

Vías para la transformación de las experiencias de abuso sexual

MARÍA ISABEL BENITES

Recibido: 20.11.2020 / Aprobado: 06.12.2020

Dedicatoria

*Hay alguien que yo sé morándome
Arrastra sus alas de ángel sonámbulo
como quien busca una puerta
entre largos corredores
Triste de sí
Pulsando inútil las cuerdas más dulces
de mi alma
Quizás me existiera desde siempre
¿De qué ancho cielo habrá venido
este huésped que no conozco?
Hay alguien que yo sé morándome.*

Rómulo Bustos

A todas las mujeres abusadas, anhelando que la luz de la verdad divina les guíe a transformar su dolor.



Resumen

Motivada por una experiencia personal de abuso sexual, la autora aborda esta problemática que afecta a muchas personas, en su mayoría mujeres. Inicialmente expone las alarmantes cifras en Colombia y las consecuencias a nivel físico, psicológico y espiritual. Después plantea tres vías para la transformación de estas experiencias traumáticas mediante el acercamiento a la verdad de la Palabra de Dios escrita y una relación con Él, el cuidado psicoespiritual en la consejería, la terapia psicológica y las relaciones de ayuda no profesionales, y por último en el acercamiento a las expresiones simbólicas como el arte, el juego y la literatura.

Palabras clave

Transformación, abuso sexual, espiritualidad, terapia psicológica, relaciones terapéuticas, lenguajes lúdico-creativos.

Abstract

Motivated by a personal experience of sexual abuse, the author addresses the problem that affects many people, mostly women. Initially, it exposes the alarming figures in Colombia and the consequences on a physical, psychological and spiritual level. Then, she raises three ways for the transformation of these traumatic experiences through the approach to the truth of the word of God and a relationship with Him, psych-spiritual care in counseling, psychological therapy and non-professional helping relationships and finally in the approach to symbolic expressions such as art, games and literature.

Key Words

Transformation, sexual abuse, spirituality, psychological therapy, therapeutic relationships, and to symbolic expressions.

Introducción: Hacia mi transformación

El ser humano es arrojado al mundo sin consentimiento alguno, a un mundo lleno de amenazas y de experiencias de dolor. El objetivo de vivir, o al menos para mí, ha sido buscar una estrategia para aliviar

mi angustia humana y para llegar a un punto de equilibrio entre mi “yo ideal” y lo que las experiencias de vida han ido construyendo y moldeando en mi personalidad.

Como muchos niños colombianos fui víctima de abuso sexual por primera vez a la edad de los 3 años, y a lo largo de mi crecimiento tuve que enfrentarme nuevamente al mismo suceso una y otra vez, ya que en mi familia se encontraban los abusadores.

Sin duda alguna, estos sucesos de violencia sexual hacia mi ser condicionaron mi vida en su totalidad, no sólo en el aspecto físico, sino también a nivel psicológico y espiritual. Desde el primer momento en que ocurrió el abuso, y de allí en adelante, empezaron a encubirse dentro de mí todo tipo de pensamientos y concepciones erradas, muy diferentes al diseño con el que fui creada por Dios, sobre mi cuerpo y sobre lo que yo era.

El abuso sexual empezó a ser mi identidad; no asumí los sucesos como algo que me hubiera sucedido, sino como lo que yo era. El invasivo sentido de vergüenza, el miedo, la inseguridad, la culpabilidad, la rabia, las ganas de morir, el silencio, el rechazo hacia mi cuerpo herido y en general la forma en que veía mi ser, a los demás y a Dios fue atrapado por la hostilidad y por la distorsión que *causa un trauma*.

El ver la frustrante imposibilidad de relacionarme conmigo misma, con los demás y con Dios, de sentir amor y confianza, y al vivir todas las consecuencias que un abuso sexual trae a la vida de una persona, empezó mi largo viaje hacia la sanación¹, viaje que aún no termina, pero que se va transformado a medida que avanzo hacia mi meta de trascender.

Hay tres aspectos o vías hacia la sanación y la transformación en las que he caminado de forma individual.

La primera vía ha sido acercarme a Jesús y su evangelio a través de la biblia y de la búsqueda de una relación con él. Esto me ha permitido ver a Dios no como el causante de mi sufrimiento, sino como quien me ama inmensamente y puede convertir mi dolor y mi llanto

1 Uso la palabra sanación puesto que la palabra sanidad es un término más técnico utilizado por la Salud Pública y puede no significar lo que la palabra sanación reúne en cuanto a la curación integral del ser humano.



en paz y en crecimiento. En la búsqueda de un aliciente para mi dolor encontré que:

- A Dios le importa mi dolor;
- En Dios hay justicia y retribución;
- Hay un diseño original para mi identidad;
- Puedo ser reconfortada;
- Tengo un defensor, por primera vez me sentí protegida;
- Hay compasión y ternura en Jesús;
- Mi dignidad es devuelta y puedo ser libre.

La segunda vía ha sido el acompañamiento psicoespiritual mediante tres formas: la consejería con líderes espirituales en un entorno de iglesia, quienes han sido guías en mi proceso de aprender a relacionarme con Dios e igualmente en el camino de afrontar el dolor, siendo escuchas activos desde el amor y la empatía. Las terapias psicológica y psiquiátrica (cuando fue necesario) que me ayudaron a entender las consecuencias del abuso y a visibilizar los recursos en mí, para pasar de un estado de víctima a sobreviviente. Por último, pero no menos importante, han sido las relaciones de ayuda que he establecido a lo largo de mi vida: familia, amigos, pastores y algunas otras personas como profesores y líderes quienes juegan un papel decisivo en el proceso de sanar.

La tercera vía y la más creativa ha sido el arte, la literatura, la recreación, entre otras expresiones, puesto que son prácticas cargadas de símbolos, representaciones y metáforas que han posibilitado la expresión de todo lo que hay dentro de mí por medios diferentes a la palabra hablada, y que han potenciado en mí los recursos para afrontar el dolor y transformarlo. El juego, la literatura, el acercarme al teatro, la danza, la pintura y otras expresiones o lenguajes lúdicos han posibilitado espacios para la externalización de experiencias, emociones, sentimientos, pensamientos y toda aquello que subyace en el interior y que logra ser movilizado por estas actividades recreativas y artísticas; todo esto me ha permitido establecer de nuevo lazos con el mundo y ha jugado un gran papel en la resocialización y la reconexión con los que me rodean, permitiéndome entender que los sufrimientos y las diversas crisis de la vida son compartidos. Pero lo más importante es que me dieron la posibilidad de conectarme con esa niñez robada.

Panorama de la problemática

El Dr. Dan B Allender, en su libro *Corazón Herido* (1995, pp. 35-38), considera abuso sexual cuando el agresor está en una posición de control o de poder sobre el niño/adolescente/adulto víctima y se tiene cualquier contacto físico con la intención de producir excitación sexual (física o psicológica) en el agresor o la víctima, alcanzando un nivel muy grave: relación sexual propiamente dicha, sexo anal u oral, ya sea forzado o no, estimulación o penetración vaginal, caricias en los pechos o cualquier forma de relación sexual simulada; o en un nivel menos grave: besos eróticos, caricias por encima de la ropa, en los pechos, nalgas, caderas o genitales.

La interacción sexual también es considerada abuso, aunque es más difícil de reconocer porque no implica contacto físico. Estas interacciones pueden ser visuales, verbales y psicológicas, por ejemplo: forzar o invitar a un menor a observar actos o imágenes de excitación sexual, ser observado mientras está desnudo, comentarios degradantes, sugerentes, seductores, que violan la intimidad sexual de la víctima; borrar las fronteras fisicosexuales que existen entre un niño y un adulto, uso de un niño o niña como cónyuge sustituto, interés desmedido por el desarrollo corporal en la pubertad y en la actividad sexual de alguien, entre otras manifestaciones, son consideradas abuso sexual y por lo tanto acarrear consecuencias en quienes las reciben.

El abuso sexual en todas sus manifestaciones es, sin duda alguna, una realidad alarmante a nivel mundial; sólo en Colombia entre enero y diciembre del 2019 se realizaron 25.695 exámenes médico-legales por presunto delito sexual (Boletín estadístico mensual, 2019, p. 6), es decir, 25.695 personas que denunciaron el delito sumado a aquellos sucesos que no salen a la luz. Las cifras actuales son grandes, pero mirando hacia atrás no se puede dimensionar la magnitud de los daños, ni la cantidad de personas que, no sólo en Colombia, sino también a lo largo del mundo, han vivido experiencias de abuso sexual y que caminan diariamente sufriendo las profundas consecuencias del daño causado. Mirar estas cifras, más que preocupar, debería impulsar y motivar a quienes cuentan con herramientas que aportan a la transformación de estas experiencias.



Tal vez se pregunten por qué se da el abuso sexual. Se podrían dar explicaciones desde el ámbito sociológico, psicológico o cultural, entendiendo que muchos de los abusadores padecen psicopatologías, trastornos sexuales y compulsiones que les llevan a actuar violentamente contra otro ser, o también que un abusador creció o se formó en un ambiente violento, abusivo y que muy probablemente fue víctima de abuso sexual. Una respuesta más amplia a este tipo de cuestionamientos sobre la violencia y la crueldad que se vive en el mundo se puede ver en 2 Ti. 3: 2-4 (Reina-Valera 1960): “Porque habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, vanagloriosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, impíos, sin afecto natural, implacables, calumniadores, intemperantes, crueles, aborrecedores de lo bueno, traidores, impetuosos, infatuados, amadores de los deleites más que de Dios...”.

El comportamiento violento y abusivo son las destructivas consecuencias de vivir en un mundo caído.

Daños y consecuencias del abuso sexual ¿Qué mina el abuso sexual?

Para comprender de mejor manera las consecuencias que tiene el abuso sexual en el ser humano es necesario entender primero que hablamos de un impacto multidimensional; las consecuencias abarcan no sólo el aspecto físico, sino también la parte psicológica, y restringe y obstruye la manifestación de la dimensión espiritual en una totalidad.

Según Etchebehere (2011) “la existencia humana posee como marca característica la coexistencia entre su unidad antropológica y sus diferencias ontológicas”. Es por eso que para nuestro autor el ser humano es “unidad a pesar de la diversidad”, donde esta diversidad no es un mero agregado de dimensiones, sino que se encuentran integradas: “aunque distingamos entre lo corporal, lo psíquico y lo espiritual, no se trata de diversas partes que compongan al ser humano, pues el ser hombre no es un ser aditivo, sino integral” (p. 22).

Teniendo en cuenta que la perspectiva de espiritualidad que la autora de este artículo aborda está influenciada desde la mirada de la



Logoterapia, se afirma que la dimensión espiritual del ser no se enferma, “el espíritu no se puede modificar, es decir, no se puede modificar sustancialmente –para utilizar un término aristotélico- puesto que de lo contrario nos convertiríamos en otra persona” (Etchebehere, 2011, p. 37). En otras palabras, el espíritu no sufre directamente las múltiples consecuencias del abuso sexual, sino que al afectar lo fáctico/biológico: todo aquello que involucre el cuerpo físico, la vida orgánica y reproductiva, lo genético; lo psicológico: los instintos, los condicionamientos, las sensaciones y los estados de ánimo y la dimensión de la espiritualidad: la inteligencia, el razonamiento, el pensamiento, la voluntad, la noética², las decisiones, las actitudes, la libertad, la responsabilidad, la conciencia y la búsqueda de sentido, se ven restringidas en su manifestación libre, su expresión y en el despliegue del espíritu, de forma tal que la persona no posee un camino libre de condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales para orientar su vida hacia lo que le da sentido, para adoptar una actitud con relación al mundo y con relación a sí misma, y para responder ante las circunstancias con total responsabilidad, sino que por el contrario, la forma de direccionar su vida se ve afectada y permeada por las vivencias y empujada a actuar de forma que limita y obstruye sus posibilidades de reorientar su existencia (Palomares, Wilmer “Psicología y Espiritualidad”, 2020).

Según la Real Academia Española, espíritu significa principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo. Entendemos que éste es el núcleo libre que contiene la identidad, la huella digital de cada ser humano que es capaz de sobreponerse al temperamento heredado (factores biológicos), al carácter aprendido (factores psicológicos) y que otorga al ser humano la libertad por encima de los instintos, de los condicionamientos y del medio ambiente o el entorno, asumiendo una postura, decidiendo frente a estos factores y reorientando la existencia. También es aquello que conecta al ser humano con un ser supremo o con aquello desconocido que trasciende. La espiritualidad “tiene cuatro aspectos principales que incluyen: una fuerza unificadora dentro de las personas, significado de vida, dar un vínculo común entre la gente y formar una perspectiva individual”

2 Referente a la noesis: Acto intencional de pensar



(Guerra, Ausberto “Ética del cuidado Psicoespiritual”, 2019)³

Cuando una persona ha enfrentado situaciones de trauma, su espíritu, su núcleo, se encuentra obstaculizado para expresarse y para desarrollarse libremente. Aquella persona actúa, siente, piensa y se relaciona consigo misma y con los demás, desde lo heredado y lo aprendido, con un carácter y un temperamento permeado por las experiencias de dolor que desencadenan una búsqueda de estrategias para aliviar la angustia, y que son usualmente más dañinas que el mismo trauma que originó la angustia. El uso de drogas, las compulsiones como la hipersexualidad, comportamientos auto lesivos, trastornos sexuales y de identidad de género, relaciones de dependencia, rechazo y otros trastornos de la personalidad son la respuesta ante la frustración existencial, el propio malestar corporal y una forma de enfrentar situaciones que hacen surgir estados problemáticos; consecuencias que surgen por el daño del abuso sexual.

Según las enseñanzas de Palomares, en el curso *Salud mental y cuidado psicoespiritual* (2019), una persona que ha desplegado su espiritualidad se responsabiliza y decide sobre aquello que le fue dado, tanto heredado como aprendido por el contexto en que se encontraba en su proceso de desarrollo; posee recursos inherentes de la existencia humana para abrirse camino entre los obstáculos en su psique, producto del trauma, mediante el uso de estrategias de orden espiritual como la auto trascendencia y el auto distanciamiento.

Desarrollar estas estrategias de orden espiritual es el objetivo de un proceso de acompañamiento psicoespiritual en conjunto con otras disciplinas pertinentes, tales como psicología, medicina, trabajo social, psiquiatría, y unido a las diversas expresiones de fe o religión de quien esté en proceso de acompañamiento. Se verá entonces cómo el abuso sexual invade la dimensión biológica mediante la expresión somática⁴ de los daños y la dimensión psicológica, mediante los fenómenos psicógenos⁵ e incluso las psicopatologías.

3 Notas de clase en el curso Ética y Espiritualidad con el profesor Ausberto Guerra, en el marco del primer semestre de la Especialización en Cuidado Psicoespiritual.

4 Relacionado con el cuerpo y lo biológico

5 Que es de origen psicológico

Si bien “no podemos pasar por alto el elemento espiritual, tampoco debemos supervalorar lo espiritual”. Es por eso que no podemos negar ninguna dignidad a todo lo somático, puesto que es “la condición para el despliegue de lo espiritual, aunque no lo originen ni lo produzcan”. (Etchebehere, 2011, p. 27)

Sabemos que el abuso sexual permea todas las esferas de la vida de una persona, estos daños no deben observarse o tratarse como factores aislados, sino como un cúmulo de cosas actuando al mismo tiempo, arrasando con el alma, obstruyendo al espíritu y arrebatando la esperanza, la fe y el amor.

Consecuencias biológicas

A continuación, un listado de sintomatología, tomada de Beltrán (2010) como consecuencias biológicas manifestadas en el cuerpo que se originan del abuso sexual:

- Dolores físicos.
- Fatiga crónica.
- Trastorno de somatización.
- Trastorno de conversión: crisis no epilépticas.
- Trastornos cardiovasculares.
- Trastornos ginecológicos: dolores pélvicos, alteraciones del ciclo menstrual e inicio precoz de la menopausia.
- Conductas auto lesivas.
- Trastornos de conducta alimentaria: obesidad, bulimia, anorexia nerviosa.
- Problemas de sueño.
- Abuso y dependencia de sustancias tóxicas: inicio precoz, mayor riesgo de recaídas, peor pronóstico.
- Problemas relacionados con el área sexual: precoz inicio de la sexualidad, mayor número de parejas, disfunciones sexuales, relaciones sexuales sin protección, riesgo de VIH⁶ y enfermedades de transmisión sexual, embarazo y aborto a edades tempranas, embarazos adolescentes, continuos sentimientos negativos y de rechazo al embarazo.

6 Virus de inmunodeficiencia humana



- Depresión posparto.

Es importante conocer las afectaciones de la víctima en su bienestar a nivel físico para brindar una detección temprana y lograr un abordaje y tratamiento apropiados.

Consecuencias a nivel psicológico

En el proceso personal de trascender hacia la originalidad espiritual, ser liberada del dolor y vergüenza adquirida debido al abuso, el acercamiento a este hermoso libro, *Corazón Herido* del doctor Dan B. Allender --destacado terapeuta cristiano, autor, profesor, y el altavoz contra el abuso sexual y la recuperación del trauma--, permitió entender con claridad y con un panorama más amplio las consecuencias psicológicas profundas que acarrea al alma.

Por tanto, a continuación, se cita de forma indirecta la luz y los aprendizajes adquiridos en su lectura.

Impotencia y dignidad agredida.

Desde el momento en que se negó la posibilidad de elegir sobre su cuerpo, sobre su sexualidad, sobre el tiempo indicado para iniciar una vida sexual activa, sobre los vínculos afectivos que se deseaban generar con el abusador cuando éste es un miembro de la familia, aparece la impotencia y la dignidad agredida. Este sentimiento de inconsolable dolor emocional que resulta de no poder remediar una situación o circunstancia desagradable, o de no poder llevar a cabo una idea, se origina por tres factores que experimenta la persona abusada. El primero es la incapacidad para cambiar el contexto donde se presenta el abuso; usualmente éste se presenta en contextos de familias disfuncionales con carencias afectivas, vacíos en el hogar, faltante de uno de los padres, severidad excesiva, frialdad, temor que genera problemas de comunicación, falta de intimidad, distorsión de los papeles o roles familiares, entre otros aspectos que convierten el hogar en un campo minado lleno de peligros, falta de confianza y de constante traición. La imposibilidad de contar con las herramientas, con los méritos o las capacidades suficientes para cambiar este contexto genera un gran dolor, característico del sentimiento de impotencia.



El segundo factor que genera impotencia es la incapacidad para detener el abuso, ya sea repentino (no planificado) o un suceso gestado con tiempo en la cabeza del abusador y ejecutado con recurrencia. Una vez se concreta el abuso, la víctima no puede hacer nada para impedirlo, ya sea por su condición de inferioridad jerárquica (una niña frente a un adulto), autoridad (esposo sobre esposa), fuerza física o por la reacción de miedo y parálisis que este sentimiento causa. La agresión le robó a la víctima la capacidad de elegir y una vez más provoca una aguda sensación de dolor, soledad y pequeñez, producto de la incompetencia.

El tercer factor y uno de los más dolorosos es la incapacidad para poner fin al sufrimiento causado por el abuso. “El corazón duele y no hay recurso alguno que dé alivio, a excepción de renunciar a sentirse vivo, adormeciendo el alma. ¡Que opción tan terrible! Si la víctima quiere liberarse del sufrimiento ¡tiene que optar por dejar de vivir!” (Allender, 1995, p. 107).

Borrar una sensación de sufrimiento tan fuerte no es algo fácil, ni mucho menos se encuentra en una receta farmacéutica; sin embargo, como seres humanos buscamos constantemente estrategias para aliviar el dolor; y éstas, si no son profundas e integrales, que abarquen lo físico y lo psicológico y que brinden herramientas y estrategias de afrontamiento para el desarrollo espiritual, serán solamente paños de agua tibia que adormecerán el alma para no sentir, pero que con el paso del tiempo aumentarán aún más el dolor.

La sensación de no tener control sobre nada, el hecho de no encontrar la salida o el alivio necesario, a pesar de los esfuerzos, abre la puerta a la duda; duda sobre sí misma, sobre su valor, sobre sus capacidades, sobre lo que representa y significa para las otras personas y sobre todos los temas trascendentales que la vida posee (la existencia y la relación con un ser supremo, el amor, la muerte, el sentido de la vida). Igualmente brinda como alternativa la impotencia y la anulación, prefiriendo perder el alma frente a la posibilidad de seguir sufriendo; convertirse en una persona frígida, autómatas, insensible; llevando el alma al exilio. No estar para nadie ni permitir que nadie entre a su vida. Trae además consigo la vergüenza, la posibilidad de



quedar aún más expuesta, más humillada si se habla o se denuncia el abuso, y esto incrementa la sensación de desesperación.

La autoincriminación, pensar que se podría haber evitado el suceso si hubiera actuado de una forma diferente, y como no se pudo actuar de forma diferente, se abre la puerta al sentimiento de fracaso, la duda radical sobre su capacidad, eficiencia e inteligencia. Ésta se convierte en una carga que se lleva toda la vida y que permea los contextos: educativo, relacional, familiar, laboral y profesional; generando que la persona, cada vez que se sienta incapacitada para realizar algo, su sentimiento de fracaso aumente y se tengan pensamientos inculminatorios y de culpa que forman un círculo vicioso de dolor y sufrimiento.

También trae consigo la inhabilidad de discernir y juzgar correctamente entre quién tiene “buenas intenciones” y quién no. O hay una renuncia de sí misma, dejando que las otras personas ejerzan un control absoluto sobre la relación, o por el contrario tienden a controlar y sofocar a la persona por miedo a una traición o por la duda de la propia valía.

“En definitiva, la impotencia engendra una perspectiva hacia uno mismo, hacia otros y hacia Dios, que está profundamente atrincherada y resulta muy difícil de modificar” (Allender, 1995, p. 116).

Desesperanza y traición.

“La desesperanza es pérdida de significado vital, es esa creencia peligrosa e irracional de llegar a pensar que absolutamente todo está perdido” (Valeria Sabater, 2018).

Las víctimas de abuso sexual experimentan una pérdida de la esperanza de intimidad, es decir, fue la intimidad la puerta por la cual se efectuó el abuso y, por tanto, el anhelo de establecer relaciones íntimas y correspondidas por el otro es un sueño hermoso pero irreal. Hay relaciones cercanas, aparentemente íntimas que satisfacen una parte de la necesidad de generar vínculos afectivos normales en cada ser humano: sustituyen la verdadera intimidad, pero el miedo, la duda, la traición y la desconfianza dan paso a generar relaciones que no impliquen el mayor esfuerzo de intimidad profunda.

“La reacción defensiva de renunciar a la esperanza es producto de la actitud del corazón que se niega a ser tentado otra vez a amar o a disfrutar” (Allender, 1995, p. 129).

La persona abusada renuncia a la esperanza de protección, ayuda y justicia. Normalmente, desde el primer momento en que se denuncia el abuso y si no hay una reacción de protección inmediata y se pasa por alto el suceso, la persona abusada tiende a no volver a mencionar el asunto y aprende que confiar en el otro sólo conduce a mayor sufrimiento. Nuevamente el sentimiento de traición se hace evidente, ya que los que se suponen deberían ayudarlo y protegerlo no lo hicieron.

La ambivalencia

Según el diccionario de la Real Academia Española ambivalencia es un estado de ánimo, transitorio o permanente, en el que coexisten dos emociones o sentimientos opuestos, como el amor y el odio.

La imagen despreciativa de uno mismo empieza con las dudas acerca de la inteligencia y la capacidad (sensación de impotencia), pasa luego a los interrogantes acerca de la atracción personal (inducidos por la traición) y llega al final a la conclusión de que uno es un ser sucio, vil, degradado. La imagen interna explica por qué tuvo lugar la excitación y la cooperación, por qué vuelven los recuerdos y por qué se repiten los esquemas en la vida presente. (Allender, 1995, p. 148)

Una de las consecuencias más devastadoras es el sentimiento de ambivalencia, el creer que se disfrutó y se cooperó en el momento del abuso y que de alguna manera la víctima es responsable, y al mismo tiempo sentir repudio y rechazo a la situación de abuso. La víctima debe lidiar dentro de sí con estos dos pensamientos tan opuestos que causan conflicto y dolor.

Hay aumento de la vergüenza y el desprecio por sí mismo, del odio hacia los propios anhelos que se relacionan constantemente con sospecha y peligro por ser experiencias placenteras debido a esta lucha mental.



El abuso sexual condiciona esquemas relacionales que se repiten una y otra vez con todas las relaciones interpersonales que la víctima construya.

Estas heridas psíquicas que condicionan la vida y el comportamiento de la víctima se manifiestan a través de psicopatologías, síntomas que sirven para alertar y dar luces sobre la raíz verdadera de ellos, la cual podría ser una situación de abuso sexual sin abordar/abordar correctamente. En *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres, violencia sexual* de la Organización Mundial de la Salud (2013) observamos algunas:

- Depresión.
- Trastorno por estrés postraumático.
- Ansiedad.
- Dificultades del sueño.
- Síntomas somáticos.
- Comportamiento suicida.
- Trastorno de pánico.
- Comportamiento de alto riesgo (por ejemplo, relaciones sexuales sin protección, iniciación sexual consensual temprana, múltiples compañeros íntimos, abuso del alcohol y otras drogas).
- Riesgo mayor de perpetrar (los hombres) o de sufrir (las mujeres) violencia sexual, posteriormente.
- Suicidio.
- Complicaciones del embarazo.
- Aborto inseguro.
- Estilos de relaciones usualmente autodefensivas.

La imagen de Dios distorsionada

Si asumimos que el abuso sexual tiene un daño penetrante en todas las dimensiones del ser humano, es necesario esclarecer la forma



en que afecta a nivel espiritual este suceso en la vida de una persona superviviente del abuso.

Como se ha dicho antes, el espíritu no puede ser modificado, mas sus expresiones si pueden ser condicionadas, distorsionadas y restringidas en sus formas.

Una característica de la espiritualidad libre y consciente es ser la dimensión de la vida que se ocupa de la trascendencia, con el objetivo de encontrar sentido a través del ejercicio de sus valores, los cuales varían de persona a persona.

Esta búsqueda y voluntad de sentido lleva al ser humano a preguntarse, a experimentar y a conectar con la existencia de un Dios, un ser supremo, de un algo o alguien sagrado que da sentido a las preguntas que trascienden el control y el entendimiento humanos.

La religión por su parte es la forma en que cada persona se conecta con aquello que considera sagrado y con valor supremo, que le permea el pensamiento, la voluntad, el análisis y el deseo y que puede jugar un papel fundamental de forma positiva o negativa en el proceso de recuperación. Según Barco (2020) la religión es también la manifestación de una espiritualidad interna y es sin duda la forma de experimentar la fe.

Tener en cuenta la espiritualidad expresada en una religión o fe profesada, mediante sus formas de manifestaciones místicas como ritos, símbolos, prácticas, hierofanías, entre otras, es tan importante como abordar el cuerpo y la mente. Esta búsqueda espiritual no es accesoria, no es externa, no se quita ni se pone, en cambio es algo fundamental que se debe cuidar en el otro y que debe hacer parte de un proceso de cuidado psicoespiritual.

En este caso, sin la intención de desconocer las muchas y diversas formas de expresión de la espiritualidad en un sentido religioso, se aborda la concepción de lo sagrado y lo supremo desde la perspectiva judeo-cristiana, ya que ha sido la experiencia personal que ha inspirado este trabajo.

Las experiencias traumáticas frecuentemente sacuden los cimientos de nuestra fe. Estas experiencias desafían nuestras creencias con



respecto a la seguridad, la justicia, y la confianza. Muchas víctimas experimentan un profundo sentimiento de traición, y para algunos esto incluye los sentimientos de alejamiento de Dios y de traición por parte de Dios. Estos sentimientos son naturales y no una indicación inherente de su rectitud o corrupción. Una experiencia traumática hiere lo más profundo de nuestras almas. (*Texas Association against sexual assault*, 2014)

Las ideas sobre Dios, la forma de interpretar la Biblia, el sentido que se le da a las palabras de Jesús, sus promesas de transformación, de amor, de perdón, de vida nueva, de salvación y de comunión con el Espíritu Santo son influidas en gran manera por las experiencias de vida, los recuerdos, las relaciones interpersonales, las enseñanzas recibidas, lo aprendido, lo captado y los sentimientos sobre Dios. ¿Qué sucede cuando estas experiencias de vida, estas relaciones interpersonales y demás factores están permeados por el sufrimiento y el dolor de un trauma?

David Seadmands en su libro *La Curación de los Recuerdos* (1985) plantea que las Buenas Nuevas del evangelio son reveladas mediante Jesucristo quien propone la imagen de un Dios con algunas características como: Amoroso y cuidador, bueno y misericordioso, firme y de confianza, con gracia incondicional, presente y disponible, dador de buenas dadas, que nutre y corrobora, que acepta, santo, justo e imparcial. Estas verdades, que no se transforman ni se modifican puesto que son características de un Dios real y verdadero, llegan a la persona de forma clara y directa, pero se distorsionan o deforman una vez se encuentran o chocan con las relaciones interpersonales malsanas (especialmente aquellas que se desarrollan en los primeros años de vida y la adolescencia). Tras este encuentro, las Buenas Nuevas se deforman en Malas Nuevas y todas esas características de Dios pasan a ser distorsionadas; se le percibe como alguien aborrecedor e indiferente, mezquino y rencoroso, impredecible y de no fiar, quien da una aprobación condicional, ausente cuando se necesita, aguafiestas, que todo lo quita, criticón y siempre descontento, que rechaza, y es injusto y parcial.

Estas percepciones deformadas por las relaciones interpersonales no sanas, penosas y traumáticas, por experiencias de dolor, por un

contexto inseguro, por el ambiente geográfico y cultural, por una tragedia, un accidente y traumas de vida han *dañado los receptores de amor* que deforman la percepción de Dios como lo opuesto a lo que realmente es. “Lo que empezó desde fuentes externas se ha internalizado gradualmente. Ahora es la manera en que percibimos realmente a otras personas, a nosotros mismos y a Dios. Es una manera de vida” (Seadmands, 1985, p. 96).

Las experiencias traumáticas son factores sobre los cuales no se tiene control, es decir, aquello que se nos da. Hay otros factores que por el contrario son escogidos y que al igual que los anteriores deforman y distorsionan la imagen de Dios.

Hemos escogido dar respuestas equivocadas a Dios y al prójimo. Hemos albergado resentimientos y rencor, y a propósito hemos decidido desobedecer a Dios. Esto nos ha traído temor y culpa y ha reforzado nuestras percepciones y sentimientos torcidos hacia Dios. Así que, por más que hayamos sido víctimas del pecado y maldad de otros, nosotros también hemos pecado y hemos de aceptar nuestra parte de responsabilidad de los problemas. (Seadmands, 1985, p. 97)

Las consecuencias psicológicas del abuso con su gran lista de efectos, se encuentran obstaculizando el desarrollo y expresión libre de la espiritualidad, es por esto que todas estas actitudes de resentimiento, rabia, rebeldía, ambivalencia, sentimiento de traición, nuevas formas de relacionarse, psicopatologías, entre otras, obstaculizan que el espíritu humano se relacione con Dios, siendo esto una característica inmanente en él.

Según Seadmands (1985), algunos de los daños causados por la distorsión de la imagen de Dios son: la incapacidad para sentirse perdonado, la incapacidad para confiar en Dios y acercarse a Él, las dudas y el perfeccionismo neurótico⁷.

No se acepta el perdón, el consuelo, la ternura, la sanación, las promesas de transformación, la protección, la compasión y la dignidad que brinda Dios a través de su hijo Jesús. Es por esto que en las

7 Según el autor David Seadmands, este término se refiere al esfuerzo constante y compulsivo de hacerse aceptable a Dios y en medir su relación con Él en términos de ejecutoria y logros. Al tener la imagen de un Dios tirano difícil de contentar, tergiversan su verdad y consideran que su comportamiento ante Dios es aún más alto y más importante que su misma relación con Él.



iglesias podemos encontrar personas que su forma de acercarse a Dios es desde las reglas, las obligaciones, los sacrificios, el dolor, la culpa, el pecado, las rutinas preestablecidas, la negación de sus emociones y de su espiritualidad. Este abordaje religioso puede generar incluso conflictos psicológicos ya que su ser y su identidad original desean algo que no pueden encontrar.

¿Cómo podemos entonces encontrar una salida ante tan oscuro panorama, lleno de consecuencias profundas y difíciles de superar?

Vías para la transformación y sanidad de las experiencias de abuso sexual

Inspirada en el proceso de transformación personal, se propone desarrollar tres (3) vías interconectadas como aporte terapéutico, encaminado a la transformación multidimensional de una persona víctima de abuso sexual.

Aporte bíblico, restauración de la imagen de Dios y la relación con lo sagrado (experiencia personal)

Jesús, ven a mí y sana mi corazón. Ven a los lugares hechos añicos dentro de mí. Ven por la niña que fue herida. Ven y tómate en tus brazos, y sáname. Haz por mí lo que prometiste hacer: sanar mi quebrantado corazón y libérrame. (Eldredge, 2010, p. 108)

En muchas ocasiones la iglesia se convertirá en el único lugar accesible y seguro para una víctima de abuso sexual; esto pone a sus líderes en una posición de responsabilidad ante el actuar y la forma de abordar a quienes se acerquen en busca de ayuda.

La biblia por su parte, inspirada por Dios, nos invita a tener compasión por aquellos que se encuentran en situaciones de sufrimiento y a ser empáticos con quienes soportan dolor. “Tampoco se olviden de los que sufren, trátenlos como si ustedes mismos pasaran por el mismo sufrimiento”, He.13:3 (Palabra de Dios para Todos).

En la Palabra de Dios se pueden identificar varias historias que son testimonio de sufrimiento, incluso la misma muerte de Jesús es una experiencia de dolor que permite ver que Él conoce el dolor de primera mano y por lo tanto sabe de qué se trata el nuestro.

Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto; y como que escondimos de él el rostro, fue menospreciado, y no lo estimamos. Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados. (Is. 53:3-5, Reina Valera, 1960)

También está David, quien reflexiona y expresa su condición emocional y sus sentimientos en medio de las aflicciones que sufre después de un abuso, en este caso, una situación de persecución que atentaba contra su integridad:

Yo dije: «Seré cuidadoso con lo que haga, cuidaré mis palabras; mantendré mi boca cerrada cuando esté rodeado de perversos». Así que no dije nada. Ni siquiera dije cosas buenas. Pero me sentía aún peor. Estaba furioso, y entre más lo pensaba, más molesto estaba. Así que decidí hablar: SEÑOR, dime qué pasará ahora. Dime cuánto tiempo me queda de vida. Quiero saber qué tan corta será mi vida. (Sal. 39:1-4, Palabra de Dios para Todos)

En estos versículos se evidencia cómo la condición emocional de David empeoraba debido a la situación de persecución que sufría y cómo su primera opción fue *callar*. Usualmente el silencio se presenta como una salida fácil ante el dolor de un trauma y se cree que el hablar sobre lo sucedido es una forma de revivir nuevamente la situación traumática. Pero ante la presencia de Dios, como lo vemos en el pasaje citado, el hablar es la primera clave para iniciar con el proceso de sanación.

En Lm 3:59 (Palabra de Dios para Todos), Jeremías clama a Dios pidiendo justicia ante el sufrimiento que estaba experimentando: “Señor, mira el mal que se me ha hecho y hazme justicia en el tribunal”.



El clamor por justicia de Jeremías y el clamor por libertad de David en la Palabra, muestran cómo a través de la historia, en la biblia, muchos de estos personajes que sufrieron de abuso, maltrato o violencia, encontraron el consuelo, la justicia y la libertad en Dios.

El sufrimiento no es un tema poco abordado en la biblia, sino que, siendo tan humano e importante, es desarrollado en múltiples ocasiones y permite ver la forma en que Dios obró y cómo puede obrar en aquellas personas que han experimentado abuso sexual.

Consciente de que el caminar en una relación verdadera con Dios es diferente para cada uno, Él se manifiesta, habla, sana, perdona, bendice, y salva de forma individual y personalmente auténtica; por lo tanto, los puntos aquí desarrollados pueden servir como guía, mas no implicar ser la única y exclusiva forma de actuar de Dios.

Sinceridad.

Dios, en su omnisciencia, tiene conocimiento de todas las acciones, los pensamientos, los sentimientos, tanto expresados como no expresados. El salmista David expone en los siguientes versículos, de forma consciente, la capacidad de Dios para conocer aún las cosas más cotidianas del ser humano; acciones como sentarse, acostarse, su lugar de destino y también las cosas más profundas como sus pensamientos, sus sentimientos y aquello que le motiva a hablar.

SEÑOR, tú me has examinado y sabes todo de mí. Tú sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aunque me sienta lejos de ti, tú conoces cada uno de mis pensamientos. Sabes para dónde voy y en dónde me acuesto. Tú sabes todo lo que hago. SEÑOR, tú sabes lo que voy a decir aun antes de que las palabras salgan de mi boca. Tú siempre estás a mi alrededor, adelante y detrás de mí; siento tu mano sobre mí. Lo que tú sabes de mí es demasiado profundo; va más allá de lo que puedo entender. Tu Espíritu me acompaña a todas partes; no puedo escapar de tu presencia. (Sal. 139: 1-7, Palabra de Dios para Todos)

Al inicio de un proceso de restauración y sanación de un trauma, una de las partes que más se dificulta es la apertura hacia la sinceri-



dad, la honestidad sobre el dolor y la condición del alma. Exige compromiso, ver la realidad tal cual es, sin distorsionarla intencionalmente, sin minimizarla o negarla, otorgando la libertad de la necesidad de vivir una existencia de constante mentira.

Aunque Dios es conocedor del dolor de la experiencia de abuso, el momento de apertura y sinceridad referente a la o las experiencias traumáticas, no es simplemente un contarle a Dios lo que pasó, sino que este acto de franqueza implica tener el valor para reconocer el suceso, admitir el sufrimiento, aceptar aquellas actitudes y formas de percibir la vida que han sido respuestas al trauma y no son producto de su personalidad auténtica, e implica asumir el daño interno y externo del abuso, con disposición hacia la escucha, la reflexión, la rememoración de sucesos pasados, siendo conscientes de que es un proceso que requiere tiempo, que es guiado por el Espíritu Santo pero que de igual forma precisa un acompañamiento desde la comprensión y el respaldo. El hecho de haber sido sinceros no implica un cambio inmediato de los patrones que se han reproducido y alimentado por años, pero sí es el primer paso para iniciar en el camino hacia la meta.

Hablar frente a la presencia de Dios sobre el dolor causado por el pecado de otro sobre mi vida, genera multitud de emociones e incluso hay quienes dicen no querer hacerlo porque “recordar es avivar el dolor”, pero la verdad libera el alma y quita el terrible peso de cargar con todas las consecuencias del abuso a puerta cerrada, sin pedir ayuda y sin poder recibirla.

La sinceridad frente al abuso, aceptando las situaciones traumáticas del pasado y trayéndolas a la memoria, implica aceptar las consecuencias del mismo, pero a cambio pone a la persona en una situación de apertura ante Dios, aceptando que Él tiene todas las posibilidades de ayudarlo. No es fácil y requiere de disciplina, pues una vez abierta esa puerta no hay vuelta atrás, la opción adecuada es sanar, no volver a guardar.

Es importante acompañar esta apertura con el diálogo con Dios; la oración permite establecer un vínculo mediante la palabra hablada, contándole qué pensamos, qué ha pasado desde que recordamos y expresamos de forma franca la experiencia de abuso, y reconocer nuestra inmensa necesidad de Dios para continuar. La lectura de la



biblia nos acerca a la mente de Dios y permite conocer qué dice Él sobre: lo que se siente, piensa, lo que pasó, la condición actual, los anhelos para el futuro, su promesa, salvación y perdón.

La sinceridad es una de las primeras formas de darle paso a la expresión del espíritu que ha quedado silenciado; la dimensión existencial/óntica del ser humano lo dota de la capacidad para elegir libremente su forma de existencia; a diferencia de los animales, las personas pueden elegir entre reaccionar o responder; proyectándose sobre el plan psicológico y biológico, actuando desde las acciones instintivas o por el contrario, abordando este fenómeno humano desde la tridimensionalidad del ser humano.

Una de las capacidades de lo espiritual en el ser humano es la **libertad**, la posibilidad de actuar con total autonomía para elegir sobre sus motivaciones para decidir y sobre su actitud frente al mundo, los demás, sí misma y el dolor con que convive; identificar, desarrollar y fortalecer esta libertad humana es uno de los objetivos en un proceso de acompañamiento psicoespiritual.

Romper el silencio, escuchar lo que se siente y piensa en voz alta, leerlo en un cuaderno, orarlo a Dios, dibujarlo, expresarlo, representarlo y saberlo; reflexionar y meditar en su existencia y hablar con otros, es el primer paso de reconocimiento que abre las puertas al proceso de sanación en Dios.

Arrepentimiento.

Según Allender (1995), el arrepentimiento, aunque es difícil de definir, se puede decir que “implica responder con humildad expectante, acción valiente y celebración entusiasta, cuando nos enfrentamos a la realidad de nuestra naturaleza pecaminosa y a la gracia de Dios” (p.216).

Cuando se admite la impotencia de enmendar las cosas por cuenta propia y se actúa con humildad para admitir la verdad, se está echando sobre el piso una gran carga del pecado sobre la vida.

En oposición al arrepentimiento se encuentra la penitencia, una aparente actitud de humillación que guarda por dentro la arrogancia

y la ira y que implica creer que hay algo en mi comportamiento o en mi actuar que puede resolver esta situación de pecado justificado o enraizado en el abuso sexual.

Uno de los aspectos que con más dificultad se analiza, persigue y se enfrenta es el arrepentimiento; una víctima de abuso sexual se encuentra ante la impactante pero verdadera realidad de que su vida ha estado llena de decisiones que le han orientado hacia un estilo de vida pecaminoso delante de los ojos de Dios. Teniendo actitudes reactivas que le hacen daño e hieren a las personas que están a su alrededor.

¡Pero si el que tiene que pedir perdón es el abusador! Es el pensamiento que viene a la mente, ¡no tengo nada de que arrepentirme!

Se evita reconocer que muchas de las relaciones construidas eran una búsqueda de amor donde no se encontraría, la lujuria, la promiscuidad, los pensamientos dañinos, la prepotencia, el orgullo, la vanidad y la sensación de no ser valioso o bastante bonito, el pensar que el amor de Dios no es suficiente, la auto conmisericordia, la rebeldía y la imposibilidad de aceptar autoridades; la desobediencia, el consumo de sustancias alucinógenas ya sean drogas o licor, la promiscuidad del corazón (salir de una relación amorosa romántica para entrar en otra o buscar desesperadamente una pareja sentimental), la autoestima y auto concepto bajo, la falta de amor propio, los pensamientos de muerte que parecieran ser la única salida, el cargar con la culpa de un abuso, el creer que todo lo malo que sucede es castigo divino, la rabia contra Dios por el abandono, la rabia contra sí misma y los otros, la envidia a la vida de otras personas que no tienen las mismas condiciones de vida y que no cargan con ese gran peso de las situaciones difíciles, entre otra cantidad de actitudes frente a la vida, los demás y Dios que deben motivar una actitud de arrepentimiento.

El arrepentimiento recibe como respuesta la más plena restauración (Allender, 1995, p. 215). Ante una actitud de arrepentimiento, la respuesta de Dios es como la respuesta del padre del hijo pródigo, quien recibe con los brazos abiertos y con una gran celebración el regreso de su hijo quien pasaba por necesidades y sufrimiento.

David, en Sal. 103:10-13 (Palabra de Dios para Todos) dice: “No nos ha dado el castigo que merecen nuestros pecados; ni nos trata



conforme a nuestras maldades”. El fiel amor que Dios les tiene a los que lo respetan es tan inmenso como el cielo sobre la tierra. Dios se ha llevado nuestros pecados tan lejos de nosotros como lejos están el oriente y el occidente. El SEÑOR es tan bueno con los que lo respetan como un padre con sus hijos. “¿Cuán lejos está el oriente del occidente?”. El perdón de Dios fue, es y seguirá siendo tan grande que ya no hay justificación para continuar pecando. Conocer que el perdón que Dios tiene hacia mí no es condicional (como el perdón humano) sino que es genuino, es una invitación a perdonar.

Perdón.

De acuerdo a la investigación realizada por Serrano (2017) en el documento *El papel de la religiosidad/ espiritualidad en el perdón*, donde cita diversos autores que definen lo que se ha considerado como **perdonar**, nos acercamos un poco a la siguiente definición citada en el documento:

Para Enright el perdón es superar el resentimiento, el juicio negativo y la indiferencia hacia el ofensor, aun teniendo derecho a tenerlos; (Enright & Coyle, 1998; Enright, Freedman, & Rique, 1998) intentando ver al ofensor, con benevolencia, compasión e incluso con amor. En la definición de perdón de Enright, queda claro que:

- A. el que perdona ha sufrido un daño profundo, y por ello tiene resentimiento,
- B. el ofendido tiene el derecho moral al resentimiento, pero sin embargo lo supera,
- C. una nueva respuesta recae sobre el otro, incluyendo compasión y amor,
- D. esta respuesta amorosa sucede a pesar de darse cuenta de que no tiene ninguna obligación de sentir amor hacia el ofensor. (Serrano, 2017, p. 21)

El experimentar el perdón de Dios invita a ofrecer ese mismo tipo de acción a otras personas. “No se enojen unos con otros, más bien perdónense unos a otros. Cuando alguien haga algo malo, perdónenlo, así como también el Señor los perdonó a ustedes” Col. 3:13 (Palabra de Dios para Todos).



El perdón no es algo que sucede tras una imposición de un líder, un terapeuta o el entorno próximo a la situación de abuso, es algo que se elige, en autonomía existencial y libertad, es un proceso gradual que permite abandonar esos sentimientos negativos que pesan sobre el ofendido, abriendo la puerta al futuro, esta vez no guiado por el instinto, la herencia o el entorno, sino, dando una orientación voluntaria hacia la búsqueda del sentido de la vida, decidiendo quién se quiere ser ante la situación, seguir albergando el rencor o soltar tras el perdón. “Somos hijos de nuestro pasado, pero padres de nuestro futuro” (Palomares, 2020).

Vale la pena diferenciar el perdón de otros conceptos que suelen confundirse con éste, tales como absolver, condonar, excusar, olvidar y negar. Ninguna de estas acciones significa la profundidad del perdón y suelen convertirse en escudos que no permiten darle continuidad al proceso de sanidad. Esta confusión puede identificarse con algunas acciones que significan el **no perdón**, mencionadas en el documento de Serrano (2017, p. 22)

...dejar que el tiempo cure las heridas, ya que el tiempo por sí mismo no tiene la capacidad de conseguir esa cura, y además sitúa al ofendido en una posición pasiva, mientras que en terapia el ofendido debe dar pasos activos y acercarse a sus propias emociones negativas; el tener sentimientos positivos hacia los otros, que no significaría lo mismo que perdonar, incluso algunos teóricos consideran que se puede perdonar simplemente abandonando el rencor y los demás sentimientos negativos; el hecho de decir “te perdono”, simplemente de palabra, que no quiere decir que efectivamente se haya de hecho perdonado; aceptar lo que ocurrió, o aceptarlo porque Dios se encargará de castigar al ofensor, tampoco equivale a perdonar, ya que si bien el perdón es una forma de aceptación, no todas las formas de aceptación se corresponden con el perdón.

Valentía y esfuerzo es lo que requiere el perdón y más en una herida profunda con múltiples consecuencias como el abuso sexual.

El perdón como muestra del valor de amar que nace del agredido y que se desarrolla como muestra de madurez ante las elecciones de vida que se presentan en su andar, como obstáculos que dificultan el crecimiento y avance hacia la meta de sanar.



El deseo de venganza se interpone en el camino del perdón y suele ser confundido con el anhelo de justicia, el cual no está del todo mal, pero puede convertirse en esa necesidad continua de que el agresor pague por los errores y los pecados cometidos.

La venganza no da cabida a la retribución, sino que el deseo de que Dios haga pagar con una sentencia irrevocable a quien se señala y juzga con el dedo no va de la mano con la oportunidad que Dios en su amor ha extendido a todos de ser restaurados. ¿Y si Dios me castigara a mí como mis actos lo merecieran, así de la misma forma que yo quiero que actúe con mi agresor? Observar esta situación en contraposición permite entender el porqué del perdón y el regalo de la gracia.

Perdonar no implica, en todos los casos, volver a restaurar la relación con el agresor, mucho menos olvidar, hacer como si nada pasara o negar lo ocurrido, exponiéndose nuevamente a situaciones potencialmente peligrosas que no brindan el entorno seguro para un proceso de restauración. De acuerdo con Allender (1985) perdonar implica una serie de acciones que pueden variar dependiendo del agresor y que no necesariamente incluye la reanudación del vínculo con quien cometió el abuso.

Perdonar puede significar fijar límites coherentes, profundizar las relaciones cuando sea apropiado, sonreír y soportar, avanzar constantemente para desarrollar cualidades acordes a una personalidad que tienda al perdón, aprender a llorar, perseverar en que Dios puede redimir al agresor, enfrentar al ofensor con su falta, negarse a considerar como normal una relación perversa, decidir alejarse del agresor y del contexto de agresión si éste no muestra una actitud de arrepentimiento verdadero.

El proceso de perdonar es un camino que debe recorrerse con la mirada puesta no solo en la retribución personal por el daño, el deseo de justicia y de pago por el daño cometido, sino que, a la luz de la palabra de Dios, es necesario que se realicen acciones de perdón desde el amor. ¿Cómo se sentirá mi agresor por las cosas malas que hizo? ¡Ojalá pueda encontrar la paz! Personalmente, cuando estos pensamientos llegaron a mi mente, entendí que ya no estaba mirando a mi agresor con sed de venganza, sino que el amor que Dios había

puesto en mi corazón estaba haciendo mella aún en las situaciones más difíciles.

Cuando Pedro se acerca a Jesús con una pregunta muy humana sobre el perdón de las ofensas y la cantidad de veces que se debe hacer, la respuesta del Señor Jesús implica un proceso. No es algo que ocurre de la noche a la mañana, es una decisión constante y reiterada, siempre que el ofensor esté en disposición de ser perdonado. “Entonces se acercó Pedro y le dijo: Señor ¿Cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete? Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete” Mt. 18: 21-22 (Reina Valera 1960), “Entonces, la medida del perdón es el perdón sin medida, setenta veces siete, es decir perdón sin fin, sin medida; porque de la misma manera Dios les ha tratado” (Matta, Celis, & Payares, 2018).

Si el objetivo de enfrentar la difícil situación del abuso sexual es la transformación de la vida en abundancia, el perdonar a mi ofensor no debe ser un obstáculo para lograr la libertad y la tan anhelada transformación del dolor en gozo, paz y crecimiento. “El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia” Jn. 10:10 (Reina Valera 1960).

El mayor ejemplo de perdón es el que ocurrió en la cruz. “Jesús dijo: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen» Y los soldados sortearon su ropa, tirando los dados” Lc. 23:34 (Reina Valera 1960).

Una de las capacidades del espíritu humano es la del autoconocimiento, esa capacidad de monitorearse, de hacerse seguimiento y de encontrarse consigo mismo; esto se convierte en el motor de cambio que permite identificar lo que hay que modificar, de lo que hay que tomar distancia y que actitud asumir. Ante el perdón, es necesario el desarrollo y el despliegue de esta capacidad humana para entender que, aunque duele y pareciese injusto e ilógico el liberar a quien me hirió, asumo una postura de autoconocimiento y autocomprensión, en el proceso de sanidad, para reconocer e identificar la necesidad de perdonar y poder tomar acción al respecto para así poder darle el sentido que deseamos a nuestra vida, eligiendo con libertad y respon-



sabilidad por mí misma. Recordando claramente que “*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece*” Fil. 4:13 (Reina Valera 1960).

La auto trascendencia, por su lado, denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto a sí mismo para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con los otros seres humanos (Palomares, Wilmer “Psicología y Espiritualidad”, 2020).⁸

El amor es lo que moviliza a quienes creemos en el amor de Dios, la vida es diferente, es buena y quisiera que mi ofensor pudiera experimentar y vivir la alegría de la restauración en Dios, lo que me lleva a mí a trascender el dolor de las circunstancias dadas y las reacciones aprendidas para llegar a lo que es significativo y da sentido a mi vida.

A Dios le importa mi dolor

Jesús pone atención a los que sufren:

Un poco después, Jesús fue a un pueblo llamado Naín. Sus seguidores y una gran multitud lo acompañaban. Cuando él llegó cerca de la entrada del pueblo, llevaban a enterrar al hijo único de una viuda. La viuda iba acompañada de mucha gente. Al verla, el Señor tuvo compasión de ella y le dijo: -No llores. Se acercó y tocó el ataúd. Los que lo llevaban se detuvieron y Jesús dijo: - Joven yo te digo ¡levántate! El joven se sentó y empezó a hablar y Jesús se lo entregó a su mamá. (Lc. 7:11-15, Palabra de Dios para Todos)

Jesús se preocupaba tanto por el dolor de la gente que dejó de hacer lo que estaba realizando para resucitar al hijo de la viuda y sanar su dolor. Se aprecia que Jesús se enfoca en la persona que sufría, se acercaba, tocaba, miraba, hablaba; esta actitud de Jesús ante la persona herida debe ser un referente para los acompañantes psicoespirituales.

Una verdad antes distorsionada sobre Dios se puede restituir en el proceso de acercarse al evangelio de Jesús mediante una relación con Él; entender que a Dios sí le importa nuestro dolor; no está ciego ante

8 Apuntes de clase



las heridas causadas por el abuso sexual e incluso ha estado dispuesto a brindar consuelo, un abrazo y a proteger la vida de cosas peores.

La biblia expresa en muchos versículos la promesa de consuelo de Dios, que a través de su hijo amado trae a la vida de quienes han sido heridos, evidenciando cuán atento y pendiente está Él de nuestro dolor. Sal. 147: 3 (Reina Valera, 1960) dice que “El sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas”.

El consuelo, el abrazo y la paz suficiente para enfrentar las situaciones difíciles o los momentos de tristeza absoluta es lo que brinda la presencia de Dios en una relación viva con Él y además de eso, nos capacita y llama a consolar a quienes viven momentos de tribulación. 2 Co. 1:4 (Reina Valera 1960) afirma:

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.

Tengo un defensor

David expresa en uno de sus salmos el agradecimiento y el amor que siente por Dios, su ayudador; manifiesta la percepción simbólica de la presencia de Dios en su vida, haciendo las veces de escudo, roca, castillo y alto refugio, como en tiempos de guerra.

Te amo, oh Jehová, fortaleza mía. Jehová, roca mía y castillo mío, y mi libertador; Dios mío, fortaleza mía, en él confiaré; mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio. Invocaré a Jehová, quien es digno de ser alabado, y seré salvo de mis enemigos. Me rodearon ligaduras de muerte, y torrentes de perversidad me atemorizaron. Ligaduras del Seol me rodearon, me tendieron lazos de muerte. En mi angustia invoqué a Jehová, Y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, Y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos. La tierra fue conmovida y tembló; Se conmovieron los cimientos de los montes, y se estremecieron, porque se indignó él. (Sal. 18:1-7, Reina Valera, 1960)



El sentimiento de desamparo, acompañado de una sensación de vulnerabilidad, de soledad, de tristeza e incluso de miedo; no tener un refugio donde esconderse de lo malo, un escudo que le proteja de las agresiones externas, una roca para subir y resguardarse en medio de la tempestad o un castillo con torres y muros altos dónde sentirse seguro, es una constante en las personas víctimas de abuso sexual; este sentimiento de no tener quién le defienda es más fuerte cuando la agresión sexual ocurrió en el seno familiar y en la infancia. Quienes se suponían debían velar por su seguridad y su bienestar, han sido los causantes de su dolor más grande o han ignorado, pasado por alto y restado importancia a la situación de abuso.

Se crece y se camina por la vida con la convicción de soledad, de ser tan poca cosa que nadie fue capaz de pararse frente al peligro como escudo protector y defender su vida y dignidad como un tesoro preciado que debe ser cuidado. Se experimenta una sensación de orfandad que crece, se desarrolla y se ramifica a todas las áreas de la vida.

Cuando la situación de abuso viene acompañada de la ausencia significativa de un padre o figura protectora humana, hay una tendencia a la búsqueda compulsiva de sustitutos protectores que a largo plazo pueden causar más daño o que empujará, mas no motivará la unión con una pareja, un grupo de amigos, un grupo religioso, un grupo armado, una pandilla, etc. La construcción de vínculos desde la necesidad de no sentirse desamparada no permite la vinculación auténtica desde el amor, sino que perpetúa las relaciones potencialmente peligrosas y posibilita la re-victimización.

Una de las distorsiones de la imagen y la identidad de Dios suele ser la del Dios ausente, esto sucede porque en muchas ocasiones humanizamos a Dios y proyectamos la constante de nuestras relaciones humanas en Él, creyendo que actúa de la misma manera en que actuaron nuestros familiares o autoridades encargadas de nuestro cuidado.

El estar lejos del consuelo y la compasión de Dios, la desconfianza a sus promesas planteadas en la Palabra y el desconocimiento de su plan de amor por la humanidad acrecienta el sentimiento de desamparo. “Cuando Jesús veía a todos los que lo seguían, sentía compasión

por ellos, pues estaban agobiados e indefensos. Eran como ovejas que no tienen pastor” (Mt. 9:36, Palabra de Dios para Todos).

La lectura de la Palabra, la meditación y el estudio de la misma, en complemento con tiempos de oración, discipulado y consejería con líderes cristianos, es una herramienta maravillosa para conocer en primera medida el plan de Dios para la vida de aquellos que están sufriendo; así como las vivencias de aquellos que a lo largo de la historia hallaron en Dios refugio y protección que sirven de ejemplo para la propia vida, la restauración de la verdadera identidad de Dios mediante las verdades divinas y la eliminación progresiva del sentimiento de orfandad, soledad, desprotección, vulnerabilidad e indefensión.

Escribirlas, dibujarlas, repetirlas en la mente y pedirle al Espíritu Santo que esas verdades se vuelvan vida en el espíritu, fortalece en gran manera el proceso de restauración y sanidad del abuso sexual.

Siempre escuchaba en la iglesia la frase de “Dios es mi protector”, pero mi experiencia de vida me había mostrado algo completamente distinto; entonces, esta verdad de Dios distorsionada no me permitía otorgarle a Dios su lugar en mi vida, ese protector que tanto me hacía falta, y en cambio levanté murallas de agresividad y violencia en contra de quienes estaban a mi alrededor con el fin de protegerme de los posibles daños de los que pudiera ser víctima. Irónicamente me ponía a mí misma una y otra vez en manos de quienes podían hacerme daño y en situaciones de alta vulnerabilidad; creyendo confiadamente que tenía la capacidad de evitarlo.

Tiempo después, tras acercarme a la presencia de Dios y decirle que estaba cansada de sentirme desprotegida, que quería que Él supliera ese rol en mi vida, que me ayudara a entender mi valor como su hija y la importancia que tenía delante de sus ojos, empecé a interiorizar mediante la lectura de la biblia esas verdades de lo que Él es y lo que me ofrece; pasado el tiempo me hallaba ante las circunstancias de vulnerabilidad y tenía la capacidad de retirarme de allí creyendo que merecía más de lo que se me ofrecía y en muchas ocasiones caminé firme a través del valle de la muerte confiando en que Dios es Mi escudo, Mi alto refugio y la fuerza de mi salvación. (Benites, M.I., comunicación personal, agosto, 2020)



Hay un diseño original para mi identidad.

Como se expuso anteriormente, el abuso sexual invade profundamente las dimensiones del ser humano. El auto-concepto de la persona abusada sexualmente se distorsiona; la verdad sobre lo que el ser humano es y que está plasmado en la biblia le es imposible de creer...

Tú hiciste todo mi ser, tanto mis sentimientos como mi cuerpo, desde que me hiciste tomar forma en el vientre de mi madre. Te agradezco porque me hiciste de una manera maravillosa; sé muy bien que tus obras son maravillosas. (Sal. 139:13,14, Palabra de Dios para Todos)

Creemos la mentira de que nuestra identidad construida delicadamente por el Dios creador es la causante del daño y el dolor -- Si no fuera tan alegre, tal vez mi abusador no hubiera entrado en confianza y me hubiera violado, si no fuera tan inocente, habladora, confiada, espontánea, amigüera, callada, etc. Al creer esa mentira que busca justificar o explicar el porqué de lo ocurrido, se esconde como tortuga en su caparazón, poniendo una máscara o sustituto que no permitirá que el daño penetre tan hondo, porque realmente no soy yo quien vive; pero, ¿qué vida sería auténtica caminando diariamente siendo otra? ¿Viviría en algún momento lo que realmente su espíritu es y anhela ser?

Las personas de afuera pueden ver todas las potencialidades, las cuales son nulas al punto de vista de quien ha sido afectado por el abuso, la constante lucha interna por ser auténtico, por fingir, por ser quien no se quiere ser.

“A veces me da miedo expresarme, siento que hay una María Isabel dentro de mí que siempre ha estado allí pero que no le he dejado salir. ¿Qué será? ¿Se han sentido así?” (Benites, M.I., comunicación personal, 5 septiembre, 2019).

Hace tiempo ustedes estaban espiritualmente muertos a causa de sus pecados y sus ofensas contra Dios. Antes vivían pecando, igual que todo el mundo, y se dejaban guiar por el que gobierna las fuerzas de maldad que están en el aire y que todavía actúa por medio de los que desobedecen a Dios. Todos nosotros vivíamos así antes. Nuestra

forma de vida era complacer los deseos perversos de nuestra naturaleza carnal. Hacíamos cualquier cosa que la naturaleza carnal deseara o que la mente pudiera imaginar. Tal como los demás, merecíamos que Dios nos castigara con su enojo. Pero la compasión de Dios es muy grande, y él nos amó con un inmenso amor. Estábamos muertos espiritualmente a causa de nuestras ofensas contra Dios, pero él nos dio vida al unírnos con Jesucristo. Fijense, ustedes fueron salvos sólo gracias a la generosidad de Dios. (Ef. 2:1-5, Palabra de Dios para Todos).

Y yo,

era tímida, callada, infeliz, parca, poco creativa, introvertida, apartada del grupo; me daba miedo dar mi opinión, no miraba a los ojos, sentía que mis ideas eran malas y otro montón de aspectos de una personalidad inauténtica que manifestaban lo aprendido y lo heredado y que eran ejercidas desde las amenazas percibidas por el dolor como estrategia de afrontamiento; poco a poco, gracias al amor infinito de Dios por mí, fui describiendo la personalidad auténtica que desde mi libertad manifestaba y que me permitían vivir mi espiritualidad. Feliz, conversadora, creativa, sociable, amigable, tierna, amorosa, segura de mí misma y de mis ideas (sigue en construcción), inteligente, talentosa, cuidadosa, etc. (Benites, M.I., comunicación personal, agosto, 2020)

La nueva vida en abundancia prometida por Jesús, y vida en abundancia, es ahora una realidad para disfrutar; “y a revestirse del nuevo ser que Dios creó a su imagen para que practique la justicia y la santidad por saber la verdad” (Ef. 4:24, Palabra de Dios para Todos). Confiar en la promesa que Dios hace a la vida de sus hijos en Ez. 36:26 (Palabra de Dios para Todos), es un aliciente para quien busca activamente trascender y vivir en abundancia: “les daré un corazón nuevo y les infundiré un nuevo espíritu. Les quitaré ese corazón de piedra y pondré uno de carne”.

Mi dignidad es devuelta.

La historia de la mujer adúltera es un pasaje de la biblia donde se ve reflejado el amor, la ternura, el trato digno, el perdón y la sanidad



que recibe el acercarse a Jesús aún en medio del pecado sexual. Muy probablemente la mujer adúltera fue puesta en el escarnio público desnuda, ya que fue sorprendida en adulterio, pero Jesús pone su mirada en el suelo, devolviéndole su dignidad, es capaz de distraer la atención de quienes estaban allí y una vez todos se fueron se acerca con ternura, le habla con sinceridad, le invita a arrepentirse y la perdona.

Los maestros de la ley y los fariseos le llevaron una mujer que había sido sorprendida cometiendo adulterio. La pusieron en medio de ellos y le dijeron a Jesús: —Maestro, esta mujer fue sorprendida cometiendo adulterio. Moisés nos ordenó en su ley que matemos a pedradas a la mujer que haga esto. ¿Tú qué dices? Ellos le decían esto para ponerlo a prueba. Buscaban algo de qué acusarlo. Él se agachó y empezó a escribir en el suelo con el dedo. Ellos seguían preguntándole lo mismo. Así que se puso de pie y les dijo: —El que nunca haya pecado que tire la primera piedra. Se volvió a agachar y siguió escribiendo en el suelo. Al escuchar esto, se empezaron a ir de uno en uno y los más viejos se fueron primero. Jesús se quedó solo con la mujer que todavía estaba allí parada. Jesús se puso de pie y le dijo: —Mujer, ¿dónde están ellos? ¿Alguien te condenó? Ella dijo: —Nadie, Señor. Jesús le dijo: —Tampoco yo te condeno. Vete y de ahora en adelante no peques más. (Jn. 8:1-1, Palabra de Dios para Todos)

Ser merecedora de algo, ese es el significado de digna. Jesús, en el proceso de restauración de una experiencia de abuso sexual, agacha la mirada ante la desnudez y la vulnerabilidad, se acerca con la verdad de su palabra, cubre la multitud de pecados, consuela, abraza y devuelve el lugar de hija, de hijo, haciéndote merecedor por su gracia de las promesas que tiene en su palabra.

Recuerdo que hablando con una líder de jóvenes en mi iglesia le decía que nunca iba a ser virgen, que desde los tres años había dejado de serlo y que cuando me fuera a casar ya no había nada que hacer. También recuerdo sentirme sucia y pervertida, que no merecía estar sirviendo en un grupo de alabanza o enseñándole a los niños, e incluso me sentía llena de experiencia de vida dañina y pensaba no ser digna de tener amigas más puras en un aspecto sexual. Estos pensamientos y sentimientos referentes a mi sexualidad y mi perso-

nalidad me llevaron a hacer un montón de cosas justificadas por mi pasado y por lo que yo ya era: 'si ya estoy así de podrida un poco más de podredumbre no hará la diferencia'; me sentía imposibilitada para acercarme a Dios por mi condición indigna. Indigna de amar, indigna de cuidar, indigna para ser feliz, indigna para todo. (Benites, M.I, comunicación personal, agosto, 2020)

Aunque las condiciones externas e internas del hombre le alejen de Dios, aunque el pecado propio o del prójimo le convenza de no ser merecedor de nada más que cosas malas, la misericordia de Dios abraza y retribuye el merecimiento de su amor y nos une nuevamente a ÉL. “¿Podrá algo separarnos del amor de Cristo? Ni las dificultades, ni los problemas, ni las persecuciones, ni el hambre, *ni la desnudez*, ni el peligro ni tampoco la muerte” (Ro. 8:35, Palabra de Dios para Todos).

Sin Dios el sufrimiento sería eterno, infinito, duradero. El sufrimiento, a pesar de que no sea el camino deseado por Dios, mantiene abiertas las puertas de la esperanza, lo que sólo es posible cuando el sufrimiento interioriza las relaciones con Dios. (De Freitas Faria, s.f, p. 8)

La palabra de Dios nos brinda testimonios y herramientas para abordar el dolor y la espiritualidad del trauma. JESÚS como principal ejemplo de acompañamiento espiritual nos dota de medios para el abordaje de esta problemática, siendo el amor, la ternura, la compasión, la escucha y por supuesto el mensaje de perdón los pilares para la sanación.

Cuidado psicoespiritual: consejería, terapia psicológica y relaciones de ayuda no profesional

Una segunda vía para la sanación y la restauración de las heridas por abuso sexual es el cuidado psicoespiritual, en el cual se conjugan tres elementos que juegan un papel importante en el proceso de transformación y que deben ir de la mano, siendo ejecutados de forma paralela o también en diferentes tiempos del ciclo vital. La consejería u orientación en un contexto eclesial, la terapia psicológica en un contexto clínico y las relaciones de ayuda no profesional, es decir



las relaciones interpersonales sanas y significativas que producen *milagros terapéuticos cotidianos*. Estos tres elementos del cuidado psicoespiritual tienen como objetivo, en palabras de Soriano (2014) “*Ayudar a que el ayudado aprenda a ayudarse a sí mismo*”; siendo consciente de las limitaciones y del rol secundario que se ocupa en el proceso, puesto que quien tiene todo el poder para ejercer cambios sobre su vida es el dueño de la misma.

Consejería u Orientación

En primera instancia se encuentra la **consejería**, un proceso de acompañamiento psicoespiritual que requiere bases teológicas y que consiste en una serie de conversaciones para guiar en la búsqueda, identificación y exploración de alternativas ante la crisis centrada en el desarrollo de una espiritualidad cristiana que tiene como sistema de apoyo la biblia y la oración. El objetivo de ésta es conseguir que los sujetos logren superar los obstáculos que interfieren en la expresión y experiencia de su espiritualidad.

La consejería, en muchas ocasiones, será la única herramienta con la que cuente una víctima de abuso sexual, puesto que, en algunas realidades como la colombiana, la iglesia rompe fronteras y llega a lugares donde muchas instituciones de salud, con ofertas para la atención de la salud mental, no llegan; esto implica que es más fácil acceder a los servicios de pastorado y consejería en una iglesia que a los servicios psicológicos que necesita una víctima de abuso sexual. No se le resta valor a ninguno de los dos abordajes para el cuidado psicoespiritual, pero se hace énfasis en esta realidad ya que pone en la iglesia, como comunidad sanadora y terapéutica, la gran responsabilidad de educarse sobre el tema del abuso sexual y preparar a aquellos consejeros que intervienen con las personas en crisis.

Esta actividad de cuidado es ejecutada por personal pastoral o por personas con empatía, genuinidad, afecto no posesivo, autenticidad y escucha activa; estas características que plantea Hightower (2003) le habilitan para brindar un espacio de cuidado y apoyo en la búsqueda de soluciones a los conflictos que se presentan en las víctimas de abuso sexual.

Empatía para conectarse con el dolor del otro y poder identificar factores de comportamiento o rasgos que le puedan comunicar el estado de la persona. Tono de voz, aspecto del rostro, comportamientos diferentes a los usuales, miradas, entre otras señales que hablan sin palabras.

Genuinidad y autenticidad para entablar la relación con quien busca ayuda desde la sinceridad y la honestidad, sin pretensiones ni duplicidades.

La primera habilidad que traemos al cuidar a otros es nuestro yo. Esto, es más que traernos a nosotros mismos; es traer a nuestro ser verdadero, con el gozo, dolor, placer y sufrimiento que sentimos. Es traer el yo que está deseoso de dejar que otra gente venga a mi vida. Es, como Henri Nouwen dijo: ser un “curador herido”. (Hightower, 2003, p. 145)

El afecto no posesivo que permite establecer un límite claro entre “ser capaz de responder con afecto a la necesidad de la otra persona, en vez de usar a la otra persona para satisfacer las necesidades de uno” (Hightower, 2003, p. 144). Este afecto no posesivo es la capacidad de cuidar a quien necesita ayuda, sin condiciones para poder recibir el cuidado. Aceptar a la otra persona como es.

La escucha es una de las claves que abre la puerta a un proceso de consejería equilibrado y sano para quien sufre. Pensar en qué responder cuando apenas la persona está contando su experiencia, tornar la consejería en un testimonio de experiencias personales del consejero, invalidar la historia, cuestionar con tono de juicio lo que cuenta la persona, entre otras acciones, demuestran una actitud que no tiende hacia la escucha.

El primer servicio que uno debe a otros en el compañerismo consiste en escucharlos. Así como el amor de Dios comienza con escuchar su Palabra, el comienzo del amor para los hermanos es aprender a escucharlos. Es como el amor de Dios para nosotros. El no sólo nos da su Palabra, también nos escucha. Así es el trabajo que hacemos con nuestro hermano cuando aprendemos a escucharlo. (Hightower, 2003, p. 148)



Usualmente la consejería está minada por ciertos mitos que impiden a quien busca ayuda en la iglesia acercarse con libertad, pues se suele creer erróneamente que:

- El creyente en Cristo no tiene crisis, Jesús llevó nuestras cargas.
- Todo problema emocional es producto del pecado.
- Dios me está castigando por un pecado oculto.
- Falta más consagración al Señor.
- Falta de oración.
- La consejería cristiana es un estudio bíblico.
- La consejería es decirle a la gente lo que debe hacer.
- La consejería es un tratamiento.
- La consejería es desconfiar del poder del Señor.

La intervención de la iglesia debe ser para educar, no para condenar. Estos deben ser lugares de apoyo, con ambientes seguros y con una atmosfera de sanidad. Es deber de los miembros de la iglesia ayudarse, protegerse y confrontarse los unos a los otros y otras desde el amor. “No reprendas al anciano, sino exhortale como a padre; a los más jóvenes, como a hermanos, a las ancianas, como madres, a las jovencitas, como hermanas, con toda pureza” (1 Ti. 5:1-2, Reina Valera 1960).

La consejería no es sinónimo de confrontación; ésta es una parte importante del proceso de cuidado, pero no es la única habilidad que puede usarse para ayudar a la gente. Más bien es un espacio para atender, escuchar, dirigir, reflejar, preguntar, confrontar, informar, interpretar, alentar, enseñar y filtrar (Collins, 1988).

La consejería no debe ser parte de la **cultura del silencio**, debe ser un refugio para la víctima, no para el victimario, estableciendo una clara diferencia entre inmoralidad sexual y criminalidad sexual; ambas son pecados, ambas necesitan corrección, pero una de ellas necesita la policía. ¿Debe la iglesia denunciar o encubrir el abuso?

No participen en los actos sin fruto que se hacen en la oscuridad, más bien desenmáscárenlos, pues hasta da vergüenza hablar de lo que esa gente hace a escondidas. Todo lo que se expone a la luz, se puede



ver con claridad, pues todo lo que se saca a la luz, se convierte en luz. (Ef. 5:11-14, Palabra de Dios para Todos)

No se está invitando a los consejeros que se enteran de actos ilegales como el abuso sexual que denuncien inmediatamente, aunque en algunos casos es necesario, como por ejemplo en el abuso sexual infantil; pero sí se está invitando a reconocer la importancia de ayudar al abusado a hacer uso de las rutas y las herramientas legales con que cuenta para actuar ante este delito cometido contra sí misma.

Terapia psicológica

Equivocadamente en muchas ocasiones se ha demeritado la necesidad de asistir a terapia, “no quiero ir al loquero”, “no lo necesito”, etc. Son excusas que se presentan para no acceder a los servicios de cuidado de la salud mental, que resultan tan vitales en el proceso de sanidad y transformación de la experiencia de abuso sexual. Tal vez esta resistencia surja desde la idea equivocada de lo que se hace en terapia. Según Durrant (1990) el proceso terapéutico ayuda a los pacientes a situar su experiencia de abuso para recuperar la imagen relacionada con su propia capacidad de encontrar y desarrollar nuevas posibilidades de vida.

Michael Durrant en su libro *Terapia del abuso*, establece como objetivos del proceso de terapia lo siguiente:

Ayudar a los pacientes a ponerse en contacto con la emoción reprimida; trabajar con los sentimientos; ocuparse de los recuerdos reprimidos; y trabajar con las experiencias dolorosas y la culpa y la vergüenza que las acompañan, a fin de descubrir los conflictos, listos, entenderlos y resolverlos...Ayudar a los pacientes a comprender la significación de los conflictos reprimidos produce cambios. (1990, p. 18)

Las personas víctimas de abuso sexual necesitan entrar en contacto nuevamente con sus capacidades propias para enfrentar las dificultades, no sólo las que son producto directo del abuso, sino también las que surgen en el transcurrir normal de la vida.



Las imágenes distorsionadas y dominantes sobre el pasado, presente y futuro se convierten en todo un sistema que apoya un estilo de vida; este sistema (el cual se debe debilitar y re direccionar) direcciona la vida de quien lo ha construido y le conduce a un estado limitado de posibilidades para acceder a sus propios recursos. Por lo tanto, puede que una víctima no acuda directamente buscando ayuda por la situación del abuso puntual, sino que busque apoyo por situaciones problemáticas como dificultades para establecer vínculos estables y sanos de pareja, laboral, de amistad e incluso con la familia, inconvenientes para comunicarse, para hablar de sus emociones, conflictos con su imagen, identidad, valor, pesadillas, una vida en constante conflicto consigo misma, la vida y los demás, etc.

Se estima que las personas que acuden al terapeuta con sus problemas están intensamente concentradas en las descripciones “saturadas de problemas” de su propia situación y al mismo tiempo, impedidas de tomar contacto con la capacidad que tienen para afrontar con éxito sus dificultades. (Durrant, 1990, p. 29)

Estas situaciones que se presentan motivan la búsqueda de apoyo terapéutico por parte de quien sufre y se convierte en el principal objetivo de la terapia, el romper con ese sistema que obstaculiza la expresión del espíritu y transformar la imagen predominante sobre sí misma y la vida.

El contexto terapéutico debe ser apto para desafiar los modos que han dominado la vida de la víctima, mediante la generación de preguntas que inciten a la elaboración de una nueva imagen emergente, a generar un estado de conciencia que le permita abordar las situaciones pasadas y los comportamientos presentes de una forma diferente, con el objetivo de dar sentido a la construcción de un futuro.

Desde el **cuidado psicoespiritual** el objetivo de la terapia es que la persona logre ser consciente de las capacidades innatas de su ser y ponerlas en práctica.

Hay errores muy comunes que impiden que de un proceso terapéutico se obtengan resultados que verdaderamente motiven al cambio. Por un lado, se encuentra el abordaje de las patologías, es decir, de los síntomas, como una individualidad y no como una unidad total,

ejemplo: si la víctima acude con un trastorno depresivo y el terapeuta sólo aborda ese síntoma sin tener en cuenta el origen y el contexto del paciente, únicamente se pondrán pañitos de agua tibia sobre una herida que debe ser curada a fondo. Por otro lado, ignorar el contexto social, cultural y familiar de la víctima es un gran obstáculo a la hora de abordar una situación de abuso sexual e igualmente no tener en cuenta la espiritualidad y la religión de quien acude a terapia, obstruye enormemente la posibilidad de un cambio de perspectiva.

Después de varias citas con la terapeuta sexual asignada a mi caso, me dijo que íbamos a hacer una sesión de relajación con el objetivo de posibilitar una reconexión de mi mente con mi cuerpo y sanar mi relación con el mismo. Cuando entramos a la habitación, me acosté en la camilla, puso velas y música relajante, después inició con una sesión de reiki⁹ y acto seguido empezó a invocar, posando sus manos cerca a mis genitales, la hechicera, la mujer sensual, seductora, sin miedo al sexo que había dentro de mí y que debía despertar como muestra de la recuperación con mi área sexual afectada. Esa fue la penúltima cita, mi espiritualidad expresada mediante mi fe cristiana, mi estilo de vida y la construcción que deseaba darle a la misma no iban acorde con las palabras y prácticas que la terapeuta estaba usando; yo no quería despertar mi hechicera sensual, es más, la hechicería para mí era una práctica que no agradaba a Dios, mi objetivo era sanar mi área sexual de una forma que tuviera sentido para mí y que se adaptara a mi forma de percibirme y de relacionarme con Dios. (Benites, M.I., comunicación personal, agosto, 2020)

Este testimonio personal refleja el por qué es importante conectar y trabajar como un todo la terapia y la espiritualidad de quien busca apoyo.

Relaciones de ayuda no profesionales

Cuántas veces hemos sentido un alivio inmenso después de hablar con una amiga, llorar en el hombro de un consejero de la iglesia, sentir el acompañamiento de tus vecinos en una situación difícil, las

9 El *Reiki* es una práctica espiritual japonesa que asegura el alivio de muchas enfermedades transmitiendo energía a través de las manos.



palabras comprensivas de un maestro que te anima e invita a seguir esforzándote en algo que haces bien, el abrazo de alguien amado que sin palabras te ayuda a drenar tus emociones, entre otras muchas relaciones cotidianas e interpersonales que juegan un papel sumamente importante en la recuperación y transformación de las experiencias de abuso sexual. En muchas ocasiones, cuando no hay posibilidades de consejería o terapia psicológica, la mano amiga de quienes están alrededor son una inyección de vida, consuelo, amor, comprensión y motivación al cambio, que invitan a quien sufre a un desarrollo constructivo de su vida; igualmente forman parte importante en el proceso terapéutico, ya que éstas ayudan a progresar hacia los fines últimos de la consejería y la psicoterapia.

Abraham Maslow en su libro “Motivación y personalidad” citado por (Soriano, 2014) expresa lo siguiente:

...nos hemos visto obligados a derribar los muros que aislaban la psicoterapia de otras relaciones humanas y acontecimientos de la vida. Dichos acontecimientos y relaciones en la vida de los individuos corrientes, que les ayudan a progresar hacia los fines últimos de la Psicoterapia profesional, se les puede llamar justamente psicoterapéuticos, aunque ocurran fuera de un despacho y sin el concurso de un terapeuta profesional. Se deduce que una parte, totalmente propia del estudio de la psicoterapia, es el examen de los milagros cotidianos de los buenos casamientos, las buenas amistades, los buenos padres, los buenos empleos, los buenos profesores. (Soriano, 2014, p. 60)

Rodearse de personas, escenarios y relaciones significativas que aporten al crecimiento y el desarrollo de una personalidad auténtica son fundamentales en un proceso de sanación.

En muchas ocasiones las relaciones interpersonales se ven minadas por la desconfianza, la traición y el temor, y la capacidad de relacionarse con otras personas puede estar distorsionada por las experiencias traumáticas anteriores, pero siempre habrá un compañero, una amiga, un familiar que puede ser un vehículo del amor que motive al cambio. “El *conseling*¹⁰ y la terapia efectivos pueden ser llevados a efectos por las personas que son más «humanas» que «te-

10 Consejería u orientación.

rapeutas»” (Soriano, 2014, p. 64). Estar atentas a estas relaciones, nutrir las y desarrollar las dará un giro a la calidad de vínculos que se venían construyendo desde el dolor del trauma.

Tuve mi primer novio a los 19 años, tenía un miedo inmenso de vincularme en una relación romántica con él, el temor a un posible daño o sufrimiento me llevaron a terminar la relación incluso antes de que creciera; yendo por encima de mis anhelos de compartir a su lado. Este chico, sin saberlo, cambió mi vida de ahí en adelante, con su amor, su paciencia, comprensión, escucha, apoyo y acompañamiento me motivó a desarrollar aspectos de mi personalidad que habían sido modificados por el trauma; la ternura, el contacto físico, las expresiones de cariño en palabras, la solución de conflictos de forma adecuada y oportuna, dejar de huirle a relacionarme con los demás, aprender a aceptar los cumplidos, las palabras lindas de cariño, las percepciones positivas externas sobre mí misma, el disfrutar de un paseo, el descubrir talentos y pasiones por actividades como la fotografía, entre otras muchas cosas, fue lo que esta relación terapéutica para mí, logró hacer. Crecí y cambié. (Benites, M.I., comunicación personal, agosto, 2020)

“En todo tiempo ama al amigo, y es como un hermano en tiempos de angustia” Pr.17:17 Reina Valera 1960).

Capacidades y herramientas que se desarrollan en un proceso de acompañamiento psicoespiritual

El objetivo de las relaciones de ayuda en el contexto del cuidado psicoespiritual, mediante cualquiera de sus manifestaciones, es el desarrollo de las capacidades propias de la persona en proceso de transformación y sanidad de una experiencia de abuso sexual; por lo tanto, en un proceso de acompañamiento con un especialista en cuidado psicoespiritual, las capacidades y características específicamente del espíritu humano; los recursos noéticos deben llevarse a un proceso de reconocimiento, identificación, maduración y desarrollo.

¿Qué son entonces los recursos noéticos?, pues son características antropológicas básicas de la existencia humana, potencialidades



inherentes que constituyen al ser humano en persona y que Frankl consideraba como «las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: autotranscendencia, en primer lugar y, en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo». (1992) (Ortiz, 2014, p. 111)

Estos recursos que poseemos todos los seres humanos son características inexorables, pero sí restringibles, por lo tanto el objetivo del proceso de cuidado psicoespiritual es posibilitar el despliegue de la espiritualidad humana de una forma consciente y sin obstáculos psicofísicos que impidan el desarrollo de la misma.

A continuación, se mencionan aquellos recursos, trabajados en la clase con el profesor Wilmer Palomares (Psicología y espiritualidad, 2020).

El autodistanciamiento es la capacidad humana de tomar distancia de sí misma, de ejercer control y monitoreo sobre la propia actividad cognitiva y emocional. Esta capacidad implica regular las sensaciones y sentimientos y los propios procesos en oposición o antagonismo a la dimensión psicofísica. “Para Frankl, el autodistanciamiento es «la capacidad de poner a distancia las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación con ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia del mundo, también de nosotros mismos»” (Ortiz, 2014, p. 112).

Fruto de esta herramienta noética surgen las capacidades de auto-comprensión/autoconocimiento, como motor de cambio que identifica lo que hay que modificar, tomar distancia y ver qué actitud asumir. Esta capacidad posibilita encontrarse consigo misma, darse cuenta qué se siente, qué sucede, qué se piensa, descubrir y asumir una posición referente a las circunstancias y a sí misma. Tenemos la capacidad de vernos como en un espejo gracias al autodistanciamiento.

En oposición a esta capacidad humana se encuentra la hiperreflexión, actitud que no permite aceptar lo captado, algo así como negarse a aceptar la imagen que percibimos en el espejo, esforzándose por no aceptar ni autoconocerse.

La autorregulación es la capacidad humana de distanciarse no sólo de sí misma, sino también de lo externo, asumiendo una posición fir-



me referente a las circunstancias, para regular los procesos cognitivos y emotivos. Este distanciamiento nos permite detenernos, pensar, responder y no reaccionar ante los impulsos. Esta capacidad da pie a la autodisciplina y a la aceptación del malestar producto de las situaciones.

La autorregulación es la expresión de la capacidad espiritual del autodistanciamiento, no es una represión, pues la misma se da de forma consciente, incluyendo la aceptación de aquello a lo que se opone, así como las pérdidas que trae cualquier elección. Es diferente manejarse a sí mismo que reprimirse. La autorregulación es una expresión auténtica de la espiritualidad humana y no una expresión de la psicopatología, pues si bien en muchos casos las personas parecen regularse bastante, la autorregulación no es lo mismo que la “regulación”. (Ortiz, 2014, p. 116)

Si en el momento de mirarte al espejo encuentras que hay situaciones, actitudes, comportamientos, creencias, distorsiones, etc. de afuera o en ti misma que generan malestar, que no agradan, que deben ser modificadas, que duelen; la autorregulación permite hacer un pare y aceptar, asumir y experimentar aquello que no se siente bien o que no está bien, para darle un manejo y para proyectarse a un cambio. Si no se acepta, si no se autorregula la experiencia del malestar, la puerta al cambio no se puede abrir.

La autoproyección es la capacidad de imaginarse, de verse, de proyectarse a sí misma de otra manera, esta capacidad reflexiva permite dirigir la mirada hacia sí misma, haciendo uso de la libertad que se posee para concebirse de forma diferente. Esta capacidad es el centro de la motivación para cambiar y transformarse de acuerdo a la versión de sí misma que se desea construir.

El segundo recurso noético que posee nuestra espiritualidad humana es la Autotrascendencia, la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo, “denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo, a alguien distinto a sí mismo para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con los otros seres humanos” (Ortiz, 2014, p. 119). Como efecto de esta autotrascendencia se produce la felicidad y el amor.



Fruto de este recurso se encuentra la capacidad de diferenciación, la cual le permite al ser humano encontrarse con otros seres humanos desde su espiritualidad, manteniendo la diferencia entre el tú y el yo, reconociendo a la otra persona como un ser singular, respetando las emociones de los demás sin sentirse atacado y permitiéndoles ser, con identidad y originalidad, sin que el contexto absorba, generando vínculos auténticos para convivir de forma adecuada.

Tal vez el fenómeno del amor permite apreciar con mayor fidelidad este concepto de diferenciación, pues el amor para que sea verdadero, debe ser siempre amor de persona a persona y por lo tanto de espíritu a espíritu. No de organismo a organismo, sino entre un yo y un tú, en su singularidad y unicidad, de allí que sobrevive a la destrucción o el deterioro de cualquier organismo y trasciende el tiempo y el espacio. (Ortiz, 2014, p. 120)

La **Afectación** es la capacidad de resonar emocionalmente con lo que se valora, ya sea un valor sagrado, ético, intelectual, estético, vital o sensible. La afectación permite que la persona que está en posición de ver la falta o la presencia de lo que para sí misma es valioso, ejerza los cambios necesarios para acceder a aquello que es precioso y que le dará sentido a su vida.

Y en última instancia se encuentra la **Entrega**, esta capacidad se ejerce cuando aquello que genera un impacto emocional, se traduce en una acción concreta. Entregarse a otro ser humano, vivir por una tarea, por una causa, servir, etc.; esta entrega varía de acuerdo a lo que es valioso para cada ser y poder realizarlo da sentido a la vida.

La identificación, la maduración y el desarrollo de los recursos mencionados es el resultado de una espiritualidad bien expresada y es el sentido de un proceso de abordaje mediante el cuidado psicoespiritual en las personas con experiencias de abuso sexual.

Las expresiones simbólicas, la recreación, el arte, la literatura, la expresión corporal, las danzas sagradas

La tercera vía para la transformación de las experiencias de abuso sexual es la de la realización de actividades artísticas, recreativas,



literarias, culturales, etc. Esta vía no puede ir, en ningún momento, desvinculada de las dos anteriores, ya que ésta, por sí misma no puede generar los procesos de cuidado psicoespiritual, pero sí fortalece, acompaña, facilita y posibilita la consecución de los objetivos para la evolución de un estado de víctima del abuso sexual a uno de sobreviviente.

¿Por qué se plantean estas actividades como vía de sanación? En primera medida por su carga semiótica, esta carga de significado no verbal que posibilita la expresión; segundo, por ser elementos auto-distanciantes que causan efecto de comprender algo de sí misma y tiene la función de espejo; ayudando a poner en palabras y expresar aquello que está mal e invitando a vincularse con otras personas para ver en ellas las experiencias de dolor que pueden brindar herramientas o ayudar a identificar los propios recursos para la curación y la transformación.

La simbolización tiene un papel crucial en los tiempos de crisis, ya que desde pequeño el juego brinda, a través de la simbolización, la posibilidad de representar y decir lo que por medio de la palabra no se puede decir y también brinda esas sugerencias simbólicas para la resolución de los problemas de infancia (Benites, 2016, p. 31).

Inicialmente el juego se convierte en una forma de representar lo que sucede en el mundo externo e interno y ponerlo en una posición intermedia, no sólo para entenderlo, sino también para tomar de esas experiencias aquellos elementos que sirven para crecer y darle solución a los conflictos propios de la infancia. Cuando el niño o la niña crece deja de jugar y pasa a reemplazar estas actividades con otras que tienen el mismo objetivo, conectarse con su ser, entender lo que sucede internamente y externamente, buscar refugio de las circunstancias difíciles o por el contrario usar estos espacios para procesar, darle nombre e interiorizar la vida. El arte, la lectura y la escritura de literatura, el juego y la cultura colectiva como carnavales, fiestas, expresiones corporales, danzas sagradas, celebraciones religiosas son actividades que por su carga simbólica posibilitan el movimiento entre el mundo interno y el externo.

Cuando hay crisis, en este caso, las crisis generadas por la experiencia del abuso sexual, la zona intermedia, en palabras de Graciela



Montes, la frontera indómita entre el afuera y el adentro tiende a estrecharse y puede desaparecer, dejando dos posibilidades: la locura, la pura subjetividad o la adaptación al mundo externo, una realidad objetivo, sin fantasía, sin imaginación.

Debido a las crisis o problemáticas que se presentan a lo largo de la vida, el ser humano puede perder la capacidad de disfrutar con vitalidad de ese territorio liberado del mundo y sus condiciones, de vivir experiencias gratuitas alejadas de las exigencias del yo, de fantasear, imaginar, soñar, jugar, leer, ya que esto pierde importancia y sentido. Para Winnicott, el proceso terapéutico restablece la capacidad de jugar y así sana al sujeto. (Benites, 2016, p. 38)

Las prácticas mencionadas pueden contribuir al ensanchamiento o recuperación de este territorio y es allí cuando estas adquieren un sentido reparador y pueden ser una vía para la sanación y la transformación. Soñar, jugar, crear, imaginar, danzar, fantasear es necesario y brinda un equilibrio para establecer relaciones consigo misma y con el mundo.

La poesía es un medio para expresar sentimientos y emociones, está muy ligada con la etapa juvenil, el enamoramiento y el amor. A causa de diversas crisis, los seres humanos suelen enterrar y olvidar regiones de sí mismos para evitar sentir dolor o sufrimiento, una de estas regiones enterradas son los sentimientos y las emociones. La lectura de poesía abre el camino hacia el interior y ayuda a despertar la afectividad, los sentimientos y emociones enterradas y dejadas en el olvido. La tristeza, la pena, el desamor, felicidad, miedo, entre otros empiezan a ser nombrados, a estar cada vez más presentes, a ser compartidos y transmitidos permitiendo la recuperación de lazos afectivos tal vez rotos u olvidados. El poeta presta su voz a quienes apenas están descubriendo la suya para expresar lo que hasta el momento no se había podido decir; de tal forma que leemos para poner palabras a los deseos, heridas o miedos; para transfigurar las penas, para construir un poco de sentido, para salvar el pellejo. (Benites, 2016, p. 40 citando a Petit, M. (2009))

La poesía está ligada a la vida, y en la etapa de la madurez puede llegar a convertirse en una expresión de espiritualidad y mística.

Por otro lado, los lenguajes ludico-creativos, tales como la danza, la música, el juego, el arte, la narrativa oral y todas aquellas prácticas que permiten la expresión metafórica de la vida, las tradiciones, la identidad, la ideología y todo lo que conforma y hace particular a una persona, permiten la construcción de espacios de sociabilidad donde es posible salir de la soledad del trauma y compartir sufrimientos con otros seres humanos; crear nuevos significados que devuelvan al campo del lenguaje lo que hasta el momento no se había podido expresar.

Siempre invitaré a las mujeres o las personas que tuvieron experiencias de abuso sexual a reconectarse con aquello que les apasiona. Tomar fotos, cantar, tocar un instrumento, bailar, leer, escribir, pintar, esculpir, dibujar, diseñar, decorar, tejer, colorear, etc., cualquiera de estas actividades permite poner en un lenguaje toda la carga de sufrimiento interna, para autodistanciarse de ella, observarla con calma, conocerla, desarmarla y recrearla de una forma que trascienda en amor hacia sí misma y los demás.

Hasta aquí llega esta experiencia de autoconocimiento, autodistanciamiento, autorregulación y autotrascendencia que significó para mí escribir este artículo. No fue fácil, en muchas ocasiones dudé, me detuve, lo evadí, lloré, sentí enojo con todos y conmigo misma, pero siempre recordé la frase de Víctor Frankl que dice: *mi sufrimiento añadirá una contribución esencial a mi capacidad para entender y ayudar a las otras personas.*

Conclusiones

No quise dejar el tema de mi abuso sexual sin un cierre que contribuyera de alguna manera no sólo a mí misma, sino a quien lo necesite, ya sea un cuidador o una persona que haya pasado por las mismas experiencias de dolor que yo pasé. Es una gran motivación y le hallo gran valor a la justicia, la libertad y la honestidad; es por ello que desde mi reducido saber como profesional, como especialista en cuidado psicoespiritual y como hija de Dios deseo que todas las mujeres y hombres que hayan experimentado el abuso sexual en sus vidas puedan experimentar de la misma manera la sanación, la restauración y la transformación que surge de enfrentar con ahínco, determinación



y proyección aquello que no está bien, que obstaculiza la libre expresión del espíritu y de la auténtica personalidad con que Dios nos dotó y que el dolor y el sufrimiento quiso robar. Que de esa experiencia de transformación salgamos diferentes, más originales, más nosotras y más dispuestos a ayudar a otros y otras con amor, compasión y con la certeza de que hay un plan diferente al sufrimiento para cada persona.

Referencias

- Allender, D. D. (1995). *Corazón Herido*. Miami, Florida , Estados Unidos : Betania.
- Barco, J. (07 de marzo de 2020). “Teología, religión y espiritualidad”. Santiago de Cali, Colombia: Institución Universitaria Unibau-tista.
- Beltran, N. P. (2010). Actualización de las consecuencias físicas del abuso sexual infantil: an update. *Pediatría Atención Primaria*, 12(46), 273-285. Recuperado el 21 de 06 de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000300010&lng=es&tlng=es.
- Benites, M. I. (2016). *Trabajo de grado: Lectura reparadora y re-creación*. Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía. Santiago de Cali, Colombia: Universidad del Valle.
- Collins, G. R. (1988). *Christian Counseling: técnicas de consejería*.
- De Freitas Faria, J. (s.f). *Salmos de sufrimiento: ¡expresión de interiorización de las relaciones con Dios!*
- Durrant, M. &. (1990). *Terapia del Abuso Sexual*. (A. Bixio, Trad.) Barcelona, España: Gedisa, S.A.
- Eldredge, J. &. (2010). *Cautivante: Revelemos el misterio del alma de una mujer*. Miami, Estados Unidos: Unilit.
- Etchebehere, P. R. (2011). *El espíritu desde Viktor Frakl, Una lectura en perspectiva filosófica* (Segunda ed.). Buenos Aires, Argentina: Agape Libros.

- Guerra, A. (5 de octubre de 2019) “Ética del cuidado Psicoespiritual”. Santiago de Cali, Colombia: Institución Universitaria Unibautista.
- Hightower, J. E. (2003). *El cuidado pastoral desde la cuna hasta la tumba*. Mundo Hispano.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (Junio de 2019). <http://www.medicinalegal.gov.co/>. (N. L. Moreno, Ed.) Obtenido de <http://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/forensis>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2019). *Boletín estadístico mensual*. Informe estadístico . Recuperado el 27 de Febrero de 2020, de <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>
- Matta, A., Celis, M., & Payares, O. &. (2018). *El perdón como camino de liberación*. Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Teología.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Recuperado el 21 de junio de 2020, de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi9v_yltZbqAhXFTDABHVapBmIQFjAGegQIBRAB&url=https%3A%2F%2Fcepal.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F20184_violencia-sexual.pdf&usg=AOvVaw001IPXTNgSDtAJE6CDmKoh
- Ortiz, E. M. (2014). Los recursos noéticos en la psicoterapia centrada en el sentido. En E. M. Ortiz, *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico* (p. 292). Mexico: Manual Moderno.
- Palomares, W. (11 de abril de 2020). “Psicología y Espiritualidad”. Santiago de Cali, Colombia: Institución Universitaria Unibautista..
- Palomares, W. (10 de agosto de 2019). “Salud mental y cuidado Psicoespiritual”. Santiago de Cali, Colombia: Institución Universitaria Unibautista.



- Seadmands, D. (1985). *La Curación de los Recuerdos*. Barcelona, España: Clie.
- Serrano, I. (2017). *El papel de la espiritualidad/religiosidad en el perdón*. Madrid, España: Universidad Pontificia Comillas.
- Soriano, J. M. (2014). Manual de Relación de ayuda integrativa. En J. M. Soriano, *Manual de Relación de ayuda integrativa*. Sevilla, España: Punto Rojo Libros, S.L.
- Texas Association against sexual assault. (2014). *El Abuso Sexual y la Espiritualidad. Una perspectiva Judeo Cristiana*. Recuperado el 21 de junio de 2020, de www.taasa.org: http://taasa.org/wp-content/uploads/2015/06/BR_Spirituality_SPAN_2014.pdf
- Valeria Sabater. (5 de Dic de 2018). *lamenteesmaravillosa.com*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-desesperanza-cuando-lo-damos-todo-por-perdido/>

INTIMIDAD

Al contemplar la inmensidad de tu creación

Me siento pequeña, ínfima

Entre tanta grandeza

Más, al recordar que tú eres el eterno

El infinito, el santo

Mi corazón siente alivio

Pues mi vida está segura en ti.

Más alta que los cielos es tu misericordia

Más profundo que el mar es tu perdón

Más brillante que el sol es tu presencia

Más permanente que el horizonte es tu amor.

Quiero quedarme en la intimidad contigo

Anhele salir impregnada de tu suave fragancia

Y abrirme como flor para dejar salir tu olor.

Quiero que me abracés fuerte, mi Señor

Y salir cálida para abrigar y contagiar

A los de frío corazón

Quiero que me susurres tus buenos deseos

Y salir en libertad y obediencia

A ponerlos en práctica

Quiero volar contigo;

Mis alas guiadas por el viento de tu Espíritu

Bajar hasta la tierra

Y enseñar a muchos a volar hacia ti



Quiero ser santa como tú
Límpiame, renuévame, restáurame
Transfórmame, moldéame, púleme
Para que cuando otros me vean
Contemplan parte de tu belleza,
Señor

Isorsa

