

# ¿Será que Dios me ha abandonado?

*Respuestas para quienes sufren violencia doméstica*



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

# ¿Será que Dios me ha abandonado?

*Respuestas para quienes sufren violencia doméstica*



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES  
[www.paraelcamino.com](http://www.paraelcamino.com)

© 2020 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,  
las citas bíblicas han sido tomadas  
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,  
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

## Introducción

¿Dónde se encuentra la violencia doméstica? ¿Solo en los hogares de personas pobres o sin educación? ¡Absolutamente no! Las víctimas de violencia doméstica se encuentran en los hogares de los ricos y los pobres, entre personas sin educación y altamente educadas, en los hogares de doctores, pastores e incluso abogados. La violencia doméstica no tiene límites, no le importa la posición social, la edad, el origen étnico o la religión. La violencia doméstica atrapa a sus víctimas en una prisión solitaria y aterradora. Todos los días, en todo el mundo, muchas mujeres son maltratadas por el hombre en su vida. Esto incluye a mujeres cristianas.

Una mujer que es maltratada a menudo se siente sola y cree que es la única que vive en esa horrible situación. Una mujer cristiana maltratada puede sufrir un mayor dolor y aislamiento y la experiencia puede conducir a una crisis espiritual. Es común que se pregunte: “¿Será que Dios me ha abandonado?” “¿Será que a mi iglesia le importa?” “¿Qué va a pasar si mi iglesia descubre la verdad?” Muchas veces es tal la vergüenza, que prefiere huir de la iglesia. También puede cuestionar lo que dice la Biblia sobre su desesperada situación. “¿Es esta la voluntad de Dios para mi vida?” “¿Hay esperanza?” Sí, en medio de la desesperación hay esperanza, ya que Dios ha prometido repetidamente que nunca dejará a sus hijos. “Dios ha dicho: No te desampararé ni te abandonaré” (Hebreos 13:5).

A veces los cristianos imaginamos que la fe previene todos los problemas, incluida la

violencia doméstica. Olvidamos que nuestro mundo es un mundo caído, lleno de pecado y oscuridad (ver Romanos 3:10-12). Porque vivimos en un mundo caído, los seres humanos no somos básicamente buenos sino malos. Es por ello que existe la violencia doméstica. Existe en hogares cristianos “buenos”, incluso en hogares de pastores. Quizás te hagas esta pregunta: “¿Soy víctima de violencia doméstica?” ¿Cómo saberlo? Este folleto está diseñado para ayudarte a comprender la violencia doméstica.

## **¿Soy víctima de violencia doméstica?**

Una percepción errónea común de la violencia doméstica es que solo involucra abuso físico. Sin embargo, hay muchas formas de violencia doméstica. Golpear es solo un medio de abuso. En realidad, la violencia doméstica se trata de quién controla la relación: es una cuestión de poder. Una persona avanza a expensas, física o emocionalmente, de la otra.

La violencia doméstica ocurre en una variedad de relaciones: esposo contra esposa; novio contra novia; novia contra novio; padre contra hijo, etc. El dolor de la violencia doméstica afecta tanto a mujeres como a hombres, aunque la mayoría de las veces la víctima es mujer. La violencia doméstica ocurre en el 16 por ciento de los matrimonios. En este folleto abordaremos el tema de la violencia doméstica desde el punto de vista de una mujer.

***¿Es el abuso un problema en tu vida?***

¿Cómo contestarías las siguientes preguntas?

- ¿Le tienes miedo a tu esposo?
- ¿Has hecho cambios en ti, en tus hijos y tu entorno para tratar de complacer a tu esposo y reducir su ira?
- ¿Te sientes vacía y sola?
- ¿Dudas de ti misma?
- ¿Crees que las cosas terribles que él dice de ti son verdaderas?
- ¿Le tienes que pedir permiso para gastar dinero o ir a algún lugar?
- ¿Puedes decirle cómo te sientes sin tener miedo?
- ¿Sientes como que no puedes hacer nada bien, o que hagas lo que hagas, nunca nada es suficiente para tu esposo?
- ¿Te culpa tu esposo por los problemas financieros o matrimoniales?
- ¿Se pone celoso tu esposo cuando hablas con personas nuevas?
- ¿Sientes que estás casada con dos personas completamente diferentes: una, un esposo amable y amoroso; el otro, un tirano?
- ¿Estás siendo presionada para tener relaciones sexuales de maneras incómodas?
- ¿Alguna vez has sido golpeada, abofeteada o sofocada por tu esposo?

Si te has dicho: “Creo que estoy en una relación abusiva”, ¡puede que tengas razón! Si estás de acuerdo con muchas de las preguntas anteriores, probablemente estés en una relación abusiva.

Reconocer la naturaleza de la relación no significa que seas la causa de que tu esposo sea abusivo. Él esposo controla lo que hace y cómo se comporta. ¡No tú! Tú no causas su comportamiento abusivo. Es su elección comportarse de esta manera. Él es capaz de controlar su ira.

Entonces, ahora que reconoces el ambiente abusivo en el que vives, ¿debes abandonar inmediatamente la relación? No, pero sí debes desarrollar un plan para protegerte y proteger a tus hijos. Al determinar cómo manejar tu situación, primero debes considerar tu seguridad y la de tus hijos.

## **Respondiendo preguntas sobre violencia doméstica**

Después de responder las preguntas en la introducción, quizás pienses que estás en una relación abusiva. También puedes tener muchas preguntas, como: «¿Por qué me está sucediendo esto a mí?», «¿Cómo llegamos a esto?», «¿Qué hago ahora?», «¿Quién puede ayudarme?», «¿En quién confío?» “Si le digo a alguien, ¿qué van a pensar de mí?”, “¿Por qué permitió Dios que me pasara esto?”, “¿Les importará a mi pastor, familia y amigos?” Otro pensamiento puede ser: “Me lo merezco”.

El miedo, la soledad y la vergüenza son comunes. En otras palabras, estás teniendo reacciones normales. Tal vez sientas que incluso Dios te ha abandonado. No te condenes a ti misma, sino piensa: “Guau, llegué hasta aquí”. Mira lo que has sobrevivido: soledad, confusión, dolor y sufrimiento. Este folleto

está diseñado para servirte como una guía que te ayudará a atravesar los próximos días difíciles y a vivir los nuevos días sin abusos. La educación es la clave para protegerte y ayudarte a sobrevivir. A medida que tengas más conocimiento, comprenderás las relaciones violentas y, en el proceso, te fortalecerás, estando capacitada para pedir ayuda y mejor preparada para protegerte y proteger a tus hijos. A medida que aprendas, podrás responder a la pregunta: “¿Puedo permanecer en esta relación, o debo irme?”

Aprender sobre la violencia doméstica es un comienzo, pero también busca la ayuda de Dios. Habla con tu pastor, permite que tu iglesia sea un apoyo y sumérgete en la Palabra de Dios. Sin el apoyo de los demás y la fuerza y sabiduría de la Palabra de Dios será más difícil superar los desafíos de los días que se avecinan. Recuerda que Dios ha prometido: “No te desampararé ni te abandonaré”. No estás enfrentando esto sola.

Ahora veamos algunas preguntas y respuestas para ayudarte a aprender más sobre las relaciones violentas y cómo funcionan.

## **¿Cómo se define la violencia doméstica?**

El término violencia doméstica tiene sus raíces en las palabras del latín *domus* (hogar) y *violare* (el uso de fuerza), o sea, “el uso de fuerza en el hogar”. La violencia doméstica ocurre cuando uno es lastimado, física o emocionalmente, por alguien a quien uno ama y confía. Los ataques o amenazas pueden ser contra los hijos,



mascotas o pertenencias. El abuso emocional ocurre cuando uno es humillado, atemorizado, amenazado o lastimado. La violencia doméstica es un patrón de comportamiento que es coercitivo y contundente y que infunde miedo. En él no hay respeto por los sentimientos o el bienestar del otro.

En Génesis 2:18, 21-22, Dios creó a Eva para que Adán no estuviera solo. Dios estableció la familia para nuestro bien. Su intención nunca fue que un hombre abusara a su esposa. Dios estableció el orden en el matrimonio y puso al hombre en autoridad sobre la mujer, pero también le dio al hombre la gran responsabilidad de cuidar a su esposa e hijos. La Biblia dice esto en Efesios 5:25, 28-29: “Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella ... Así también los esposos deben amar a sus esposas como a su propio cuerpo. El que ama a su esposa, se ama a sí mismo. Nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo, sino que lo sustenta y lo cuida, como lo hace Cristo con la iglesia”. ¿Cómo amó Cristo a la iglesia? Él murió en la cruz por ella. En la explicación al Sexto Mandamiento en su Catecismo Mayor, Martín Lutero dice que, sobre todo, el esposo y la esposa deben vivir juntos en amor y armonía, cada uno amando al otro con todo el corazón y con una fidelidad totalmente comprometida. Dios no quiere que las mujeres sufran abusos a manos de sus esposos.

## ¿Cómo aparece la violencia doméstica?

Hay quienes piensan que la violencia doméstica significa que una mujer está siendo golpeada por su esposo, pero en realidad, va mucho más allá. La violencia doméstica es un problema de control. Se trata de proyectar control y afirmar poder en una relación. En una relación de pareja abusiva, una persona se construye a expensas, física o emocionalmente, de la otra. Son varias las formas en que se usa el abuso para ganar poder y control en una relación. Los siguientes son diferentes tipos de abuso, y se pueden sufrir más de uno a la vez.

**Abuso físico:** en el abuso físico, el control se logra a través de diversos actos físicos, como abofetear, golpear, sujetar, agitar, empujar, ahogar o patear. Puede implicar el negar el acceso a alimentos, bebidas, medicamentos o atención médica, o forzar a usar drogas o alcohol.

**Abuso emocional:** en el abuso emocional se controla mediante un patrón de crítica severa, manipulación intensa, humillación extrema y vergüenza. Puede implicar insultos, atacar el sentido de autoestima, provocar dudas e ignorar. Tu esposo también puede atacar y destruir tus relaciones con otras personas. El abuso emocional a menudo es sutil y difícil de reconocer.

**Abuso psicológico:** en el abuso psicológico, el control se obtiene a través del miedo. El abusador puede intimidar amenazándote con matarte a ti o a los niños, puede acecharte, acosarte y aislarte, todo en un intento por

hacerte sentir miedo. Puede insistir en tomar todas las decisiones por la familia, dudar de tu juicio y culparte por todo. A menudo, justificará su abuso haciendo un mal uso de la Biblia y hasta puede prohibir que vayas a la iglesia. En un intento por asustar, puede dañar o destruir cosas, dañar a las mascotas de la familia o amenazar con secuestrarte a ti o a los niños.

**Abuso sexual:** el abuso sexual implica el control mediante un comportamiento sexual no deseado o por contacto sexual forzado, agresivo o intimidante. Su comportamiento puede involucrar actividad sexual extraña, pornografía, sodomía, violación u obligarte a tener relaciones sexuales o verlo tener relaciones sexuales con otras personas. También puede acusarte falsamente de infidelidad.

**Abuso económico:** en el abuso económico, los recursos familiares se utilizan para controlar. Tu esposo puede obligarte a depender económicamente de él, negarte el acceso al dinero (lo que incluye no proporcionar dinero para la compra de alimentos), incautar tu cheque de pago, hacer que rindas cuentas de todo el dinero gastado y prohibir actividades externas como empleo, educación o socialización.

## ¿Estoy siendo abusada?

Tal vez pienses: no encajo en la imagen de una mujer maltratada; No estoy desconcertada y pobre. Es importante darse cuenta de que no hay una sola imagen de mujer maltratada. Cada historia es diferente. Las dudas y la negación son comunes. No es fácil admitir:

“Esto me está sucediendo a mí”. Es posible que no quieras creerlo. Después de todo, admitir que eres abusada puede resultar vergonzoso y degradante. Entonces, ¿cómo reconoces el hecho de que eres abusada? Revisa y examina las preguntas en la introducción más de cerca.

Es muy importante tener claro qué es abuso y qué no. No estamos hablando de las tensiones y conflictos normales y ocasionales que cada persona experimenta en el matrimonio. El argumento ocasional, el desacuerdo o el estallido del discurso enojado no es de lo que estamos hablando cuando describimos el abuso. Un matrimonio abusivo es aquel que involucra comportamientos que son continuos, severos y que nunca parecen resolverse. Cualquiera que sea constantemente bombardeado por abuso psicológico y emocional tendrá sentimientos profundos e intensos de miedo, confusión, vergüenza y dudas. Revisemos y examinemos las preguntas en la introducción más de cerca.

Las primeras cinco preguntas tienen que ver con tus percepciones y sentimientos:

### ***¿Le tienes miedo a tu marido?***

En un matrimonio saludable no existe temor entre la pareja. Por el contrario, el amor y el apoyo mutuos son importantes. Si el miedo es una constante en tu matrimonio, hay un problema.

### ***¿Has cambiado tú, tus hijos o tu entorno en un intento por complacer a tu esposo y aplacar su ira?***

Es una mala señal cuando siempre debes “caminar sobre cáscaras de huevo”. Una relación saludable no implica cambiar tu vida para evitar la ira de tu esposo.

### ***¿Te sientes constantemente vacía y sola?***

Tu vacío se debe a estar constantemente descuidando tus sentimientos, tratando de evitar el dolor. Es importante tener la libertad de sentir sin ser condenado por ello. A menudo, la soledad en las relaciones abusivas resulta de estar aislado de amigos o familiares. Como te sientes sola, será menos probable que dejes a tu esposo. El aislamiento le da a tu esposo más control y poder sobre ti. El aislamiento físico y emocional causa sentimientos de soledad.

### ***¿Estás plagada de dudas?***

Esta pregunta se refiere al abuso emocional resultante de una constante humillación, menosprecio y manipulación. Tu esposo quiere mantenerte confundida. En un matrimonio saludable, cada uno se preocupa por los sentimientos y opiniones de la pareja.

### ***¿Crees que las cosas terribles que dice sobre ti son realmente ciertas?***

El constante debilitamiento de tu autoestima por parte de tu esposo es una forma de controlarte. Dios no aprueba esta actitud para el matrimonio. Él quiere que nos amemos (ver 1 Juan 3:23) y honremos unos a otros (ver Romanos 12:10).

Las siguientes cuatro preguntas abordan el tema de quién tiene el poder y quién controla la relación. Los matrimonios saludables tienen un equilibrio en donde cada miembro de la pareja da y toma.

### ***¿Tienes que pedirle permiso a tu esposo para gastar dinero o salir?***

Esto sugiere una relación más parecida a padre e hijo que esposo y esposa, lo cual no

es saludable. Ninguno de los cónyuges gastará grandes cantidades de dinero sin conversarlo antes con la otra persona. Ninguno de los cónyuges se irá por días sin hablar antes con el otro cónyuge.

Del mismo modo, en un matrimonio saludable no se espera que ninguno de los cónyuges “declaren” cada gasto de dinero u obtengan “permiso” para realizar las tareas diarias, incluido el tiempo que pasa separado del otro durante el día. En la Biblia, Dios estableció el matrimonio (ver Génesis 2:23-25) y colocó al esposo como cabeza de familia (ver Efesios 5:23). Sin embargo, Dios declaró que el esposo debería amar a su esposa así como Cristo amó a la iglesia (ver Efesios 5:25). ¿Trata Cristo con su novia, la iglesia, como un tirano? ¡No! La ama como un siervo que murió por su novia. Cuando un matrimonio es saludable, cada persona es libre de tomar decisiones y cada una considera las necesidades de la otra.

### ***¿Puedes contarle a tu esposo tus sentimientos sin tener miedo?***

Un matrimonio saludable no está lleno de miedo. Los esposos y las esposas deben ser libres de expresar sus sentimientos y opiniones sin temer las consecuencias, ya que no estarán de acuerdo en todo.

### ***¿Sientes que no puedes hacer nada bien o que, hagas lo que hagas, nunca es suficientemente bueno para tu esposo?***

Para sentirse mejor él, tu esposo se hace fuerte destruyéndote a ti. Este no es el diseño de Dios para el matrimonio. Dios pretendía que el matrimonio se llenara de amor, respeto y perdón, no animosidad (ver Colosenses 3:13).

Las siguientes tres preguntas se refieren al comportamiento de tu esposo. Recuerda que él es responsable de su comportamiento abusivo, no tú. Él controla cómo maneja sus sentimientos.

### ***¿Te culpa tu esposo por los problemas financieros o matrimoniales?***

Aceptar la responsabilidad es extremadamente difícil para un esposo abusivo. Como resultado, te culpa por su comportamiento irresponsable y sus sentimientos de inseguridad. En su opinión, tú eres responsable de todos los problemas en el matrimonio.

### ***¿Se pone celoso tu marido cuando hablas con gente nueva?***

Tu esposo no puede confiar en los demás. Esto lleva a los celos y la posesividad, lo que hace que restrinja tu vida social. Esto, a su vez, le da control sobre el matrimonio.

### ***¿Sientes que estás casada con dos personas completamente diferentes: un esposo amable y amoroso por un lado, y un tirano por otro lado?***

Este es un patrón en los matrimonios abusivos, lo cual crea mucho estrés, ya que nunca se sabe qué esperar. El matrimonio normal no tiene este patrón, pero este patrón ha sido identificado como parte del ciclo de violencia.

La pregunta final se relaciona con el abuso físico:

### ***¿Estás siendo presionada para tener relaciones sexuales de una manera que es incómoda? ¿Alguna vez has sido golpeada, abofeteada o ahogada por tu esposo?***

Las relaciones sexuales en el matrimonio son un regalo de Dios. Dios quiere que sean una bendición, no algo forzado o vergonzoso. En matrimonios saludables, la pareja se respeta mutuamente. Si el sexo se usa como una forma de ganar poder y control, pierde la bendición que Dios pretendía para la pareja. Además, los matrimonios saludables no contienen abuso físico. Pablo escribe en su carta a los Efesios 5: 28b-29b: “Los esposos deben amar a sus esposas como a su propio cuerpo... Nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo, sino que lo sustenta y lo cuida, como lo hace Cristo con la iglesia”. Los matrimonios saludables no incluyen violencia física. El deseo de Dios para el matrimonio es que cada uno ame y valore al otro. Tener una comprensión más clara de la violencia doméstica puede hacer que te digas a ti mismo: “Tenemos problemas, pero no ha sido tan malo; después de todo, él nunca me golpeó”; o “él solo me golpeó una vez”. La violencia doméstica es progresiva. ¡Así que ten cuidado!

## **Abuso progresivo**

Al igual que una avalancha, la violencia doméstica comienza pequeña y va creciendo cada vez más. Quizás no haya golpes en la primera cita. La violencia doméstica generalmente comienza sutilmente; puede haber agresiones verbales sobre tu aspecto o tus habilidades. Pero a medida que continúa, los ataques se vuelven más frecuentes e intensos. Luego comienza el aislamiento. La violencia aumenta una vez que el abusador sabe que estás atrapada. La violencia física es un tabú, pero después de la primera vez que te golpea, es mucho más fácil



golpearte nuevamente. Por lo tanto, si no hay intervención, el abuso generalmente será más frecuente y severo.

Piensa en los comienzos de tu relación con tu esposo. ¿Ha progresado el abuso? ¿Ves un patrón? Sé amable contigo misma. Escribe cualquier recuerdo que tengas que te ayude a comprender qué tan bien o qué tan mal está funcionando tu matrimonio.

## El ciclo de la violencia

El maltrato no es ni esporádico ni continuo. La violencia doméstica tiene un patrón o ciclo definido. Lenore Walker ha estudiado la violencia doméstica durante años. En *The Battered Woman*, Walker define tres fases del ciclo de violencia: aumento de tensión, maltrato agudo y respiro amoroso. El tiempo y la intensidad de cada fase varía entre las parejas, ya que cada pareja tiene su propio ciclo.

El ciclo comienza con la fase de aumento de tensión. Este período tiene episodios menores de maltrato que pueden incluir ataques verbales, arrojar o golpear objetos o empujar. En un intento por evitar que la ira de tu esposo aumente, quizás trates de anticipar sus deseos o mantenerte fuera de su camino. Esta fase puede mantenerse a un nivel constante durante largos períodos de tiempo. Finalmente, los incidentes menores se intensifican y se vuelven más frecuentes. Como resultado, aumenta la tensión y se vuelve insoportable.

La fase de maltrato agudo, que puede implicar agresión emocional, física o sexual, comienza con la liberación incontrolada de la tensión

creada durante la fase de aumento de tensión. Tu esposo tiene un estallido abrumador de ira. Esto a menudo se desencadena por un incidente externo o por sus sentimientos internos, pero no por tu comportamiento. Esta fase, que puede durar desde unos momentos hasta un día entero, se caracteriza por su destructividad y falta de control. Una vez terminada, es posible que se sorprenda y no crea lo que acaba de ocurrir. Tanto tú como tu esposo pueden racionalizar la seriedad del evento. Hasta 48 horas después del maltrato, puedes sufrir un colapso emocional.

La tercera etapa es la fase del respiro amoroso, que se caracteriza por una calma inusual y un comportamiento amoroso de tu esposo, quien tratará de ganarse tu perdón y apoyo, ya que sabe que ha “cruzado la línea”. Puede que se arrepienta de sus acciones y te traiga regalos caros. A menudo promete que su comportamiento violento nunca volverá a suceder. Quizás use a su familia, tu pastor o amigos para convencerte de que te quedes con él, y hasta puede decirte que necesita que lo ayudes a cambiar. Durante esta fase, a menudo verás el lado gratificante del matrimonio. Quieres creer que él va a cambiar. Sin embargo, después de un tiempo romperá sus promesas y el ciclo volverá a comenzar.

## **¿Por qué me trata de esta manera?**

A menudo te preguntas: “¿Por qué me trata de esta manera?”. Si bien esta es una muy buena pregunta, carece de una respuesta clara ya que la violencia doméstica es compleja.

Los hombres abusivos comparten algunas características: tienen una fuerte necesidad de control y muchos crecieron en hogares abusivos. Muchos hombres abusivos tienen una mala imagen de sí mismos y tienen dificultades para aceptar la responsabilidad de su comportamiento. A menudo son insensibles a las necesidades de los demás.

Por lo general, sus expectativas de relaciones íntimas no son realistas y se vuelven extremadamente celosos y posesivos. Además, los hombres abusivos a menudo creen que tienen derecho a hacer lo que hacen. También tienen una tendencia hacia el abuso de alcohol o drogas.

Muchos hombres abusivos que crecieron en un hogar abusivo, aprendieron que la violencia es un comportamiento “normal” y, por lo tanto, ven la violencia como una solución a los problemas en el hogar. Su comportamiento público puede ser muy diferente de su comportamiento privado. Por lo general, el abuso ocurre a puerta cerrada. Sin embargo, algunos no tienen miedo de ser abiertamente abusivos en público. Ejemplos de esto incluyen la humillación verbal o el abuso físico público.

En realidad, tu esposo abusivo depende emocionalmente de ti, y la mayor parte de su comportamiento es un intento de evitar que lo dejes. Por lo tanto, su comportamiento abusivo le da una sensación de control.

Muchos expertos han ofrecido teorías sobre lo que motiva a un maltratador. Sin embargo, la única razón definida es el pecado. En lugar de preguntarte por qué se comporta de esa manera, vale más preguntar: «¿Qué voy a

hacer al respecto?”. Tú no podrás cambiar su comportamiento. Eso es algo que él debe hacer él mismo. De acuerdo al Ciclo de la Violencia, le será muy difícil cambiar su forma de vida mientras vivan juntos. Para comenzar el lento proceso de cambio, debes pensar en separarte de tu esposo por un período de tiempo. Un maltratador necesita ayuda profesional, por lo que tu esposo necesita el asesoramiento de un terapeuta especializado en violencia doméstica que lo responsabilizará por su comportamiento.

Sí, probablemente te va a rogar que te quedes y lo ayudes. Pero fíjate en el Ciclo de la Violencia. Esto no es más que un intento de manipularte y evitar que te vayas. Si te quedas para ayudarlo, el ciclo de violencia continuará, colocándote a ti, junto con tus hijos, en una situación muy peligrosa. Desafortunadamente, no hay garantía de que su comportamiento de maltrato cambie, incluso con ayuda profesional. La única solución para garantizar tu seguridad, por más dolorosa que sea, es la separación permanente o el divorcio.

## **Entonces, ¿dónde está Dios en todo esto?**

Puedes sentir que Dios te está castigando por tus pecados, o puedes estar llena de ira hacia Dios por permitir que esto te suceda. Puedes sentir que Dios te ha abandonado o que no comprende tu situación. Dios entiende lo que estás experimentando. Él sabe todo sobre tu dolor y sufrimiento. Él te ama tanto que envió a su Hijo a sufrir y morir por ti (ver Romanos 5:15; 1 Juan 4:9-10). El abuso no es un castigo de Dios por tus pecados. No pienses

que mereces ser abusada. Jesús ya soportó todo castigo merecido por tus pecados y pagó en su totalidad y de una vez por todas (ver 1 Pedro 3:18). El abuso no es el resultado de tu comportamiento. El abusador es responsable de su comportamiento pecaminoso, no tú. Esta no es la voluntad de Dios para tu vida. En Jeremías 29:11, Dios dice: “Sólo yo sé los planes que tengo para ustedes. Son planes para su bien, y no para su mal, para que tengan un futuro lleno de esperanza”. En estos momentos te puede parecer que Dios no te ha abandonado; sin embargo, Dios promete estar contigo siempre (ver Mateo 28:20).

Puedes estar enojada con Dios por permitir que suceda el abuso; enojada con tu esposo por sus acciones; enojada con quienes te rodean por no ver tu problema. Tus sentimientos son normales aun para los cristianos. La ira es una emoción humana común a todos nosotros. La Biblia dice: “Enójense, pero no pequen” (Efesios 4:26). Lo importante es cómo manejas esa ira. Es incorrecto enojarse con los demás, especialmente con los niños. Por eso es importante expresar tu ira a alguien de confianza: un amigo, pastor, consejero o miembro de la familia. Hablar ayuda a sanar. Ora por tu ira. Escribe tus sentimientos en papel. No descargues tus frustraciones en tus hijos. Ellos saben lo que está sucediendo y ya han sufrido suficiente. Tus hijos necesitan tu amor y apoyo, especialmente ahora.

Si sientes que Dios te ha abandonado, no te rindas ni te apartes de su Palabra ni de la iglesia. Asiste a la iglesia regularmente. Ora regularmente y estudia la Biblia. Encuentra a alguien que sea fuerte en la fe para apoyarte.

Satanás quiere que dudes de Dios y caigas de la fe. Aférrate a la cruz de Cristo y sé paciente. Las promesas de Dios son verdaderas; Él no te abandonará (ver Hebreos 13:5). Puedes esperar una vida mejor.

## **Desarrolla un plan para el futuro**

Ahora que te das cuenta de la naturaleza abusiva de tu matrimonio, puedes sentirte confundida y no tener idea de qué hacer. Aunque en este momento te pueda parecer imposible, puedes tener la esperanza de una vida mejor, una vida libre de abusos. Sin embargo, solo tú puedes decidir cuál será la mejor manera de mejorar tu vida. Mucha gente te dirá lo que debes hacer, pero tú eres quien tiene que vivir con las consecuencias de cualquier decisión.

La decisión más difícil, y definitivamente la más dolorosa, que debes tomar es separarte o no de tu esposo. Al tomar esta importante decisión sobre la separación, es crucial que tengas en cuenta cómo el abuso te ha afectado a ti y a tus hijos. El objetivo de esta sección es ayudarte a prepararte para tomar decisiones saludables para tu futuro. Recuerda que tú eres quien toma las decisiones, por lo que puedes cambiar de opinión en cualquier momento.

Al contemplar la separación de tu esposo te enfrentarás a muchas preguntas: ¿Dónde viviré? ¿Cómo proveeré para mí y mis hijos? ¿Qué hará mi esposo? Todas estas preguntas deben ser respondidas. Hacer un cambio importante en tu vida puede ser positivo, pero al mismo tiempo

muy aterrador. A menudo estás desgarrada y quieres escapar de la dolorosa relación. Al mismo tiempo, lo extrañarás terriblemente y desearás quedarte con él. Por lo tanto, debes pensar todo cuidadosamente y desarrollar un plan para tu futuro.

Comienza escribiendo los pros y los contras de permanecer en tu matrimonio. ¿Cómo afectará tu vida la permanencia? ¿Cuáles son los costos y los beneficios de quedarte? Como ejemplo, para algunas mujeres un beneficio de quedarse puede ser la seguridad financiera. Sin embargo, para las mujeres empleadas fuera del hogar, la seguridad financiera puede no ser un problema. Cada mujer tiene una situación diferente. ¿Cómo te afectará física, emocional y espiritualmente el quedarte con tu esposo? ¿Cómo afectará a los niños? Es importante evaluar la gravedad de su abuso físico al determinar qué tan peligroso será quedarse. Si tu esposo te ha roto un hueso o ha amenazado tu vida, es extremadamente peligroso continuar viviendo con él. Recuerda que la violencia aumenta con el tiempo.

¿Cuánto tiempo piensas quedarte? Dependiendo de tu situación, puede ser necesario continuar viviendo con tu esposo temporalmente mientras ahorras el dinero necesario para irte o mientras planificas tu partida. Escribe todas las cosas a tener en cuenta para ayudarte a recordarlas más tarde. A medida que pasa el tiempo, lo que parece ser una ventaja hoy puede ser una desventaja más adelante. Es muy importante mantener tu lista en un lugar seguro donde nadie la encuentre. Cada vez que te sientas confundida o insegura de tu decisión, revisa tu lista.

Ya sea que decidas quedarte o abandonar la relación en este momento, ora por el consuelo de Dios y pídale fortaleza y orientación. Si decides quedarte, la planificación es muy importante. Usa tu tiempo para desarrollar el coraje y las habilidades que necesitarás para cambiar tu vida. Intenta ahorrar dinero. Mantener un diario de los acontecimientos en tu matrimonio ayudará a aumentar la conciencia del ciclo de violencia, y esto lo ayudará a comprender lo que está sucediendo en el matrimonio. Si te quedas, es crucial recordar que estás aceptando pasivamente vivir en los términos de tu abusador.

### **Plan**

Si has decidido quedarte con tu esposo, debes hacer varias cosas. Primero, debes crear un plan de seguridad para ponerlo en práctica durante una emergencia. Ese plan debe incluir una lista de personas a las que puedes acudir para obtener ayuda. En un lugar seguro al que puedas acceder rápidamente, guarda los artículos que debes llevar contigo (como un cambio de ropa, documentos importantes, etc.). Determina a dónde irás cuando te vayas (como la casa de un familiar o de un amigo, o un refugio). Asegúrate de que sea un lugar seguro del que tu esposo no esté al tanto. Además, determina qué tipo de transporte tendrás a disposición si necesitas salir rápidamente.

### **Sistema de apoyo**

Necesitas estar conectada con más de una persona, por lo que es muy importante que tengas un sistema de apoyo. Recuerda que tu esposo trata de aislarte, por lo que cuantas más personas tengas para contarle tu situación, más ayuda tendrás. Esas personas pueden ser amigos, familiares, vecinos, miembros



de la iglesia, tu pastor, el maestro de tu hijo, compañeros de trabajo, cualquiera en quien puedes confiar.

Descubre qué recursos hay en tu área. El tipo de recursos disponibles dependerá de dónde vives. Son más abundantes si vives en una ciudad grande o en un área suburbana. Busca información sobre intervención en crisis, consejeros, salud mental, refugios, grupos de apoyo, etc. Si tienes acceso a Internet, hay muchos sitios con información sobre violencia doméstica. También averigua si tu congregación u otra iglesia local brinda asistencia a mujeres maltratadas.

### ***Comunícate con tu esposo***

En un período de calma es posible que desees decirle a tu esposo lo que piensas y sientes acerca de su comportamiento abusivo. Recuerda que tal vez él no quiera escuchar. Así como tú no eres responsable de su comportamiento, tampoco puedes hacerlo cambiar. Y mientras esperas a que él cambie o reciba la ayuda necesaria, puedes ponerte en peligro a ti y a tus hijos. Si vas a darle un ultimátum, no hagas amenazas que no puedas mantener. Por ejemplo, si le dices que a menos que deje de abusarte te irás, si él vuelve a maltratarte debes irte.

### ***Habla con tus hijos***

Quizás pienses que los niños estarán mejor en un hogar con dos padres. Sin embargo, los niños necesitan más un hogar seguro que un hogar con dos padres. Habla con ellos y diles que ellos no son la causa de la violencia. Recálcales que no es su culpa. Es muy común que los niños crean que son responsables del comportamiento del abusador. También debes

tener un plan de seguridad para tus hijos. Enséñales qué deben hacer durante un episodio de maltrato (por ejemplo, esconderse en su habitación o ir a la casa de un vecino).

### **Separación**

La mejor oportunidad para que tu esposo obtenga la ayuda que necesita y para salvar tu matrimonio es romper el ciclo de violencia separándote físicamente de él. Elegir la separación requerirá toda tu energía emocional y física, ya que tendrás que recoger los pedazos de tu vida. Haz una lista con los pros y los contras de irte, tal como lo hiciste al considerar quedarte o no. Si decides irte, necesitas un plan que incluya cuándo, a dónde, cómo llegarás allí y que llevarás contigo. Debes pensar y planificar esto cuidadosamente.

### **Cuándo partir**

Decidir cuándo irte te da la oportunidad de separarte en tus propios términos y, por lo tanto, no será una reacción al maltrato de tu esposo. A menudo, a las mujeres les resulta más fácil irse durante la etapa de aumento de tensión. En esta etapa es posible implementar tu plan tomando las pertenencias personales que deseas, e irte mientras el agresor no está en casa. Otras mujeres deciden irse poco después de un episodio de maltrato, ya que tienen la “motivación” necesaria para hacerlo. Hacerlo en este punto es generalmente una situación de emergencia y a menudo se realiza sin preparación. Irse durante la fase de respiro amoroso es más difícil, ya que el agresor está en su mejor comportamiento y atento a tus necesidades.

Al hacer los planes de separación se debe tener extrema precaución. Si tu esposo sospecha

que planeas irte, su miedo a perderte puede provocar una violencia intensificada. Si te vas mientras él no está en casa, deja una nota que indique por qué te vas. No le digas a dónde te vas. Si él sabe dónde estás, podría poner en peligro tu vida, la de tus hijos y la de aquellos con los que te quedas. Estate atenta, ya que la violencia a menudo se intensifica después de que te vas. Lo más probable es que esté muy enojado y sienta la necesidad de recuperar el control de ti y del matrimonio. Es común que te diga que ha cambiado o que se ha convertido en cristiano. Mira desde la distancia para ver si realmente ha cambiado. Debes ver un cambio sostenido de comportamiento durante meses para asegurarte de que no sea una estratagema para que regreses a casa. Separarte de tu esposo puede ser el momento más peligroso.

### ***Cómo escapar***

Una vez que has decidido cuándo separarte, debes decidir cómo lo harás. ¿Puedes usar tu auto? ¿Qué harás si él te quita las llaves? ¿Está cerca el lugar donde vas a ir? ¿Hay un teléfono cerca? ¿Podrías llamar a alguien para que venga a buscarte? Algunas comunidades están poniendo teléfonos celulares a disposición de mujeres que tienen relaciones abusivas. Averigua si tu comunidad tiene este programa. Piensa en tantos escenarios diferentes como puedas para poder planificar una salida segura.

### ***Qué llevar***

Haz una lista de lo que llevarás contigo. ¿Sin qué posesiones materiales estás dispuesta a vivir? Recuerda que es importante planificar como si tuvieras que irte rápidamente para nunca volver. La preparación anticipada te ayudará a irte en cualquier momento, si es necesario. Guarda los objetos de valor y

documentos en un lugar donde los puedas agarrar rápidamente durante una emergencia. Por ejemplo: tarjetas de seguro social, certificados de nacimientos, información médica y tarjetas de seguro y licencia de matrimonio. Mantén una lista de cualquier otra información importante. Por ejemplo: números de cuentas bancarias, tarjetas de crédito, pólizas de seguros, títulos de automóviles, anualidades. Piensa en las cosas que necesitarás para ti y tus hijos. Todo eso debe estar junto en un lugar seguro o en un recipiente que puedas llevar rápidamente si tienes que escapar. Además, tener un juego adicional de llaves de la casa y un juego oculto de llaves del auto puede salvarte la vida durante una emergencia.

### ***Dónde ir***

Una vez que hayas decidido cuándo y cómo irte, debes determinar a dónde irás. Ponte en contacto con los recursos disponibles en tu área (recuerda la lista de recursos que desarrollaste anteriormente). Mira tus opciones. Ten en cuenta que tus opciones pueden estar limitadas por el lugar donde vives. Es posible que no haya un refugio cerca. Recuerda que tu esposo puede sospechar que irás a quedarte con cierto familiar o amigo. Piensa en dónde esperaría encontrarte; deberías considerar ir a un lugar inesperado. Tú eres la única que puede decidir el mejor lugar para ti y los niños. Investiga tus alternativas y haz planes con anticipación.

Es posible que no hayas pensado en pedirle que se mude de la casa. Ten mucho cuidado si él acepta irse. Si se va, por tu propia seguridad cambia las cerraduras de las puertas. Ve a la corte y obtén una orden de restricción para

evitar que vuelva a la casa o te amenace a ti y a los niños.

Si vas a un refugio, ten en cuenta que algunos refugios para mujeres maltratadas solo permiten que una mujer permanezca hasta seis semanas. Por lo tanto, debes ver si los beneficios superan los costos.

A veces puede ser más fácil quedarte temporalmente con amigos y luego encontrar tu propio lugar para vivir. Si tienes una buena relación con tu pastor, él puede encontrar una familia a través de la iglesia con la que puedas quedarte. Si te vas y luego decides regresar a casa para recoger tus pertenencias, lleva a alguien contigo. Si decides quedarte con familiares o amigos, debes pensar en qué harás si tu esposo te encuentra viviendo allí. Piensa siempre en tu seguridad cuando planifiques arreglos de vivienda.

### **Seguridad continua**

Incluso después de la separación, la seguridad seguirá siendo una preocupación. El comportamiento abusivo de tu esposo puede intensificarse y volverse más violento, o puede decidir secuestrar a los niños en un intento de reconciliarse contigo o de castigarte. Piensa en cómo mantendrás un contacto seguro con tu esposo. Al principio, es posible que solo desees comunicarte con él por teléfono. Muchos teléfonos revelan el número de teléfono y el nombre de la persona que llama, así que usa el bloqueo de identificación de llamadas para mantener tu ubicación en secreto. Solo tú puedes determinar cómo manejar tu situación particular.

Determina cómo proporcionar un contacto seguro entre los niños y su padre. Si tus hijos están en edad escolar o en guarderías, informa a sus maestros, otro personal de la escuela o cuidadores de cualquier instrucción, qué personas tienen tu permiso para recogerlos. El plan de seguridad que elaboras puede requerir una consulta legal para proporcionar seguridad física y financiera tanto para ti como para los niños (a través de una orden de protección o separación legal).

### **Divorcio**

La violencia doméstica ha sido terriblemente destructiva para tu familia, para ti, para tu esposo, para tus hijos. Dios no está satisfecho con ese tipo de vida. Sin embargo, debes comprender que el divorcio tampoco es una solución simple al problema. Desafortunadamente, en la sociedad actual el divorcio es común y se toma demasiado a la ligera. Sin embargo, a veces el divorcio es inevitable. Tu esposo puede negarse a reconciliarse, y elegir el divorcio. Del mismo modo, puedes tomar la decisión de que el divorcio es necesario para tu propia protección física y financiera. Si todos los esfuerzos para abordar el tema del abuso en tu matrimonio han resultado inútiles, el divorcio puede ser la única forma de protegerte a ti y a tus hijos de la violencia y el abuso continuos.

Si tienen hijos juntos, siempre habrá una conexión entre ustedes dos, incluso si el matrimonio termina en divorcio. Tu esposo puede intentar usar a los niños para recuperar el control de la relación, incluso desde la distancia. Es importante que hables con tu pastor sobre el divorcio y tus sentimientos con respecto al divorcio. Consuélate con el

hecho de que sigues siendo hija de Dios, más allá de tu estado civil. Estar divorciado no te hace menos persona. Será importante tomar el tiempo necesario para sanar emocionalmente. Ten cuidado de no precipitarte en otra relación para sentirte valiosa o amada. A menudo esto lleva a la victimización repetida. Recuerda que Dios siempre te amará y que Él es la fuente del amor. En 1 Juan 4:10 dice: “En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados”.

En última instancia, tú eres quien tiene que elegir cómo manejarás tu matrimonio abusivo. Ora por la guía continua de Dios y su consuelo. La decisión puede ser abrumadora. Piensa en cada decisión de una a la vez. Planifica con anticipación. No te sorprendas si tienes sentimientos de pérdida, tristeza, depresión, frustración o enojo. Estás experimentando sentimientos normales dadas las circunstancias. Vivir en un matrimonio abusivo es doloroso. También es doloroso vivir a través de una separación o divorcio. Pero Dios promete estar contigo. Recuerda sus palabras, “Nunca te dejaré; nunca te abandonaré” (Hebreos 13:5b).

## **Palabras de ayuda**

Como mujer maltratada no solo enfrentas la decisión de separarte o no de tu esposo, sino también muchos otros problemas prácticos. Estos pueden incluir encontrar trabajo, encontrar un lugar para vivir, lidiar con emociones muy variadas y problemáticas, elegir un consejero, encontrar recursos y criar a tus hijos.

Decidir si debes o no acudir a tu pastor para obtener ayuda física y espiritual puede ser difícil. Muchas veces, la mujer maltratada siente que el pastor no la entenderá o no la tendrá en cuenta si le habla sobre el abuso. La mayoría de los pastores tienen una gran compasión por su congregación y, por lo tanto, estarán dispuestos a ayudar y apoyar a las mujeres maltratadas. Tu pastor probablemente verá tu búsqueda de ayuda como un acto de coraje. Pero, aun así, debes confiar en tus propios instintos y juicio. Si lo haces, debes estar preparada para ayudarlo a comprender cuán grave es la situación. Muchos pastores no han recibido capacitación específica sobre cómo manejar la violencia doméstica.

En ocasiones, los pastores u otros familiares o amigos bien intencionados pueden darte consejos imprudentes. Por ejemplo, pueden decir: “No te preocupes, Dios te cuidará”, o “Ve a casa, reza más y sé una mejor esposa”, o “Sométete a tu esposo, pase lo que pase”. En una relación abusiva, este tipo de consejo es contraproducente. Independientemente de quién te apoye, hay ayuda disponible para romper el ciclo de violencia en tu vida.

Otra persona de apoyo puede ser un consejero. Un buen consejero, secular o cristiano, que entiende la violencia doméstica puede ser muy útil. Un consejero puede ayudarte a observar tu situación particular y brindarte orientación. Ten en cuenta que el consejero no debe decirte qué hacer. Él o ella debe ayudarte a evaluar cuidadosamente tu situación, pero luego permitirte y alentarte a tomar decisiones sobre lo que harás.



Decidir qué consejero usar puede depender de dónde vives o tu situación financiera. Al elegir un consejero es importante tener en cuenta tus necesidades prácticas. Si el dinero es escaso, el consejero que elijas va a depender de si tienes o no cobertura de seguro. Sin seguro, tu única opción puede ser ver a un consejero de bajo costo en una clínica de salud mental o agencia de servicios sociales. Del mismo modo, si vives en una zona rural, es posible que tengas que recorrer un largo camino para recibir asesoramiento, lo que puede ser imposible si careces de transporte adecuado o de cuidado de niños. En esta situación, la única ayuda disponible puede ser una línea telefónica de violencia doméstica o tu pastor.

En la sección anterior discutimos dónde comenzar a buscar otros recursos. Las líneas directas de violencia doméstica a menudo tienen sugerencias útiles o pueden llevarte a otros recursos. Averigua si eres elegible para varios servicios sociales; consulta con tu oficina de asistencia social local. Tu médico también es un recurso. Si ha sido abusada física o sexualmente, ve a tu médico para que revise si hay lesiones internas. La documentación de las lesiones es importante. Esta información puede ser muy importante si decides emprender acciones legales más adelante.

¿Cómo ha afectado el abuso a tus sentimientos?  
¿Te sientes culpable, sola, enojada o amargada?  
¿Deseas venganza? Todos estos son sentimientos normales. Cómo reaccionas a tus sentimientos es importante. Ten en cuenta que los sentimientos no siempre son confiables. Por ejemplo: ¿alguna vez te has sentido culpable, aun cuando no hiciste nada malo? En ese caso, el sentimiento de culpa no refleja la situación real.

El sentimiento más común y perturbador en las mujeres maltratadas es la culpa. Tal vez tu esposo te ha dicho repetidamente lo inútil que eres, que todo es culpa tuya y que mereces ser castigada por tus fallas. Quizás ha tratado de hacerte sentir culpable y probablemente ha tenido éxito. La culpa también puede surgir del fracaso en el amor o la pérdida del matrimonio "perfecto". Puede fastidiarte diciendo: "Si no hubiera hecho tal o cual cosa", o "¿Habré hecho lo suficiente?". Estos pensamientos pueden llevarte a sentirte culpable. Es importante no adivinar tus decisiones, ya que esto aumenta la culpa. Dadas las circunstancias de tu matrimonio, has hecho lo mejor que has podido. No te dejes engañar pensando que si hubieras tratado más de hacer que te amara, o si fueras más bonita, etc., el matrimonio habría sido mejor.

Nada de lo que podrías haber hecho habría cambiado su actitud o comportamiento. Él solo es responsable de su temperamento violento y su personalidad abusiva. Tu culpa disminuirá con el tiempo. El tiempo también trae curación. Si la culpa te agobia o si hay acciones que lamentas, pídele a tu pastor la confesión y absolución individual. Recibir en privado la absolución del perdón de Dios, gracias a los méritos de Cristo, es una forma poderosa en que Dios obra para brindarnos paz en tiempos difíciles.

Es extremadamente común que, como mujer maltratada, te sientas sola; después de todo, el abusador se esfuerza por crear aislamiento en tu vida. Es posible que tu esposo te haya prohibido ver a tus amigos o tal vez incluso asistir a la iglesia. El aislamiento puede hacerte sentir incompetente y sola, y esto a menudo

inhibe tu crecimiento emocional y espiritual. A pesar de tus sentimientos, vales la pena y tienes muchas cualidades.

Para luchar contra el aislamiento y la soledad, contacta a otras personas y comienza nuevas amistades. Quizás te hayas concentrado demasiado en tu esposo y en tratar de salvar tu matrimonio. Puedes sentirte vacía y muy incómoda cuando estás sola. En lugar de entrar en pánico por estar sola, usa este tiempo para orar, leer la Biblia y enfocarte en tus necesidades.

Otra fuente de soledad surge de cómo otras personas interactúan contigo. A veces parece que algunas personas te evitan, y esto puede ser cierto. Hay personas que te evitarán. No te ofendas. Esta reacción es similar a cómo reaccionan algunas personas después de una muerte. Por lo general, esas personas actúan así por su propia incomodidad, no por falta de preocupación. Muchas no saben qué decir o hacer, por lo que evitan el contacto. También es importante saber que no todas las personas con las que tengas contacto serán comprensivas y de apoyo. Por lo tanto, busca a aquellas personas que son útiles y entiendan tu situación. Trata de encontrar personas que puedan relacionarse con tu situación abusiva y que darte ánimo y apoyo.

Incluso las familias pueden aumentar la soledad. Si careces del apoyo de tu familia, puedes sentirte especialmente sola. Cuando una familia no comprende la violencia doméstica, puede presionarte para que te quedes con tu esposo sin importar el costo. Tu soledad puede aumentar aún más si decides separarte de la familia por un tiempo.

Ser abusada también puede evitar que veas la mano de Dios en tu vida, y esto te lleva a sentirte sola o abandonada. Aunque sientas que Dios te ha abandonado, no significa que lo haya hecho. Recuerda que los sentimientos pueden ser engañosos. Dios promete: “Nunca te dejaré; nunca te abandonaré”. Mira el arcoíris en el cielo después de una tormenta y recuerda que Dios siempre cumple sus promesas. Confía en las promesas de Dios en su Palabra, no en tus sentimientos. Dios nunca cambiará (ver Salmo 102:27, Hebreos 13:8); pero con el tiempo tus sentimientos cambiarán.

La amargura es otro sentimiento que puede consumirte. Pueden surgir sentimientos amargos porque parece que no hay soluciones fácilmente disponibles, o porque tu iglesia no parece ayudarte, o porque ves que los demás tienen una vida mejor que la tuya. A veces surge amargura si tu esposo se divorcia de ti y se vuelve a casar. Lo ves tratando a su nueva esposa como una “reina”. No te dejes engañar por su comportamiento externo; no ha cambiado. Recuerda cómo abusó de ti en la privacidad de tu hogar. Ora por fortaleza y pídele a Dios que te ayude a manejar tus sentimientos de amargura. Dios desea que perdamos toda amargura (ver Efesios 4:31). La amargura incontrolada puede provocar ira y la necesidad de venganza. Dios no quiere que busques venganza para castigar a tu esposo. Eso es lo que el diablo quiere, e intentará usar tu amargura para llevarte a la desesperación. El diablo desea que maldigas a Dios y caigas de la fe.

Es Dios quien debe vengarse o castigar a tu abusador. Dios nos dice en Deuteronomio 32:35a: “A mí me corresponde tomar venganza” y en Romanos 12: 19<sup>a</sup>: “No busquemos

vengarnos, amados míos. Mejor dejemos que actúe la ira de Dios”. Dios tratará con tu esposo abusivo. Debes protegerte y responsabilizar a tu abusador por sus acciones, pero no busques venganza. Vivimos en un mundo caído, y esto a menudo impide nuestra capacidad de ver la justicia de Dios.

A menudo parece que no hay justicia en absoluto, ya que tu abusador continúa prosperando. La Biblia da ejemplos de cómo los malvados parecen prosperar. En el Salmo 73:12 dice: “¡Bien puede verse que estos impíos se hacen ricos sin que nada les preocupe!”. Sin embargo, si continúas leyendo, en el versículo 27 dice: “Es un hecho: los que se alejan de ti perecerán; ¡tú destruirás a todos los que de ti se aparten!”. Así que no te desespere y no cedas ante los sentimientos de amargura y el deseo de venganza. Pídale a Dios su ayuda para lidiar con tus sentimientos. Habla con tu pastor.

Esos sentimientos o el deseo de venganza pueden afectar tu capacidad de perdonar. En el Padrenuestro oramos: “Perdónanos nuestras deudas, así como perdonamos a nuestros deudores”. Dios sabe mejor que nosotros cuán liberador es perdonar a los demás. Estar dispuesta a perdonar a tu esposo abusivo puede llevar mucho tiempo. O quizás sientas que no puedes ser perdonada por tus errores. Pide el perdón de Dios y aprende de tus errores. Aunque puede ser difícil, acepta el hecho de que Dios te ha perdonado, incluso si no lo sientes. Una vez más, los sentimientos pueden engañar. El perdón no es un sentimiento, es una realidad. El perdonar a tu esposo abusivo requerirá una decisión consciente de tu parte. Recuerda que tu perdón no depende de su arrepentimiento. Tu

recuperación del abuso no depende de nada que él pueda hacer, decir o sentir. Tu curación no depende de nadie más. Puedes recuperarte y sanar. Y lo harás con la abundante gracia y fortaleza de Dios.

Cuando un cristiano perdona a otra persona, incluso a un enemigo, es en respuesta al perdón que Dios le ha dado a través de la muerte de Cristo en la cruz (ver Efesios 4:32). Ten en cuenta que cuando perdonas, recibes más beneficios y paz que tu abusador, a la vez que la perspectiva de un futuro más brillante. Los sentimientos no son constantes y cambiarán con el tiempo. Dios puede ayudarte a clasificar tus sentimientos mientras estudias la Biblia, oras y pides el consejo de tu pastor o un compañero cristiano. “Invócame en el día de la angustia; yo te libraré, y tú me honrarás” (Salmo 50:15).



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

*tel.:* **1-800-972-5442**

*e-mail:* **camino@lhm.org**

*web:* **www.paraelcamino.com**

**LHM**

**660 Mason Ridge Center Dr.**

**St. Louis, MO 63141-8557**

*Impreso en EE.UU.*



La violencia doméstica no tiene límites, ¡pero siempre hay esperanza! Este folleto está diseñado para responder preguntas y ayudarlo a comprender el ciclo de la violencia, desarrollar un plan para el futuro y saber que Dios nunca abandona a quien busca su ayuda.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442