

PassionLife

Perdonadas y Liberadas



Ayudando a mujeres afligidas
- o en duelo - al haber optado
por un aborto

passionlife.org

Perdonadas y Liberadas.

AYUDANDO A MUJERES AFLIGIDAS - O EN DUELO - AL HABER OPTADO POR UN ABORTO.

¿Cómo superamos el dolor de haber optado por un aborto y cómo alcanzamos la paz con Dios y con nosotras mismas? ¿Cómo podemos ayudar a las personas afligidas por el dolor del aborto, enfrentando la verdad de esta decisión sin condenarlos, sino enalteciendo el perdón y la libertad que ofrece el Evangelio de Cristo?

Al observar algunos estudios, podemos ver cómo el aborto afecta directamente a las mujeres, a las parejas, a la Iglesia y a la sociedad, de manera indirecta. Al compartir nuestras propias historias, podemos identificar cómo el aborto nos ha afectado personalmente y comprender los caminos comunes de la aflicción. Al mirar a Dios y Su palabra, podemos experimentar el Evangelio como un poder purificador y liberador. ¡Podemos ser perdonadas y liberadas!

Son pocas las ocasiones en que se sana un alma afligida con una sola acción u oración. La culpa y el dolor son tenaces y regresan para acusarnos y martirizarnos nuevamente. La persona debe alcanzar una confianza firme en Cristo, Quien tiene el poder para transformarlo todo; convirtiendo nuestra vergüenza secreta en nuestro testimonio abierto de lo que El - Cristo - ha hecho por nosotros. Es entonces cuando finalmente somos libres.

A continuación, ofrecemos pasos prácticos para iniciar esa jornada, ya que esa es la parte más difícil. También proporcionamos una guía de estudio, que permite a las personas progresar en el perdón y liberación de la gracia de Dios en sus vidas por sus abortos del pasado. Esto toma varias semanas.

El trauma del aborto.

Los expertos que investigan las emociones que experimentan las mujeres después del aborto encuentran sólo una emoción positiva: alivio. Esta emoción es comprensible. El aborto resuelve de inmediato un problema. Alivia la presión, al conseguir lo que deseamos y aparentemente resuelve la crisis.

El aborto es comparable a cualquier elección egocéntrica que hacemos. Proporciona un beneficio inmediato, pero luego, con el tiempo, se revela el anzuelo. Nuestro pecado se manifiesta en muerte. Santiago 1: 14-15 dice: "Cada persona es tentado cuando es atraído y seducido por su propio deseo. Entonces el deseo cuando ha concebido da a luz al pecado, y el pecado cuando está completamente desarrollado produce la muerte".

El aborto comienza con la muerte del feto y se convierte en muerte para todos los que participaron en él. El alivio inmediato da paso a la ira contra los demás y al remordimiento personal. Algunas mujeres sufren daño físico, como infertilidad. Otras desarrollan patrones de conducta autodestructivos, como el abuso de drogas y alcohol, o la promiscuidad sexual. La mayoría reportan depresión. La mezcla tóxica de culpa y dolor se extiende como un cáncer. Las fuerzas más oscuras e invisibles también trabajan. Satanás, que nos tienta y nos incita a matar niños, vuelve a matar de nuevo. Las tasas de suicidio entre las mujeres que abortan son seis veces más altas que en el resto de la población.

Algunos efectos secundarios comunes del aborto:

Cambios de conducta emocional física y Espiritual.

Sentimiento de culpabilidad e insomnio / separación de la realidad.

Cansancio / Agotamiento constante debido a la vergüenza.

Embarazos ectópicos / Pérdida de la paciencia / Miedo excesivo.

Frigidez / Ansiedad a la sola mención de la palabra aborto.

Desórdenes alimenticios / Incapacidad para adorar.

Pesadillas / Falta de interés en los niños / Abuso de drogas.

Ansiedad en días especiales como el Día de la madre, aniversario del aborto o probable fecha de nacimiento del bebé abortado.

Interés excesivo en contar a todos lo de su aborto solicitando el perdón de ellos.

Abuso de alcohol / incapacidad para servir Passsionlife.org

Todas las mujeres experimentan las secuelas del aborto y responden en diferentes formas. Varían en profundidad, intensidad y tiempo dependiendo de qué tan pronto se desvela ante ellas la verdad de lo que hicieron. Pero una cosa es cierta: toda mujer está diseñada por naturaleza para cuidar a sus propios hijos. No importa qué razones la obliguen a abortar, duele; y ella es cambiada por esto.

Las siguientes preguntas te servirán para identificar cómo el aborto te está perjudicando a ti / a tus seres queridos.

- ¿Te sientes renuente a hablar sobre el tema del aborto, o sientes culpa, enojo o tristeza cuando hablas de tu propio aborto?
- ¿Tiendes a pensar en tu vida en términos de "antes" y "después" del aborto?
- ¿Tienes sentimientos persistentes de resentimiento o enojo hacia las personas involucradas en tu aborto, como el padre del bebé, sus amigos o sus padres?
- ¿Has descubierto que evitas las relaciones o te vuelves demasiado dependiente de ellas desde que te hiciste el aborto? ¿Eres demasiado sobreprotectora con los niños?
- ¿Has comenzado o incrementado el uso de drogas o alcohol desde que te hiciste el aborto, o tienes trastornos alimenticios?
- ¿Has sentido una especie de vacío, una profunda sensación de pérdida o has tenido periodos prolongados de depresión?
- ¿Tienes pesadillas, recuerdos o alucinaciones relacionadas con el aborto?

Si la respuesta es sí, entonces espero estés lista para recibir la sanidad por tu(s) aborto(s) pasados y que puedas aferrarte a la asombrosa gracia de Dios.

Puntos de inicio para identificar y sanar el dolor del aborto.

Michaelene Fredenburg, escribió de su propia experiencia, (*Cambiando perspectivas*, 2008) sugiere los siguientes puntos de inicio.

(1) Cuenta tu historia. Sigue este simple esquema" antes ... durante ... después de ... mi embarazo".

"Algo muy poderoso sucede cuando cuentas eventos que ocurren en tu vida. Puede ser difícil o incluso doloroso contar tu historia.

Recuerdo lo difícil que fue para mí. Es posible que debas hacer varios intentos para iniciar o finalizar. Y está bien. Lo importante es contarlo: reconocer que tu experiencia es real y que es significativa.

Si has experimentado o has sido afectada por más de un aborto, será útil si puedes explorar la historia de cada uno por separado.

Líderes: Soliciten a las mujeres que escriban su historia. Repasen con ellas. Ayúdenlas a recordar.

www.passionlife.org

(2) Consigue Apoyo. Comparte tu historia con otros.

"A medida que trabajas en tu propia experiencia de aborto(s), o en el aborto de alguien cercano a ti, será útil buscar ayuda en otras personas. No tienes que hacer este recorrido sola. De hecho, creo que es mejor que no lo hagas. Si no compartiste tu experiencia con nadie anteriormente o si los intentos anteriores que hiciste para hablar sobre esto no tuvieron resultados, entonces puede que te sientas renuente a acercarte a alguien. Esto es comprensible. Compartir tu experiencia conlleva cierto riesgo. Tal vez tu aborto sigue siendo un secreto.

Crear un sistema de apoyo requerirá que reveles tu secreto al menos a otra persona. A mi me daba miedo compartir mi secreto. Pensé que sería juzgada duramente, o que me verían de manera diferente. Afortunadamente, mis temores no tenían fundamento ".

Líderes: Prometan confidencialidad. Estén disponible. Escuchen cuidadosamente.

(3) Explora tus emociones.

"Las personas experimentarán una variedad de emociones en diferentes momentos y en diferentes niveles de intensidad. Esto puede deberse a una serie de factores que incluyen la edad, el sexo, las influencias culturales y el nivel de participación en el aborto. Puede ser que no sientas emociones o tal vez puedes sentirte abrumada por tus emociones. Dos años después de mi aborto, las emociones turbadoras que experimenté comenzaron a aumentar en frecuencia e intensidad. Estaba tan abrumada que comencé a contemplar el suicidio ".

Líderes: Ayúdenlas a identificar y a expresar sus emociones antes, durante y después del aborto.

(4) Identifica y haz duelo por tus pérdidas.

Estas pérdidas pueden incluir uno o más de los siguientes-

- Pérdida de un hijo, nieto, hermano o hermana, sobrina o sobrino.
- Pérdida de padres o abuelos.
- Relación perdida o no muy buena relación con tus padres, familiares o amigos.
- Pérdida espiritual: sentirse lejos de Dios o enojado con Dios.
- Pérdida de relación con tu pareja.
- Pérdida de sueños, metas o visión para tu vida

(5) Reconoce las actitudes poco saludables.

"En un principio, actitudes poco saludables pueden surgir como medidas de protección para sobrellevar o encubrir las emociones dolorosas; o para negar el dolor de la pérdida. Si esas conductas inapropiadas se repiten con frecuencia, entonces pueden volverse compulsivas y aparentemente, no tener alguna conexión con lo del aborto".

Líderes: Ayúdenles a identificar las actitudes poco saludables:

• Ira • Ansiedad • Trastornos compulsivos • Cortarse a sí mismo • Depresión • Trastornos en la alimentación • Dificultad para acercarse a los niños, tu pareja, amigos • Emociones bloqueadas • juegos de azar, apostar • cambios de humor • Exceso de trabajo • Fobia • Conducta riesgosa (Tomar riesgos) • Automedicación con alcohol y / o drogas • Disfunción sexual o actuación sexual • Pensamientos suicidas • Relaciones poco saludables o abusivas • Violencia

(6) Comenzar a sanar.

"Has tomado la decisión de ser honesta acerca de tu experiencia y el impacto que ha tenido en tu vida y la vida de quienes te rodean. Entonces has tomado la decisión de experimentar un duelo, de sentir el dolor, de descartar esas actitudes poco saludables: has tomado la decisión de comenzar a sanar. También has tomado la decisión de dejar ir la(s) pérdida(s)... Tu pérdida no es menos real una vez que decides renunciar al dolor. Por el contrario, la pérdida toma su lugar como parte única de tu historia; ya no oculta ni reprimida, sino integrada en tu pasado, contribuyendo a lo que eres ahora y a quién seguirás siendo en el futuro".

El aborto y el Evangelio.

La auténtica sanidad y paz duradera conllevan el reconciliarse con Dios, obtener su perdón y ser purificados. Entonces nuestro secreto se convierte en un testimonio de Su gracia.

La buena noticia es que Dios envió a Cristo al mundo para perdonar nuestros pecados y reconciliarnos con El. En la cruz, Cristo sufrió el justo y completo castigo debido a todos nuestros pecados, incluidos aquellos de los que nos sentimos más avergonzados. Él derramó Su sangre inocente para expiar y perdonar nuestros pecados. Él fue resucitado de entre los muertos para asegurarnos que confiar en la suficiencia de Cristo en la cruz trae perdón y paz. Como Hebreos 9:14 dice: "¡Cuánto más, entonces, la sangre de Cristo, el cual mediante El Espíritu eterno ofreció a si mismo sin mancha a Dios, limpiara vuestras conciencias de obras muertas para que sirváis a Dios vivo!"

Perdonada y Liberada: Un esquema de estudio bíblico

La Palabra de Dios es una luz en nuestro camino, que incluye el camino del dolor y la culpa por el aborto. Lo que sigue es un bosquejo sugerido para examinar la verdad del aborto a la luz del Evangelio de Jesucristo. Lo llamamos "Perdonada y Liberada" porque ese es el testimonio de muchas mujeres que han pasado por el dolor del autoexamen y han aprendido a recibir las promesas de Dios.

Clase 1: Escuchar la invitación y las promesas de Dios.

Isa 1:15-18, Jer 29:11-14, 2 Cor 7:8-10

Clase 2: Mirar hacia atrás y reconocer tu aborto.

Jer 1:4-5, I Jn 1:9, Psm 25:11

Clase 3: Ver el daño y traerlo a Cristo.

Psm 32:1-5, Lam 3:1-33, Isa 53:4-6, Col 1:15-23

Clase 4: Reconocer que culpamos a los demás y no podemos curarnos a nosotros mismos.

Heb 4:11-13, Gal 1:10, Prv 14:12, Psm 32:3-5

Clase 5: Luchando contra la depresión y el odio a mí misma a través de nuestra fe en Cristo.

Psm 38:3-11, Heb 4:14-16, Rom 4:16-25, Rom 8:1-6, 1 Pt 5:6-11

Clase 6: Luchando contra la ira pecaminosa cuando esta regresa.

Prv 22:24-25, Prv 29:22, Heb 12:15, Eph 5:25-32

Clase 7: Experimentar perdón y extender perdón.

www.passionlife.org

Psm 51, Heb 9:14, Mt 6:9-14, 2 Cor 2: 5-11, Mt 18:21-35

Clase 8: Afirmando tu humanidad y haciendo duelo por la pérdida de tu hijo.

Psm 139:13-16, Ecc 3:4, Lam 1:16, Isa 25:6-8, Isa 35:10

Clase 9: Recordando a tu hijo a la luz de la gracia de Dios.

Jer 1:5, Pm 27:10, Isa 49:15, 2 Sam 12:15-23, Gn 18:25

Clase 10: Avanzando en Cristo y sirviéndole.

Rom 8:31-39, Titus 3:3-8, Eph 2:1-10, Heb 9:14, Eph 3:14-21

Sugerencias a líderes

1. Formen un grupo de dos a cuatro mujeres para que completen juntas el estudio de la Biblia.
2. Elijan líder y colíder para el equipo.
3. Comiencen y terminen con oración. Oren por cada participante a lo largo del estudio.
4. Escojan un versículo para memorizar en cada clase y fortalézcanse unas a las otras.
5. Preparen preguntas para el compartir y asegúrense de que todas participen.
6. Al final del estudio, pidan a cada participante que refieran a alguien que conozcan para organizar el próximo grupo.
7. Comparte las guías del Estudio Bíblico con otras personas en su comunidad.

Autores:

Jeannie Pernia capacita a líderes en consejería sobre el dolor del aborto. Jeannie fue propietaria de un negocio de aborto, donde también se realizó su propio aborto. Sintió en carne propia el dolor que causa el aborto y experimentó grandes cambios autodestructivos de conducta. Hoy en día, Jeannie es una mujer perdonada y liberada.

John Ensor enseña Teología Bíblica y Bioética, y ayuda a las comunidades cristianas a defender la vida mediante el establecimiento de servicios de ayuda para mujeres embarazadas.

Visite passionlife.org para obtener más recursos gratuitos.