancias y comenzar a recibir consejería externa. Sin embargo, a menudo el ciclo comienza nuevamente y continúa bajo su control hasta que la mujer maltratada aprenda a liberarse.

por qué los hombres golpean

Los hombres abusivos provienen de todos los trasfondos raciales, religiosos, educativos y económicos. Algunos golpeadores se visten en trajes elegantes, tienen grandes ingresos y viven en vecindarios de clase alta, mientras que otros son obreros y otros aun son pobres y desempleados. Muchos podrían ser respetados por sus semejantes, sus iglesias y sus compañeros de trabajo.

La razón y la dinámica para el comportamiento abusivo son complejas. Una cantidad de hombres abusivos crecieron en

un camino de esperanza

hogares donde hubo abuso. Fueron golpeados cuando eran niños o testificaron cómo sus padres abusaban de sus madres. Debido a que un hombre creció en un hogar donde existió abuso, es probable que éste vea su comportamiento abusivo como algo normal. Debi Pryde y Robert Needham lo explican en su libro *A Biblical Perspective of What to Do When You Are Abused by Your Husband* (Una perspectiva bíblica sobre qué hacer cuando usted es abusada por su esposo):

El comportamiento abusivo se aprende desde la infancia, cuando observa la manera en que su padre le trata a su madre, y toma una serie de decisiones para definir si aprueba o desaprueba este comportamiento. Él aprende mientras escucha cómo su padre racionaliza y llega a creer que las excusas y justificaciones por el abuso de su padre son legítimas. Como hijo, él anhela el amor y aprobación de su padre, por lo que se pone la determinación de actuar de una manera en la que pueda ganar la aprobación de su padre o que lo marque como un hombre delante de los ojos de su padre. Entonces es tentado a imitar a su papá... Él lo aprende cuando ve cómo su papá pone una carga de culpa en los demás, sin una comprensión bíblica de la provisión de la gracia y la misericordia de Dios por el pecado. La ira es un hábito que se aprende fácilmente.²

Es importante notar que algunos hombres abusivos nunca recibieron abuso cuando eran niños y que algunos hombres que vienen de familias con trasfondos en los que existió abuso nunca son abusivos con nadie.

Hay muchas razones por las que un hombre golpea, pero en

paso uno

última instancia estas razones señalan un problema que todos nosotros tenemos dentro. Si usted ha criado a un hijo, usted sabe que no tiene que enseñarles a los niños a mentir, a tomar las cosas de los demás, a desobedecer o ser irrespetuosos. Tenemos que enseñarles a nuestros hijos lo contrario: cómo ser buenos. Los deseos en nuestro interior son naturalmente egoístas y sin amor. En la Biblia, a este deseo de descarriarnos según nuestros instintos se lo conoce como *pecado*.

La Biblia deja muy en claro que vivimos en un mundo tremendamente afectado por el pecado, y que todos nosotros somos orgullosos, egocéntricos y rebeldes hacia Dios. Como dice Romanos 3:23: “Pues todos han pecado y están privados de la gloria de Dios”. Cada persona expresa su rebelión contra Dios de diferentes maneras. Pero, al final, el cambio verdadero y duradero, tanto en usted como en su abusador, no ocurrirá a menos que permitan que Cristo sea el amo, el Señor de sus vidas. (Si desea más información al respecto, vea el Apéndice 1.)

Los consejeros David Powlison, Paúl David Tripp y Edward T. Welch idearon el perfil de un abusador en su folleto *Domestic Abuse: How to Help*³ (Abuso doméstico: Cómo ayudar). Ellos apuntan las siguientes características principales de los abusadores:

- Un egoísmo dominante detrás del acto violento
- Patrones complicados y sutiles de autoengaño
- Patrones complicados de un engaño muy atractivo hacia los demás
- Versiones de autoengaño para “confesión y arrepentimiento”
- Intimidación y manipulación de sus víctimas

un camino de esperanza

Cualquiera sea su perfil, o cualquiera sea la razón por la que golpea, el hombre abusivo debe saber que con cada arranque, con cada palabra dura y abusiva y con cada esfuerzo para controlar, está aniquilando sistemáticamente la dignidad de la otra persona como hija de Dios.

por qué las mujeres permanecen en las relaciones abusivas

Las mujeres no permanecen en relaciones abusivas porque les gusta ser abusadas. Tampoco es verdad que sólo las mujeres débiles y desamparadas quedan atrapadas en relaciones de abuso. Muchas mujeres que están involucradas en relaciones abusivas son fuertes y capaces, pero que con el paso del tiempo han sido debilitadas por el abuso doméstico. De hecho, a menudo son las mujeres más fuertes las que más tiempo resisten porque se ponen la determinación de no rendirse. Ellas permanecen convencidas de que pueden cambiar o arreglar su relación. La abogada Dawn Bradley Berry escribe: “Una mujer que vive con un golpeador está atrapada en una relación muy compleja que puede atraparla emocionalmente.”⁴

Muchas mujeres en esta trampa emocional se sienten desamparadas. Simplemente no creen que exista una salida. Y creen que nadie puede ayudarlas, de modo que se rinden.

Puede que una mujer se quede con un esposo abusivo por una gran cantidad de razones que ella ve como convincentes. Por ejemplo:

- Ella todavía lo ama.
- Ella siente lástima por él y cree que puede ayudarlo.

paso uno

- Él promete conseguir ayuda.
- Ella siente que los buenos momentos son más que los malos.
- Ella cree que si puede esforzarse más duramente para agradarle, él la tratará mejor.
- Ella se culpa a sí misma y cree que merece las palizas.
- Ella no cree que puede escapar de la dominación de su golpeador.
- Ella podría pensar que otras personas creerán que es su culpa.
- Su abusador la amenaza con matarla, o matar a otros o suicidarse si ella lo deja.
- Ella siente que económicamente no puede sostenerse ella misma ni a sus hijos.
- Ella no tiene otro sistema de apoyo disponible (amigos, familia, etcétera).
- Ella cree que si se queda con él, las cosas cambiarán y mejorarán.
- Ella tiene miedo de estar sola.
- Ella proviene de un hogar donde hubo abuso, así que hasta cierto punto ella espera la violencia.
- Ella niega o minimiza el abuso, diciéndose a sí misma, por ejemplo: “Realmente no estuvo tan mal. Sólo me golpea una vez cada cierta cantidad de meses”.
- Ella se queda a causa de creencias religiosas o culturales.
- Ella cree que dejar a su esposo significa que ella es un fracaso como madre y esposa.

un camino de esperanza

- Ella no conoce sus derechos legales y siente que no tiene otra opción.
- Ella se queda a causa de los hijos.
- Ella no conoce un lugar al que podría mudarse.
- Ella tiene demasiado miedo o se siente demasiado impotente como para irse.
- Él no siempre es brutal; puede ser muy amoroso cuando no tiene un comportamiento abusivo.
- Ella no está consciente de los recursos disponibles para ella.⁵

Muchas de estas razones giran alrededor de un profundo sentido de temor paralizante.

el impacto en los hijos

Si usted tiene hijos, tiene otra razón muy importante para el cambio. Los estudios demuestran que un tercio de los hijos que son testigos de golpes a sus madres demuestran significativos problemas de comportamiento y/o problemas emocionales. Estos niños pueden experimentar problemas tales como depresión, ira y hostilidad, aislamiento, problemas en la escuela (bajo rendimiento), uso de drogas o alcohol, entre otros. Puede que traten de recibir atención a través de comportamientos violentos, tales como pegar o tratar cruelmente a las mascotas, o amenazar a sus hermanos o a su madre con violencia.

Los niños varones que son testigos del abuso de su padre hacia su madre son más propensos a infligir severa violencia cuando se conviertan en adultos. Las estadísticas sugieren que las niñas que testifican el abuso maternal son más propensas a tolerar el abuso como adultas. Los hijos de hogares abusivos a menudo

paso uno

experimentan problemas en sus relaciones adultas y matrimonios, transmitiendo el ciclo a otra nueva generación.

cómo enfrentar los hechos y enfrentar sus temores

Negar el abuso o el impacto del abuso puede haberle ayudado a lidiar con el problema hasta ahora. Sin embargo, la negación es también precisamente aquello que dificulta que usted rompa el ciclo de violencia en su vida. La negación evita que usted experimente, finalmente, la paz y la libertad del abuso. El hecho de que usted esté leyendo este folleto es evidencia de que está dispuesta a reconocer el abuso. Ya ha dado un paso de valentía.

Enfrentar el hecho de que usted está siendo abusada o maltratada por su esposo, y que su comportamiento no es normal, puede agitar emociones profundas, especialmente el temor. Usted debe reconocer ese temor para enfrentar y lidiar con el problema. En su libro *Invisible Wound: A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships* (Herida invisible: Una guía de autoayuda para mujeres en relaciones destructivas), Kay Douglas escribe: “Los temores no reconocidos juegan en nuestras mentes y minan nuestra confianza hasta que no nos queda energía para lidiar con los problemas que tenemos. La forma para salir del temor es atravesar por él”. Ella continúa con la siguiente declaración: “Cuando enfrentamos y sentimos nuestra vulnerabilidad, nuestro temor podría aumentar en intensidad por un tiempo breve. Luego comienza a disminuir”.⁶

Los autores Michael y Chuck Misja relatan estas palabras desgarradoras de una cliente que se vuelve consciente de sus heridas:

un camino de esperanza

Yo no llamaba las cosas por su nombre. Soy experta para no ver lo que es obvio frente a mí. Yo no veía las cosas como realmente son porque ver la verdad es demasiado doloroso. Ver el mal en mi cónyuge es realmente devastador porque destroza la esperanza de que alguna vez conozca el amor por el que tengo sed. Ver este mal en mí...⁷

Misja y Misja relatan que, en la Biblia,

Dios evaluó la condición de la humanidad de manera precisa. Él no creó excusas para los hombres, ni asumió la responsabilidad por la manera en que ellos decidieron vivir sus vidas y relacionarse con Él.

... Claramente, Dios no tenía lástima de Sí mismo, culpando a otros por Su comportamiento, quejándose, o haciendo un despliegue de auto conmiseración... Se tomaron decisiones y cometieron acciones sin que ellos siquiera “lo captaran”. ...

Si esto no se reconoce, el pecado relacional continuará destruyendo un matrimonio.⁸

Los autores advierten: “Lo más probable es que su cónyuge no detendrá la amenaza del abuso hasta que él o ella tenga otra persona a quién responder además de usted”.⁹

Ármese de valentía. Confíe en que Dios, que le conoce y le ama íntimamente y más allá de su comprensión, le guiará mientras usted confía en Él. La Biblia dice en 2 Timoteo 1:7 que Dios no ha dado a Sus hijos un espíritu de cobardía o temor. Él les ha dado un espíritu de poder, amor y dominio propio.

paso uno

Es tiempo de tomar las decisiones correctas

Sin importar lo que haya dicho y hecho, no merece recibir abuso.

Usted no es la culpable por el abuso que ha sufrido.

Si usted se encuentra en una situación de abuso, el primer paso hacia la nueva vida y la libertad es reconocer la necesidad de un cambio en su vida. El cambio puede ser difícil y, en algunos casos, el cambio puede ser atemorizador. Sin embargo, en cualquier clase de situación abusiva, el cambio es absolutamente necesario para su propio bienestar.

Recuerde, el abuso tiene relación con el poder y el control. Puede que usted esté experimentando abuso verbal o emocional en este momento. Pero si no hace cambios para resolver su situación actual, cuando su esposo comience a sentir que todavía no tiene el control suficiente, es muy probable que el abuso se intensifique y se convierta en alguna forma más violenta. Según la División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville: “Cuando los abusadores golpean, rompen objetos o hacen amenazas, casi el 100% recurre al maltrato físico”.¹⁰ Lo que ahora podría ser abuso verbal podría convertirse en abuso físico más adelante. Y ninguna forma de abuso es aceptable.

Contrario a lo que usted podría creer, *usted no está impotente!* Usted es una persona valiosa y no tiene que continuar aceptando el maltrato de su abusador. Usted tiene el poder de tomar sus propias decisiones.

ejercicios de crecimiento personal

1. Ponga una señal de visto junto a cada una de las razones en la lista de “Por qué las mujeres se quedan” que puedan encajarse a su situación. ¿Cuáles son algunos otros razonamientos que usted podría estar utilizando para justificar el quedarse en su situación actual? ¿Por qué se queda?
2. En medio del abuso y la violencia que ha sufrido, puede que se haya preguntado si de verdad Dios existe o si Él ha escuchado sus oraciones. Lea el Salmo 34. Encuentre esperanza en Sus palabras eternas y confíe en que Él le ayudará y le librá.

En una hoja de papel aparte, escriba los versículos que le ofrecen más esperanza. Luego tome unos pocos minutos en este momento y simplemente hable con Dios sobre cómo se siente. Él realmente está ahí para escucharle.

versículo bíblico para memorizar

Así que no temas, porque yo estoy contigo;

no te angusties, porque yo soy tu Dios.

Te fortaleceré y te ayudaré;

te sostendré con mi diestra victoriosa (Isaías 41:10).



el paso dos

Comprenda que las relaciones
saludables tienen límites

Es importante comprender que las relaciones saludables tienen límites claramente definidos. Imagine lo difícil que sería si no hubiese límites entre su propiedad y la de su vecina. Ella podría broncearse en su jardín cada vez que desee. Ella iría sola para conectar la manguera en el grifo de su casa para regar su propio jardín. Ella llegaría sin anunciarse a cenar con sus cuatro hijos. Su esposo cortarías sus preciadas rosas para cavar un agujero, y bueno... Usted capta la idea. La relación no sería amistosa y de apoyo por mucho tiempo, a menos que haya límites.

Un río sin límites no es otra cosa que un pantano. De la misma manera que un río necesita límites, cada relación necesita límites para evitar que fluya fuera de control. Sin límites, no hay confianza, no hay respeto, no hay compasión, no hay plenitud, no hay paz y, en algunos casos, no hay seguridad.

Dios establece los límites para las relaciones

Algunas personas dicen que cualquier límite en el matrimonio es malo e innecesario. Sin embargo, Dios estableció límites a lo largo de la Biblia en el Antiguo y en el Nuevo Testamento (como los Diez Mandamientos). Estos límites fluyen de la misma naturaleza y carácter de Dios, con el propósito de establecer y mantener relaciones saludables entre Dios y nosotros, así como entre las personas. Es tanto beneficioso como necesario establecer límites saludables de comportamientos aceptables desde muy temprano en la relación. En el caso de abuso o maltrato, deben establecerse límites cuando ocurra el primer abuso. Si usted jamás ha tenido límites en su relación, puede que necesite ayuda externa para establecer algunos límites saludables. (Refiérase al Paso Tres.)

límites en el matrimonio

El doctor Neil Anderson, fundador y presidente emérito de Freedom in Christ Ministries (Ministerio Libertad en Cristo), deja en claro que “la verdad sacada de los límites de la voluntad de Dios se convierte en error/falsedad”.¹

Por ejemplo, si el liderazgo de un esposo en el hogar sale de los límites del amor y el auto sacrificio delineados en Efesios 5, se convierte en un dictador y en un tirano. Si la sumisión de la esposa no incluye su rol de ser “una ayuda adecuada para él” y una “heredera del grato don de la vida”, como se identifica en Génesis 2:18 y 1 Pedro 3:7, ella se vuelve abusada y esclavizada. El matrimonio cristiano saludable es aquel en que tanto el hombre como la mujer voluntariamente sacrifican sus derechos individuales

paso dos

y dan el 100% de sí mismos el uno al otro. Individualmente, cada uno vive para el otro, y juntos viven para Dios. Pero cuando el abuso está presente, los límites del amor y del auto sacrificio han sido violados, es decir, las dos personas ya no se aman y no se sacrifican por el bien de la otra, haciendo que la relación no sea saludable y sea contraria al plan que Dios estableció para el matrimonio. Los límites deben ser dibujados restablecidos, de modo que ambos cónyuges se entreguen el uno al otro en una relación segura y protegida.

Puede que usted o su cónyuge hayan crecido en un hogar donde no había límites, y la relación se convirtió en algo no saludable. Es crucial no perpetuar este problema en su propio matrimonio y familia. Y si usted lo ha hecho, no sucumba a la desesperación. Hay esperanza. Con la ayuda apropiada y dirección, usted puede detener el ciclo de abuso y establecer los límites necesarios para una relación saludable y amorosa.

A continuación se encuentra un ejemplo de un diálogo que demuestra cómo usted podría establecer límites razonables y hablar la verdad en amor si está siendo verbalmente abusada. (No trate de hacer este acercamiento si está siendo abusada físicamente, porque podría producir más abuso.)

Esposo: “No sirves para nada”.

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

Esposo: “Para nada”.

Esposa: “¿Qué te parece si me dices algunas cosas específicas, para que pueda esforzarme por mejorar?”

Esposo: “¿Qué te parece si te callas? No tienes derecho a decir lo que piensas”.

un camino de esperanza

Esposa: “Sí, sí tengo el derecho a decir lo que pienso, mientras no haga daño a otros”.

Otro ejemplo de límites sabios podría ser que una esposa le exprese claramente a su esposo, desde muy temprano en la relación, que si él alguna vez la golpea, ella lo dejará y pedirá una separación legal hasta que él busque ayuda y resuelva su mal carácter. (Dese cuenta que seguir adelante sería crucial para establecer un límite significativo.) En una relación abusiva, hay una gran cantidad de áreas en que los límites y las consecuencias por violarlos deben ser establecidos. Los límites específicos serán particulares para usted y para su esposo. Sin embargo, si el abuso físico ya está ocurriendo, probablemente usted necesite ayuda externa para fijar o restablecer límites en su relación. (Vea el Paso Tres.)

la rendición de cuentas en crucial

Establecer límites saludables es un paso importante y significativo. Pero debe haber rendición de cuentas para mantener aquellos límites, una vez que han sido establecidos. Un esposo y una esposa deben ayudarse el uno al otro con retroalimentación directa, pero en amor, cuando alguno de los límites esté en peligro de ser cruzado. Y debe haber consecuencias cuando se cruce alguna línea limítrofe. Sin consecuencias, sus límites están desprotegidos, y desaparecerán. Esa es exactamente la razón por qué los países tienen soldados para proteger las fronteras, así como la policía y los juzgados para hacer cumplir las leyes. De otra manera, los límites son simplemente sugerencias. Una vez que usted haya establecido límites con consecuencias en su relación, debe respaldar sus palabras con acciones. Sin la rendición de cuentas, el respeto se

paso dos

desvanece y muere. Si desea una mayor discusión sobre el rol de los esposos y las esposas en el matrimonio, refiérase al Apéndice 2.

sus derechos personales

Para ilustrar algunas de las áreas en las que usted pueda necesitar fijar o restablecer los límites en su relación, Ginny NiCarthy y Sue Davidson proveen la siguiente lista de derechos personales, tomada del libro *You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women*² (Usted puede ser libre: Una manual de fácil lectura para mujeres abusadas). Ellas sugieren que todos, tanto hombres como mujeres, poseen los siguientes derechos que, a menudo, son violados por los esposos abusivos.

- El derecho a expresar opiniones, incluyendo las que no son muy aceptadas
- El derecho a expresar sentimientos, incluso cuando usted se siente triste
- El derecho a la privacidad
- El derecho a elegir una religión y un estilo de vida
- El derecho a ser libre del temor
- El derecho a tener tiempo para uno mismo
- El derecho para gastar el dinero como a usted le parezca
- El derecho a tener un empleo pagado con un salario justo
- El derecho a elegir a sus amigos
- El derecho a tener apoyo emocional por parte de la familia y amigos
- El derecho a ser escuchada por la familia y amigos
- El derecho a decidir si quiere tener relaciones sexuales o no

un camino de esperanza

Obviamente, cualquiera de estos derechos puede ser llevado demasiado lejos o puede ser tergiversado, fuera de los límites de la voluntad de Dios, para justificar o alentar comportamientos o actitudes egoístas y pecaminosas. Aunque usted tiene derecho a la 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 significa el silencio y los secretos. El silencio y los secretos destruyen la intimidad, la unidad y la rendición de cuentas en el matrimonio. Tampoco el derecho a gastar el dinero como a usted le parezca permite que usted sea un mal mayordomo de sus finanzas ni le permite utilizar sus finanzas familiares sin la opinión y consenso de su esposo. De hecho, todos sus gastos y donaciones deben ser rendidos a Dios. El propósito de esta libertad es prevenir el control tiránico de sus gastos sin una discusión abierta y honesta.

De la misma manera, nunca se debe forzar el sexo, ni siquiera en el matrimonio, pero tampoco puede ser retenido sin razón. Según la Palabra de Dios, cada uno debe entregar su cuerpo para su cónyuge, y no debemos retener el sexo de nuestros cónyuges, a excepción que sea por consentimiento mutuo para dedicarse a una temporada de oración (vea 1 Corintios 7:3-5). Dentro de este contexto, cada parte en el matrimonio tiene derechos propios, así como obligaciones para con el otro. De modo que cada uno de ustedes debe estar disponible para el otro, pero también debe tener la capacidad de decir no en cualquier momento. Desde la visión de Dios, el sexo nunca debe ser forzado, ni tampoco es utilizado como castigo o herramienta para hacer negociaciones.

La Palabra de Dios contiene todo lo que usted debe saber para vivir una vida abundante (vea 2 Timoteo 3:16-17), de modo que

paso dos

Dios le instruye sobre cómo habitar o vivir en Su Palabra, para que usted “conoceran la verdad, y la verdad los hará libres” (vea Juan 8:31-32).

mito versus realidad

En su libro *Desperate Marriages* (Matrimonios desesperados), el autor Gary Chapman define cuatro mitos que pueden tenernos cautivos en nuestras relaciones:

1. Mi ambiente determina el estado de mi mente. ¿Alguna vez ha caído en la trampa de pensar que su felicidad es determinada por el comportamiento de su cónyuge?
2. Las personas no pueden cambiar.
3. En un matrimonio desesperado, sólo tengo dos opciones: renunciar a mí misma y entregarme a una vida de miseria o escapar. ¿Se ha permitido el desviarse usted misma para obsesionarse sobre la pregunta: “Cómo puedo salir de este matrimonio y seguir con mi vida”? ¿O se ha desviado por medio de ceder a la conclusión: “Mi vida es miserable, pero no hay nada que pueda hacer al respecto”? Ninguno de estos caminos le llevará a la terminal de un matrimonio íntimo..
4. Algunas situaciones no tienen esperanza, y mi situación es una de ellas. Este mito... crea una actitud defensiva dentro de usted que sofoca la motivación positiva.³

Luego Chapman refuta estos mitos con seis realidades:

1. Soy responsable de mi propia actitud.
2. Mi actitud se refleja en mis acciones.

un camino de esperanza

3. No puedo cambiar a otros, pero puedo tener influencia sobre ellos.
4. Mis emociones no controlan mis acciones.
5. Admitir mis imperfecciones no significa que yo sea un fracaso.
6. El amor es el arma más poderosa para el bien en el mundo.⁴

¿Qué mitos le mantienen cautiva? ¿Qué realidades y verdades de la Palabra de Dios podrían darle libertad?

ejercicios de crecimiento personal

1. Revise Juan 15:12-17 y 1 Juan 1:5-10, tomando nota de la importancia que Dios le pone a la necesidad de que guardemos Sus mandamientos o límites como una condición para la comunión con Él (ser sus amigos). Puede que usted también desee revisar los Diez Mandamientos de Dios en Éxodo 20:1-16. Dios estableció mandamientos (o límites) para nuestros pensamientos y acciones, para asegurarnos relaciones saludables con Él y con las demás personas.
2. ¿Se da cuenta de la importancia de los límites en su relación? Haga una lista de las áreas, (a) en las que siente que su esposo está violando los límites que usted ha establecido, o (b) en las que usted necesita límites, pero todavía no ha establecido ninguno.
3. Observe la lista de derechos personales. ¿Cuál de estas cosas siente que ha perdido o necesita reivindicar? ¿Hay alguno que usted o su esposo estén tergiversando para justificar sus propias motivaciones egoístas?

paso dos

4. ¿Siente que su esposo está abierto para dialogar sobre los límites, las consecuencias y la rendición de cuentas? Si tiene miedo de un mayor abuso por tratar de establecer límites claros, ore preguntándole a Dios dónde puede buscar ayuda externa, mientras lee los próximos pasos en este folleto.

versículo bíblico para memorizar

“En esto consiste el amor a Dios: en que obedezcamos sus mandamientos. Y éstos no son difíciles de cumplir, porque todo el que ha nacido de Dios vence al mundo. Ésta es la victoria que vence al mundo: nuestra fe” (1 Juan 5:3-4).

un camino de esperanza



paso tres

Busque ayuda y
dirección externas

No trate de hacer cambios por usted misma. Usted necesitará ayuda durante el proceso de recuperación y necesitará ayuda al abordar el abuso en su relación de matrimonio. Este es un excelente momento para fortalecer su base de apoyo compuesta por relaciones clave: su pastor, miembros de su familia, amigos, entre otros. Estas relaciones pueden estar distanciadas si su esposo le ha aislado de ellas. Sin embargo, el esfuerzo para reavivar las relaciones clave puede tener grandes recompensas, porque estas personas pueden proveer un oído que escucha, un lugar a dónde ir, apoyo económico y muchas otras cosas, en su momento de necesidad. También pueden ayudarle a proveer seguridad si la situación es peligrosa. (Vea el Paso Cuatro.)

Si no está asistiendo a una iglesia Cristocéntrica con un fuerte ministerio de enseñanza bíblica, ahora es el momento de comenzar. La iglesia puede ayudarle de varias maneras: con amor

un camino de esperanza

y apoyo emocional, consejería espiritual (individual, matrimonial y familiar), alimentación y refugio, apoyo económico y dirección. Es cierto que en el pasado muchas iglesias no estaban preparadas para manejar el problema de la violencia doméstica, quizá debido a la falta de educación sobre el problema, la falta de recursos o una falta de disposición a admitir que el abuso sí existe en los hogares cristianos. Sin embargo, más y más iglesias están reconociendo la necesidad de tener esta clase de ministerio. Busque una iglesia que pueda intervenir a su favor y darle a usted, y eventualmente a su cónyuge, la dirección bíblica apropiada hacia la seguridad, la sanidad, la recuperación y la reconciliación.

Si esa clase de ayuda no está disponible, la siguiente opción será encontrar un consejero cristiano con experiencia en esta área. Otras opciones incluyen un hogar para mujeres, un consejero autorizado, un centro de crisis para casos de violación, algún número de teléfono de emergencia o algún otro servicio en su comunidad que se especialice en ayudar a las mujeres.

Precaución: Muchas personas en estas agencias tendrán una cosmovisión contraria al cristianismo. Si usted las utiliza como recurso, sea sabia sobre escuchar y hacer caso a todos sus consejos. (Lea el Salmo 1.)

Por favor, tenga en cuenta: Si usted está luchando con abuso de drogas o alcohol, la rehabilitación es un paso primordial en su proceso de recuperación mientras hace la transición hacia la libertad desde la violencia y el abuso. Usted puede contactarse con las iglesias locales, hospitales, con su médico personal, Alcohólicos Anónimos u otros grupos de recuperación, para buscar información sobre algún programa de rehabilitación que le ayude a superar su adicción.

paso tres

conozca sus derechos

Los amigos y consejeros externos también pueden ayudarle a aprender los derechos que usted tiene dentro de la ley para protegerla y ayudarla como persona, como esposa y como madre. Hay derechos de protección, tales como órdenes de restricción, derechos de propiedad, derechos relacionados con las finanzas, etcétera. Pero usted debe conocer cuáles son esos derechos y cómo se aplican a su situación, según las leyes en su país y, si se encuentra en los Estados Unidos, según su estado de residencia, de modo que pueda ejercer esos derechos. Si desea conocer cuáles son sus derechos, contáctese con un abogado cristiano o con un servicio legal, el departamento de policía local, las autoridades locales o la oficina de la fiscalía en su localidad, algún refugio para mujeres o una línea de teléfono de emergencia. Llame a cualquiera de los lugares mencionados anteriormente para que sepa qué se ofrece en su área.

ejercicios de crecimiento personal

1. Lea 1 Pedro 5:6-7.
2. Escriba una lista de sus preocupaciones, inquietudes y temores relacionados con romper el ciclo de violencia en su vida. Hable con Dios sobre su lista y dígame que usted le está entregando cada una de esas preocupaciones, inquietudes y temores, confiando en que Él le ayudará a vencer cada uno de ellos. Y recuerde darle gracias por cuidar de usted y por tomar la carga de lo que le preocupa. Como símbolo de su fe y confianza en Él, dígame a usted misma que ya no lleva la carga de aquellas preocupaciones. Luego rompa su lista y bótelas a la basura.

un camino de esperanza

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

Versículo bíblico para memorizar

*El Señor te guiará siempre;
te saciará en tierras resacas,
y fortalecerá tus huesos.
Serás como jardín bien regado,
como manantial cuyas aguas no se agotan.*
(Isaías 58:11)



paso cuatro

Determine el nivel de peligro
y desarrolle un plan de
seguridad

Ahora que ha reconocido el problema y se ha dado cuenta que existe la necesidad de un cambio en su vida, usted debe determinar si su seguridad está en riesgo mientras trata de ejercitar su derecho de vivir libre de temor, violencia e intimidación.

Si usted todavía no ha sufrida algún abuso físico y no cree que está en un serio riesgo de que le hagan daño, podrá avanzar hacia la recuperación mientras permanece en la misma residencia con su esposo. Sólo recuerde que la intervención externa (como la consejería) casi siempre es necesaria para la recuperación y la reconciliación.

Si usted tiene razones para creer que usted o sus hijos están en peligro, usted debe enfrentar ese hecho y dar los pasos necesarios para protegerse usted misma y a sus hijos. Kay Douglas explica: “Existe una tendencia natural a minimizar las amenazas y a creer

un camino de esperanza

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”.¹

Si usted teme por su seguridad, no se quede en una situación de abuso porque su esposo le ha prometido que buscará ayuda. Dé los pasos para primero protegerse usted misma y a sus hijos, y luego anímelo para que busque la ayuda que él necesita. Irse y permanecer alejada hasta que él busque ayuda podría darle la motivación que él necesita para dar ese gran paso en su vida.

desarrolle un plan de seguridad

Tenga en mente que si usted decide dejar su hogar para protegerse del daño físico, puede que su esposo vea su salida como una traición o rechazo. Es probable que él se ponga aun más violento como resultado. Esa es la razón por la que usted necesita desarrollar un plan de seguridad que incluya consejería y dirección externas. Puede que usted incluso necesite la ayuda y protección de la policía. No haga sus planes sola.

Si se queda en su hogar a causa del temor, o si las palabras o comportamiento de su esposo se vuelven cada vez más amenazadoras, usted debe trabajar inmediatamente en un plan de seguridad. Con la ayuda de amigos y consejeros, usted tendrá que planificar dónde guardar las llaves, ropa, medicinas y documentos importantes; qué hacer con sus hijos; a dónde irá si tuviera que salir de repente; y muchas otras cosas más. Puede que usted tenga que elegir un ambiente seguro y protegido en el que pueda ocultarse de su esposo.

Si desea ver un ejemplo de un plan de seguridad, póngase en contacto con la División de Violencia Doméstica del

paso cuatro

Departamento de Policía de Nashville en el sitio Web <http://police.nashville.org/bureaus/investigative/domestic/index.asp>, o llame al teléfono (615) 880-3300.

cómo involucrar a la policía

En algunas circunstancias, la única manera de tener certeza de su seguridad será llamar a la policía. Esto le dará a su esposo el claro mensaje que ha cruzado la línea y de que usted se rehúsa a aceptar su comportamiento violento. Sin embargo, tenga presente que, al hacerlo, puede incitar su ira, y así, aumentar el problema. Si él es arrestado, puede que usted tenga un riesgo mayor cuando salga en libertad. Usted necesitará tener un plan de seguridad bien definido.

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

- Manténgase lo más calmada posible. Dígale a la policía los hechos con detalles. Muestre cualquier daño que usted haya recibido y comuníquese si existe algún testigo, incluyendo a los hijos.
- Siempre asegúrese de que la policía haga un informe del incidente, aunque no arresten a su esposo.
- Si usted desea, puede pedirle a la policía que le transporte a un refugio para mujeres o a algún otro lugar seguro.
- Siempre consiga el número de identificación y los nombres de los policías involucrados. Guarde un registro de la fecha y hora de su llamada, en caso que necesite darle un seguimiento más adelante.²

un camino de esperanza

UNA NOTA ESPECIAL PARA LAS MUJERES SOLTERAS:

Si usted no está casada con su pareja, debe separarse inmediatamente, dar fin a cualquier intimidad física y dejar de verse. No busque reconciliar la relación por un largo período de tiempo, en el último de los casos, y no regrese a vivir con esa persona. Puede que haya un momento en el futuro en el que usted considere restablecer el contacto, pero sólo si su ex pareja acepta su responsabilidad, se arrepiente de sus acciones y demuestra un cambio en su vida consistente y legítimo durante un período de varios años. Si alguna vez deseara considerar el matrimonio, hágalo solamente bajo el sabio consejo y ayuda de un ministro, un consejero cristiano y/o el programa prematrimonial de su iglesia local.

ejercicios de crecimiento personal

1. Dios le ama y se preocupa por usted. Él sabe por lo que usted está atravesando y lo que está sintiendo en este momento. Lea Isaías 53:2-5. Jesús está familiarizado con el dolor y el sufrimiento. Él comprende las profundidades de lo que usted siente y Él le acepta completamente. Ponga su esperanza y su confianza en Él para cada detalle de su vida. Él no le fallará. Lea Filipenses 4:5-7, y luego escríbalo con sus propias palabras.
2. Puede que usted no esté segura de cómo proceder en este punto. Es probable que se pregunte: “¿Tendré que irme o que quedarme?” Puede que usted se pregunte: “¿Cuál es la mejor manera para que mi esposo y yo recibamos la ayuda que necesitamos?” Lea Proverbios 3:5-6. ¿Qué dicen estos versículos sobre dónde debe buscar sabiduría?

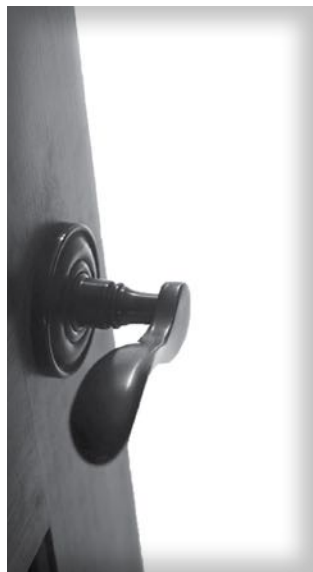
paso cuatro

3. Contáctese con su iglesia local o con un amigo de confianza y pida recomendaciones sobre pastores, iglesias o programas cristianos preparados para aconsejar y ayudar a las personas que lidian con la violencia doméstica. Haga una lista de esos recursos; luego analice cuál será el más útil para usted y que le haga sentir cómoda. Trabaje con ellos para desarrollar su plan de seguridad.

versículo bíblico para memorizar

*Tú eres mi refugio;
tú me protegerás del peligro
y me rodearás con cánticos de liberación.*
(Salmo 32:7).

un camino de esperanza



. paso cinco

Avance hacia una recuperación personal por medio de establecer una fuerte relación con Dios

Dios le ama, se preocupa por usted y desea que usted experimente Su amor, Su paz, Su gozo y la vida abundante que sólo Él puede darle. Juan 10:10 dice: “El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”.

En Jeremías 29:12-13, Dios nos dice: “Entonces ustedes me invocarán, y vendrán a suplicarme, y yo los escucharé. Me buscarán y me encontrarán, cuando me busquen de todo corazón”. Este es un Dios que está interesado en tener una relación personal cercana con nosotros.

Puede que usted haya crecido escuchando sobre Dios y, sin embargo, que nunca haya experimentado la relación rica y abundante que Él promete a aquellos que lo buscan. Ahora podría ser el momento para comenzar esa relación si nunca lo ha hecho.

un camino de esperanza

(Si nunca ha recibido a Cristo como su Salvador y no lo ha hecho Señor de su vida, vea el Apéndice 1: Cómo conocer personalmente a Dios.)

Puede que usted conozca a Cristo pero que haya descuidado su relación con Él. Y ahora es cuando usted lo necesita más que nunca.

véase usted misma a través de los ojos de Dios

Ser abusada por el hombre que usted ama puede causarle muchas heridas profundas, emocionalmente, espiritualmente, socialmente y físicamente. Todos tenemos la necesidad de ser amados, respetados, valorados, confiados, comprendidos y necesitados. En una situación de abuso, aquellas necesidades no están siendo satisfechas, y usted comienza a sentir que no tiene valor. Si no se siente amada o valorada por otros, probablemente no se ame a usted misma.

Cuando usted comienza a sentirse sin valor, ya no le importa lo que pase con usted. Comienza a aceptar las circunstancias que le están haciendo daño. Puede que se convenza usted misma: “Probablemente lo merezco de todas maneras”. Sentirse sin valor puede llevar a la depresión, desórdenes alimenticios, intentos de suicidio, abuso de alcohol y drogas, y un sinnúmero de otros comportamientos destructivos que le llevan más profundamente al aislamiento y desesperación, lo cual afecta también a sus seres queridos. Vivir en una relación abusiva puede quitarle su sentido de valor propio, respeto a usted misma y esperanza para el futuro. En última instancia, puede destruirle.

Pero Dios le mira a través de ojos diferentes. Usted es amada y aceptada por Dios hoy... tal como usted es. En Jeremías 31:3, Dios

paso cinco

nos dice: “Con amor eterno te he amado”.

Cuando usted comienza a ver su valor como Dios lo ve, usted observa la vida a través de una luz totalmente diferente. Usted se da cuenta de que está hecha a Su imagen y que su vida tiene un propósito único. Vale la pena vivir su vida a plenitud. Usted comienza a darse cuenta de que Dios le ha dado fortalezas, talentos y habilidades para que sean usados en Su servicio. Usted se siente confiada y segura sobre quién es usted, lejos que cualquier otra persona, y no tiene que preocuparse de lo que piensen los demás.

Reconstruir y comprender acerca de valor delante de Dios es un paso muy importante para avanzar hacia la libertad y la recuperación. Esto le dará la valentía y la motivación que podría necesitar para hacer los cambios necesarios en su vida y en sus relaciones. Esto le dará la fortaleza para ponerse firme y decirle a su abusador: “¡Basta ya! Soy una persona con dignidad, con valor y amada por Dios. Él no quiere que yo sea tratada de esta manera”.

¿Cómo sabemos que esto es verdad? Vea los siguientes pasajes bíblicos que son una prueba del amor incomparable de Dios por usted:

Él la creó a Su imagen. Génesis 1:27, 31a

Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó... Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno.

Él le ama. 1 Juan 4:9-10a

Así manifestó Dios su amor entre nosotros: en que envió 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.

un camino de esperanza

Él se sacrificó por usted. Juan 3:16

Porque tanto amo Dios al mundo, que dio a su hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.

Él la ha elegido. Efesios 1:4-5

Dios nos escogió en él antes de la creación del mundo, para que seamos santos y sin mancha delante de él. En amor, nos predestinó para ser adoptados como hijos suyos por medio de Jesucristo, según el buen propósito de su voluntad.

Él le acepta. Romanos 5:8

Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.

Él tiene un propósito para usted. Jeremías 29:11

“Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes”, afirma el Señor, “planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza”.

Él quiere satisfacer sus necesidades. Filipenses 4:6-7

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

Todo lo que usted necesita se encuentra en Él. Colosenses 2:10

En él, que es la cabeza de todo poder y autoridad, ustedes han recibido esa plenitud.

Él se preocupa de usted y de lo que le preocupa. Salmo 55:22a

Encomienda al Señor tus afanes, y Él te sostendrá.

paso cinco

Él promete no decepcionarle jamás. Hebreos 13:5b

“Nunca te dejaré; jamás te abandonaré”.

Él piensa en usted constantemente. Salmo 139:17-18

¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus pensamientos! ¡Cuán inmensa es la suma de ellos! Si me propusiera contarlos, sumarían más que los granos de arena. Y si terminara de hacerlo, aún estaría a tu lado.

Cuando aprende a mirarse usted misma a través de los ojos de Dios, reconocerá su belleza y valor únicos, y sentirá el asombroso e incondicional amor de Dios para usted. Sin importar lo que la gente piense o de qué manera otros podrían criticarle, ¡siempre recuerde que el Dios de toda la creación le ama y piensa que usted es especial!

Conocer esto puede inspirarle y animarle para buscar a otras personas para pedir ayuda para superar no sólo el abuso de su esposo, pero también cualquier comportamiento autodestructivo (como depresión, desórdenes alimenticios, abuso de drogas o alcohol) al que usted haya recurrido en medio de su dolor. Si desea más ayuda para verse usted misma a través de los ojos de Dios o para comprender las luchas de la vida, refiérase a la lectura recomendada en el Apéndice 3.

¿dónde estaba Dios?

Mientras leía el último párrafo, puede que usted se haya preguntado: “¿Dónde estaba Dios cuando yo atravesaba por todo esto? ¿Por qué permitió que esto me pasara a mí?”

Los consejeros Powlison, Tripp y Welch escriben estas poderosas palabras:

un camino de esperanza

El sufrimiento siempre es la oportunidad para que el pueblo de Dios conozca y dependa más de un Dios que verdaderamente escucha.

Dios no se olvida (vea el Salmo 10; 56:4)... ¡Al contrario! Dios está moviéndose para responder nuestras oraciones de liberación. No siempre podemos ver esta liberación inmediatamente, pero Dios sí...le dará la libertad a Su pueblo. La historia de la obra de Dios en las vidas de aquellos que sufren no ha terminado.

Jesús conoce nuestros sufrimientos. Jesús experimentó violencia en manos de su propio pueblo... En el lugar en que está el trono de Dios, [una mujer abusada] recibirá el abrazo de Aquel que la comprende perfectamente, que se condele profundamente y la ama completamente.

La cruz es la evidencia eterna del amor de Dios por su pueblo y de su “dureza” con el pecado. El pecado y el sufrimiento siempre serán un misterio... Sin embargo, el amor de Dios, demostrado para nosotros en Jesús, también excede los límites de nuestra imaginación, y Su justicia deja a los observadores en silencio.¹

poder en Cristo

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

Santiago 4:7 dice: “Así que sométanse a Dios. Resistan al diablo y él huirá de ustedes”. Para resistir al diablo, usted primero debe reconocer que hay un problema. Tiene que ver su abuso por lo

paso cinco

que es. Luego debe tomar una posición firme en el poder de Cristo y decirse a usted misma: “¡Ya no aceptaré esto por más tiempo!” Sométase a Dios: entréguele sus problemas, sus preocupaciones, sus ansiedades y sus temores (Santiago 4:7), y permita que Él guíe y dirija su vida (vea Proverbios 3:5-6). Él estará con usted en cada paso del camino hacia la libertad y la recuperación. Él promete en Hebreos 13:5: “Nunca te dejaré; jamás te abandonaré”.

ejercicios de crecimiento personal

1. En 2 Corintios 10:5, la Biblia nos dice que tenemos que “llevar cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”. De la misma manera que un aeropuerto tiene un detector de metales para descartar el peligro, nosotros necesitamos un detector de pensamientos para descartar los pensamientos sobre nuestras vidas que son contrarios a lo que Dios piensa. ¿Cómo podemos detectar nuestros pensamientos? (Lea todo el versículo de 2 Corintios 10:5 para ver algunas ideas.)
2. Practique el llevar todo pensamiento cautivo a la obediencia a Cristo durante los próximos siete días por medio de contrarrestar los pensamientos mentirosos con pensamientos verdaderos, como, por ejemplo, una promesa de la Palabra de Dios.
 - Si usted está pensando: “Detesto cómo me veo”, lea en voz alta el Salmo 139:14: “¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas!”
 - Si usted está pensando: “No puedo hacer nada”, recite Filipenses 4:13: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

un camino de esperanza

- Si usted está experimentando culpa como resultado del pecado, confiese sus pecados, pídale perdón a Dios y luego lea el Salmo 103:12: “Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones, como lejos del oriente está el occidente”.
 - Si usted está pensando que está completamente sola y que Dios le ha abandonado, recite Hebreos 13:5b: “Porque Dios ha dicho: ‘Nunca te dejaré; jamás te abandonaré’”.
 - Si usted tiene miedo del futuro, recuerde el Salmo 18:2: “El Señor es mi roca, mi amparo, mi libertador; es mi Dios, el peñasco en que me refugio. Es mi escudo, el poder que me salva, ¡mi más alto escondite!”
3. Lea y reflexione acerca de los siguientes consejos para fortalecer su identidad en Cristo y resalte los ejercicios que pueda completar en las próximas dos semanas.
- No permanezca en la necesidad que ha percibido. En lugar de ello, desarrolle las fortalezas con las que Dios le ha creado. Evite darse usted mismo adjetivos negativos (“Soy fea”, “No soy buena para nada”, por ejemplo).
 - Vea sus errores como oportunidades para aprender, crecer y mejorar. Cuando usted peque, confíeselo delante de Dios (1 Juan 1:9), pídale a Dios que le perdone y acójase en Su amor (Romanos 8:1).
 - Acepte cumplidos y elogios con gracia, y aprenda a dar cumplidos y dar ánimo a otros.
 - Elija la clase apropiada de amigos: aquellos que le edificarán, le apoyarán y le amarán tal como usted es.
 - No se compare con otros (vea Gálatas 1:10). Disfrute la singularidad que Dios le ha dado.

paso cinco

- Aprenda a disfrutar la vida y a ver el humor en ella. Consíéntase de vez en cuando con actividades que usted realmente disfrute.
- Cuídese usted misma. ¡Descanse de manera apropiada, mantenga una dieta saludable y haga ejercicios! Esfuércese por verse mejor (cabello, uñas, ropa, etcétera), no para buscar la aprobación o atención de los demás, sino para que le ayude a sentirse bien con usted misma.
- ¡Enfóquese en aquellas áreas en las que Dios la creó para sobresalir! Recuerde que Él le creó a Su imagen y que Él le ama.

versículo bíblico para memorizar

Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio (Filipenses 4:8).

un camino de esperanza



pasos SEIS

Anime a su esposo para
que consiga ayuda

Muchos golpeadores no reconocerán ni admitirán que tienen un problema. Para cambiar, primero deben reconocer su comportamiento, admitirlo y verdaderamente tener el deseo de cambiarlo.

No trate de confrontar a su esposo cuando la temperatura entre los dos todavía está muy caliente. Puede que sólo avive las llamas, lo que resultará en más ira, amenazas y violencia. Confróntelo y discuta la intervención externa con él sólo cuando usted se encuentre a salvo, cuando las cosas estén calmadas y durante un período en el que él realmente esté arrepentido y lleno de remordimiento. Lo más importante es que usted confronte a su esposo con el apoyo de aquellos que le están ayudando para lidiar con esta crisis. (Vea el Paso Dos.)

Inicialmente, usted sería sabia si busca las oraciones y el consejo de su pastor. Él debería poder ayudarle a hallar dos o tres

un camino de esperanza

hombres espiritualmente maduros en la iglesia para confrontar a su esposo. A lo mejor un hombre puede servir como compañero para que su esposo pueda rendir cuentas, desafiándolo para que se convierta en el esposo y padre que Dios le ha llamado a ser, y luego para que camine con él a través del proceso de recuperación.

Además, su pastor o consejero puede ayudarle a contar el costo, una vez que haya determinado su nivel de seguridad y si tendrá que involucrar a la policía o buscar ayuda legal.

la necesidad de consejería

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

La sanidad de heridas tan profundas a menudo requiere consejería. Un método excelente para los golpeadores es la terapia en grupo que se enfoca en la ira y en el maltrato. La terapia en grupo es una buena elección porque los miembros en el grupo se ofrecen apoyo unos a otros y se piden cuentas mutuamente. Busque primero un programa cristiano para hombres que se enfoque en el manejo de la ira. Una iglesia que cree en la Biblia, los servicios judiciales y los programas cívicos de salud también podría tener información.

Algunos hombres necesitarán ayuda de un consejero profesional capacitado para lidiar con la violencia doméstica y los comportamientos abusivos, adicionalmente de convertirse en parte de una terapia en grupo. Después de haber lidiado con su terapia abusiva y que esté muy avanzado en su proceso de recuperación, usted podría buscar otros programas a través de la iglesia que

paso seis

enseñen a los hombres cómo ser esposos y padres piadosos. En estos grupos, él podrá vincularse con otros varones cristianos que lo desafíen a una masculinidad bíblica, y con quienes él pueda rendir cuentas en su diario caminar con Cristo.

Usted se sentirá tentada a restarles importancia a sus problemas y buscar una salida fácil. Por ejemplo, solamente porque usted ha perdonado a su esposo, eso no significa que usted tiene que confiar en él. Eso sólo vendrá como resultado de un verdadero arrepentimiento, duro trabajo y un proceso de sanidad dirigido, con consejería tanto psicológica como espiritual. La División de Violencia Doméstica de la Policía Metropolitana de Nashville enumera tres evidencias de que su tratamiento podría ser efectivo:

- Él acepta la responsabilidad por su violencia.
- Él entra en un tratamiento sin usted.
- Él entra en un tratamiento sin ningún compromiso, es decir, él no dirá: “Iré sólo si regresas”. Ese sería sólo un esfuerzo para volver a tener control sobre usted.¹

Recuerde, el cambio no ocurre de la noche a la mañana. Si no es Dios el que produce el cambio del corazón y el genuino arrepentimiento de su esposo, puede que él tenga un largo camino por delante que requerirá algunos momentos difíciles, mucho trabajo y una gran cantidad de valentía. Sin embargo, a la larga, si él persevera y depende del Señor para su cambio, él adquirirá una nueva visión sobre la vida, y aprenderá cómo ejercitar el dominio propio mientras interactúa con usted y con las demás personas, día tras día. Él aprenderá cómo relacionarse con las mujeres de una manera saludable, y eventualmente experimentará libertad de una vida de vergüenza, oprobio y desesperación.

un camino de esperanza

ejercicios de crecimiento personal

1. En una hoja de papel aparte, escriba una oración especial a Dios a favor de su esposo. ¿Cuál es su oración para él?
2. Lea Ezequiel 36:26-31. En este pasaje, vemos cómo el profeta Ezequiel dio un mensaje de Dios al pueblo de Judá, prometiendo restauración de su condición pecaminosa como resultado de que ellos abandonen sus malos caminos. Este pasaje también contiene palabras de esperanza para el abusador. En sus propias palabras, ¿cuáles son esas palabras de esperanza?
3. El abusador debe estar dispuesto a abrirle 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 sobre lo que le ocurre a la persona que genuinamente le entrega su vida a Cristo y anda en Sus caminos?

versículo bíblico para memorizar

Porque para Dios no hay nada imposible (Lucas 1:37).



• paso siete

Avance hacia la reconciliación

Una de las preguntas más importantes que usted se preguntará en su travesía hacia la recuperación del abuso es: “¿Puede haber esperanza para mi matrimonio?” Muchos de sus amigos y familiares le dirán que se divorcie, que la reconciliación es imposible.

Sin el poder transformador de Dios y sin un genuino arrepentimiento por parte de su esposo (un cambio en la mente y dirección), el cambio puede ser realmente lento. Él tendrá que comprender el poder del Espíritu Santo y cómo ser lleno del Espíritu, de modo que se produzca en su vida el fruto del Espíritu: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. A pesar de que la reconciliación es un proceso largo y difícil, nuestro Dios es el Dios de la reconciliación. Él puede hacer brillar una luz incluso en el corazón más oscuro.

No es el deseo de Dios que alguna persona viva en una situación de abuso, sujeta al peligro, al temor y al terror, carente de amor verdadero, paz y gozo. En muchos casos, una esposa tendrá

un camino de esperanza

que separarse (quizá por varios meses) de su esposo para asegurar su seguridad, recuperarse de su terrible experiencia y luego buscar la reconciliación. Siempre busque la reconciliación (dentro de los límites saludables), incluso si toma un largo tiempo. *El Manifiesto de Vida en Familia* declara:

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 causa daño a todas las personas involucradas. Por lo tanto, la reconciliación de un matrimonio debe ser alentada y el divorcio desalentado. También creemos que Dios permite el divorcio en ciertas situaciones, no porque Él lo desea, sino debido a la dureza del corazón de las personas. Creemos que la Biblia enseña que Dios permite el divorcio en caso de adulterio y en el caso de que un cónyuge no creyente haya elegido abandonar el compromiso del matrimonio.

Sin embargo, creemos que es prioridad de Dios que la unicidad marital sea restaurada y que, a través del poder del evangelio de Jesucristo, se experimenten el perdón y la reconciliación. Creemos que en los casos lamentables de abuso y abandono, Dios ha provisto protección para el cónyuge abusado y provisión para el sustento de los hijos a través de la iglesia, la ley civil, consejeros piadosos, oración y otras medidas prácticas. Creemos que Dios puede restaurar a las personas quebrantadas y a los matrimonios quebrantados por Su gracia, por el poder de Su Espíritu y por Sus verdades prácticas halladas en la Biblia.¹

el camino hacia la recuperación

La reconciliación primero requerirá un reconocimiento, tanto del abusador como de la abusada, de que existe un problema y la necesidad de un cambio. El abusador debe aceptar la responsabilidad por su violencia. Los dos deben estar dispuestos a hacer todo lo posible para buscar la ayuda que necesitan para realizar esos cambios.

La reconciliación exige la confesión del pecado y la maldad de un comportamiento abusivo. Requiere sanidad del abuso y sanidad de las heridas del pasado. Demanda perdón, que en sí mismo es un acto milagroso que involucra la intervención divina, e involucra un compromiso para reconstruir la confianza durante un largo período de tiempo.

Finalmente, la reconciliación requiere dirección y rendición de cuentas. Para restaurar su relación, usted necesita la ayuda de sus amigos y de un pastor o consejero calificado.

En el camino hacia la recuperación, usted lidiará con el dolor y con el conflicto, cometerá errores y derramará lágrimas. Llegará el momento en que tendrá que despojarse de las actitudes incorrectas y de las formas de pensar incorrectas que han evitado que usted pueda ser verdaderamente uno con su esposo. Y habrá un largo proceso de volver a aprender y reconstruir el amor, la confianza, el respeto mutuo, así como el matrimonio y una familia que resista la prueba del tiempo, con Cristo como el centro.

Sin importar cuál sea su situación, a pesar del terror, la violencia y el abuso que usted haya sufrido en el pasado, Cristo ha derribado cada muro para darle a usted esperanza y victoria. Él puede convertirse en su paz. Él puede ser su camino de esperanza. Que Él vaya con usted en su travesía.

ejercicios de crecimiento personal

1. Dios desea que hablemos con Él y le hagamos peticiones, y Él desea que confiemos en Él con todo lo que nos preocupa. Lea 1 Pedro 3:12. ¿Qué dice este versículo acerca de la oración?
2. Tome unos momentos para hacer una pausa y orar sobre su vida y su matrimonio: “Querido Dios, ¿cuál es Tu voluntad para mí? ¿Cuál es Tu voluntad para nosotros? ¿A dónde quieres que yo vaya a partir de este momento? ¿Qué tengo que hacer en mi situación? ¿Qué quieres que yo sea? ¿Cómo debo actuar?” Pídale que le ayude a crecer en su carácter personal, fortaleza y sabiduría. Pídale que les ayude a usted y a su esposo a acercarse más a Él y también el uno al otro.
3. Para aclarar cualquier incertidumbre prolongada sobre la voluntad de Dios para su vida y su matrimonio, tome un tiempo ahora para consultar Su Palabra. Lea el Salmo 119:9, 11, 33-34, 133, y el Salmo 37:31, que tratan acerca del poder de Su Palabra.
4. Cada vez que se dé cuenta que está preocupándose o sintiendo que ha perdido la esperanza o el aliento, deténgase y hable con Dios al respecto. Pídale que le ayude y le dé la habilidad de enfrentar su situación. Para no perder la esperanza y perseverar mientras espera que la voluntad de Dios se realice en su vida y matrimonio, haga del Salmo 119:81, 116 su oración: “Esperando tu salvación se me va la vida. En tu palabra he puesto mi esperanza. Sostenme conforme a tu promesa, y viviré; no defraudes mis esperanzas”.

paso siete

versículo bíblico para memorizar

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús (Filipenses 1:6).

un camino de esperanza

notas

Paso Uno

1. Council on Scientific Affairs, “Violence Between Intimates” [Violencia entre íntimos] (American Medical Association, Report 7 full text, 1-00), 3.
2. Debi Pryde and Robert Needham, *A Biblical Perspective of What to Do When You Are Abused by Your Husband* [Una perspectiva bíblica sobre que hacer cuando usted es abusada por su esposo] (Newberry Springs, CA: Iron Sharpneth Iron Publications, 2003), 22.
3. David Powlison, Paul David Tripp, and Edward T. Welch, *Domestic Abuse: How to Help* [Abuso doméstico: Cómo ayudar] (Phillipsburg, NJ: P & R Publishing, 2002) 12-14.
4. Dawn Berry, *The Domestic Violence Sourcebook* [Manual de la violencia doméstica] (Los Angeles: Lowell House, 1998), 56.
5. Adapted from Nancy A. Murphy, *God’s Reconciling Love: A Pastor’s Handbook on Domestic Violence* [El amor de Dios reconcilia: Manual del pastor sobre violencia doméstica] (Seattle: FaithTrust Institute, 2003), 69.
6. Kay Douglas, *Invisible Wounds: A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships* [Herida invisible: Una guía de autoayuda para mujeres en relaciones destructivas] (Auckland, New Zealand: Penguin, 1996), 176.
7. Chuck Misja and Michael Misja, *Thriving Despite a Difficult Marriage* [Prosperando a pesar de un matrimonio difícil] (Colorado Springs: Navpress, 2009), 141.

un camino de esperanza

8. Ibid., 142.
9. Ibid., 155.
10. Metro Nashville Police Department, The Domestic Violence Division, <http://police.nashville.org/bureaus/investigative/domestic/index.asp>.

Paso Dos

1. Dr. Neil Anderson, conferencia en Talbot Seminary, fecha desconocida. Usado con permiso.
2. Ginny NiCarthy and Sue Davidson, *You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women* [Usted puede ser libre: Una manual de fácil lectura para mujeres abusadas] (Berkeley, CA: The Seal Press, 1989), 28.
3. Gary Chapman, *Desperate Marriages* [Matrimonios desesperados] (Chicago: Northfield Press, 2008), 218-9.
4. Ibid., 219-21.

Paso Cuatro

1. Douglas, *Invisible Wounds* (Heridas invisibles), 145.
2. Ibid., 189.

Paso Cinco

1. Powlison, Tripp, and Welch, *Domestic Abuse* (Abuso doméstico), 4-5.

Paso Seis

1. Metro Nashville Police Department.

Paso Siete

1. FamilyLife, *The Family Manifesto* [El manifiesto de la familia] (Little Rock, AR: FamilyLife, 2007), 5.

apéndice 1

Cómo conocer personalmente a Dios

Si usted quiere experimentar la vida tal como Dios la diseñó, entonces usted necesita tener una relación con Él. Si usted quiere vivir según el propósito que Dios tenía para usted como persona, entonces tiene que conocer al Dios que le creó.

Nuestro problema es que, debido a nuestro orgullo, hemos rechazado la autoridad de Dios en nuestras vidas y hemos elegido desviarnos por nuestros caminos. Nuestro pecado nos separa de Él. A pesar de que podamos tratar de ganarnos la aprobación de Dios y lidiar con nuestro pecado por medio de trabajar duramente para convertirnos en personas mejores, debemos comprender que el problema del pecado va mucho más profundo que los malos hábitos, y se necesitará mucho más que nuestro mejor comportamiento para superarlo. La Palabra de Dios claramente nos dice que por nosotros mismos no podemos cerrar la brecha que hay entre nosotros y Dios:

Todos andábamos perdidos, como ovejas; cada uno seguía su propio camino (Isaías 53:6).

Hay caminos que al hombre le parecen rectos, pero que acaban por ser caminos de muerte (Proverbios 14:12).

La paga del pecado es muerte (Romanos 6:23).

Dios es santo y nosotros somos pecadores. No importa cuánto tratemos, no podemos idear algún plan, tal como vivir de buena

un camino de esperanza

manera o tratar de hacer lo que dice la Biblia, y esperar ser “lo suficientemente buenos” para ganarnos una relación con Dios.

En conclusión: Nuestro pecado nos separa de Dios.

Necesitamos un Salvador.

la invitación de Dios

Afortunadamente, Dios ha provisto la forma de resolver nuestro dilema. Él se hizo hombre en la persona de Jesucristo. Jesús llevó una vida santa en perfecta obediencia a Dios y voluntariamente murió en una cruz para pagar el castigo por nuestro pecado. Luego Él demostró ser más poderoso que el pecado o la muerte al resucitar de entre los muertos.

—Yo soy el camino, la verdad y la vida— le contestó Jesús—.

Nadie llega al Padre sino por mí (Juan 14:6).

Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros (Romanos 5:8).

Porque la paga del pecado es muerte, mientras que la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, Señor nuestro (Romanos 6:23).

Porque ante todo les transmití a ustedes lo que yo mismo recibí: que Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras, que fue sepultado, que resucitó al tercer día según las Escrituras, y que se apareció a Cefas, y luego a los doce. Después se apareció a más de quinientos hermanos a la vez, la mayoría de los cuales vive todavía, aunque algunos han muerto (1 Corintios 15:3-6).

La vida, la muerte y la resurrección de Jesús ha provisto el camino para restablecer una relación entre usted y Dios.

cómo aceptar la invitación de Dios

Cuando la Biblia habla sobre recibir a Cristo, significa que reconocemos que no podemos salvarnos a nosotros mismos del castigo o el poder del pecado. Recibir a Cristo significa que nos arrepentimos, es decir, que renunciamos a nuestros pecados y confiamos en que Cristo los perdona y que nos convierte en la clase de personas que Él quiere que seamos. No es suficiente solamente reconocer intelectualmente que Cristo es el Hijo de Dios. Como un acto de la voluntad, debemos poner nuestra fe y confianza en Él, y rendir nuestras vidas a Él y a Su plan para nosotros.

Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios, no por obras, para que nadie se jacte (Efesios 2:8-9).

Cuando aceptamos el increíble regalo que Dios nos ofrece, nos convertimos en Sus hijos:

Mas a cuanto lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios (Juan 1:12).

¿dónde se encuentra usted?

¿Están bien las cosas entre usted y Dios? ¿Es Él el centro de su vida? ¿Es Su plan para usted una prioridad en su vida? ¿O la vida da vueltas fuera de control mientras usted busca hacer las cosas a su manera?

Si ha estado haciendo las cosas a su manera, puede decidir hoy pedirle a Dios que le perdone todos sus pecados y que Él comience el proceso del cambio en usted. Usted puede volverse a Cristo, rendirle su vida y comenzar la aventura de dejar que Jesucristo y

un camino de esperanza

las Escrituras transformen su vida. Lo único que tiene que hacer es hablar con Él en oración y decirle lo que le está inquietando en su mente y en su corazón.

Puede que la oración sea algo nuevo para usted, pero comprenda que Dios conoce su corazón y no está tan preocupado por sus palabras como lo está de la actitud de su corazón. A continuación hay una oración sugerida que le puede guiar:

Señor Jesús, Te necesito. Gracias por morir en la cruz por mis pecados. Te recibo como mi Salvador y mi Señor. Gracias por perdonar mis pecados y por darme vida eterna. Hazme la clase de persona que Tú quieres que yo sea. Amén.

Si usted ha hecho esta oración, o si todavía tiene preguntas sobre cómo conocer personalmente a Dios, por favor, visite el sitio Web: EmpezandoConDios.com

apéndice 2

¿cuáles son los roles de los esposos y las esposas?

Algunas personas podrían tener dudas para cambiar su situación, porque creen que su rol como esposa significa que deben “someterse” a cualquier cosa que el esposo les diga. De la misma manera, muchos esposos piensan que su rol como “cabeza del hogar” justifica su comportamiento abusivo.

Dios creó la institución del matrimonio para reflejar Su carácter. Las familias son cimientos clave en cada sociedad. Él creó el matrimonio para ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades de amor, aceptación y compañerismo. Y como parte de Su plan para el matrimonio, Dios creó a un hombre y a una mujer con igual valor, pero con diferentes roles y responsabilidades en el matrimonio, así como la Trinidad (Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo) reflejan igual valor con diferentes roles.

Lamentablemente, los roles bíblicos a menudo se han convertido en un estereotipo, y han sido atacados y ridiculizados en nuestra cultura. Como resultado, muchos esposos y esposas operan según las distorsiones del plan original de Dios.

Sin embargo, los verdaderos roles en el matrimonio se basan en los cimientos profundos del amor incondicional, el corazón de servicio y la humildad. Por ejemplo, Dios ha asignado a cada esposa para cumplir con la responsabilidad de ser la “ayuda” de su esposo (Génesis 2:18-25). Cada esposa es llamada a amar, respetar y apoyar

un camino de esperanza

a su esposo. Ella tiene igual valor que su esposo delante de Dios, y tiene un llamado santo de Dios. Cada esposa tiene la responsabilidad de afirmar, respetar y someterse voluntaria e inteligentemente a su esposo (Colosenses 3:19) como líder en la relación y en sus decisiones vocacionales. Ella debe apoyar a su esposo por medio de aceptar y destacarse en su responsabilidad como ayuda.

Cada esposo tiene la responsabilidad de ser el líder siervo de su esposa (Efesios 5:21-29). Cada esposo algún día rendirá cuentas delante de Dios por la manera en la que ha amado, servido y provisto para su esposa.

En ningún lugar de la Biblia se instruye a los esposos que dominen a sus esposas. Su responsabilidad es amar sacrificialmente a su esposa, y ese amor se caracteriza al tomar la iniciativa para cuidar de ella y honrarla como regalo de Dios. Cada esposo también es responsable de proteger a su esposa y proveer para sus necesidades físicas, emocionales y espirituales. Él debería buscar la opinión y consejo de su esposa, y tratarla en igualdad como la compañera que ella es para él en Cristo.

Efesios 5:28-29 nos dice: “Así mismo el esposo debe amar a su esposa como a su propio cuerpo... pues nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo; al contrario, lo alimenta y lo cuida”. El abuso es la antítesis del liderazgo de servicio.

En resumen, las esposas deben comprender que nada en las Escrituras permite que sus esposos abusen de ellas, y nada en las Escrituras les instruye que se sometan a ese abuso.

apéndice 3

Lecturas recomendadas para pensar correctamente sobre usted mismo y para construir una familia piadosa

Nota: Cada artículo en esta lista de lecturas recomendadas contiene información muy útil, aunque Vida en Familia no apruebe todo lo que se encuentra en cada fuente. Lea todos los libros en oración, con un ojo puesto en lo que enseña la Biblia.

para pensar correctamente sobre usted misma

How Can I Be Sure I'm a Christian? (¿Cómo puedo estar seguro de que soy cristiano?), por Donald S. Whitney

Victory over the Darkness (Victoria sobre la oscuridad), por Neil T. Anderson

The Holy Spirit: The Key to Supernatural Living (El Espíritu Santo), por Bill Bright

A Woman's Journey to the Heart of God (El viaje de una mujer al corazón de Dios), por Cynthia Heald

Boundaries in Marriage (Límites en el matrimonio), por Henry Cloud and John Townsend

tiempos difíciles

- Disappointment with God* (Desilusión con Dios), por Philip Yancey
Where is God When It Hurts? (Cuando la vida duele: Dónde está Dios cuando sufrimos), por Philip Yancey
Angry Men and the Women Who Love Them (Hombres violentos y sus víctimas en el hogar), por Paul Hegstrom
Unbelieving Husbands and the Wives Who Love Them (Esposos incrédulos y las esposas que los aman), por Michael Fanstone
Choosing Wisely Before You Divorce (Escogiendo sabiamente antes de divorciarse), un recurso en vídeo de DivorceCare
Before a Bad Goodbye (Antes de un mal adiós), por Tim Clinton

matrimonio

- Starting Your Marriage Right* (Empezando bien su matrimonio), por Dennis y Barbara Rainey
Moments Together for Couples (Momentos juntos para parejas), por Dennis y Barbara Rainey
Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender (Cómo remendar su relación por el Dr. Rosberg), por Dr. Gary Rosberg
The New Building Your Mate's Self-Esteem (Reconstruyendo la autoestima de su pareja), por Dennis and Barbara Rainey
The Five Love Needs of Men and Women (Las cinco necesidades de amor de hombres y mujeres), por Dr. Gary y Barbara Rosberg
Rocking the Roles (Meciendo los roles), por Robert Lewis y William Hendricks

hombres

- The Christian Husband* (El esposo cristiano), por Bob Lepine
Stepping Up (Dar un paso al frente), por Dennis Rainey

apéndice 3

Tender Warrior (El corazón de un guerrero), por Stu Weber

Basic Training for a Few Good Men (Entrenamiento básico para algunos hombres buenos), por Tim Kimmel

Guard Your Heart (Guarda tu corazón), por Dr. Gary y Barbara Rosberg

Every Man's Battle (La batalla de cada hombre), por Fred Stoeker y Stephen Arterburn

mujeres

The Excellent Wife (La esposa excelente), por Martha Peace

The Power of a Praying Wife (El poder de la esposa que ora), por Stormie Omartian

Woman of Splendor (Mujer de esplendor), por Linda Weber

Liberated through Submission (Liberada por la sumisión), por P.B. (Bunny) Wilson

Lies Women Believe: And the Truth That Sets Them Free (Mentiras que las mujeres creen y la verdad que las hace libres), por Nancy Leigh DeMoss

crianza de los hijos

Shepherding Your Child's Heart (Cómo pastorear el corazón de su hijo), por Tedd Tripp

How to Really Love Your Child (Cómo en verdad amar a su hijo), por Ross Campbell, M.D.

Parenting Today's Adolescent (Ser padre del adolescente de hoy), por Dennis y Barbara Rainey

How to Really Love Your Teenager (Si amas a tu adolescente), por Ross Campbell, M.D.

un camino de esperanza

While They Are Sleeping: Praying Character into Your Children (Mientras duermen: orando por carácter en sus hijos),

por Anne Arkins y Gary Harrell

Encouragement for the Broken-Hearted Parent (Ánimo para el padre con el corazón partido), por Leslie Barner

Kids in Danger (Niños bajo peligro), por Ross Campbell, M.D.

Si desea obtener recursos útiles para el matrimonio, la crianza de los hijos y la familia, visite nuestro sitio Web: VidaEnFamilia.org.