

CONSEJERÍA BÍBLICA

Tomo 4

Tomos de la serie *Consejería bíblica*:

Consejería bíblica: Manual de consulta sobre 40 temas críticos

Consejería bíblica 2: Manual de consulta sobre el matrimonio y la familia

Consejería bíblica 3: Manual de consulta sobre adolescentes

Consejería bíblica 4: Manual de consulta sobre mujeres

Consejería bíblica 5: Manual de consulta sobre la sexualidad y las relaciones

CONSEJERÍA BÍBLICA

Tomo 4

Manual de consulta sobre mujeres

**TIM CLINTON y
DIANE LANGBERG**



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *The Quick-Reference Guide to Counseling Women*, © 2011 por Tim Clinton y publicado por Baker Books, una división de Baker Publishing Group, P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Consejería bíblica, tomo 4: Manual de consulta sobre mujeres* © 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Juan Sánchez Araujo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVR-1960” ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “LBLA” ha sido tomado de La Biblia de las Américas, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5603-9 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0848-9 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7944-1 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

*Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America*

Contenido

Agradecimientos 6

Introducción: Ser mujer 7

Aborto (inducido) 16
Aborto espontáneo 24
Abuso sexual en la infancia 31
Acoso sexual 39
Adicción a las drogas y el alcohol 45
Adicción al sexo 52
Autoestima y aprobación 59
Cáncer 65
Chismes 72
Codependencia y adicción a las relaciones 77
Control de natalidad 84
Crianza monoparental 96
Depresión 103
Deseos y expectativas sexuales 111
Dieta y nutrición 119
Divorcio 126
Dolor crónico 136
Embarazo 142
Enfermedades de transmisión sexual 149
Envejecimiento 154
Envidia y celos 163
Fortaleza ante el conflicto y el estrés 172

Infertilidad 179
Ira 187
Lesbianismo y atracción hacia el mismo sexo 196
Maltrato emocional 204
Maltrato físico 211
Masturbación 218
Menopausia 224
Miedo y ansiedad 230
Obesidad 238
Pérdida y duelo 244
Perdón 252
Prostitución 260
Relación con Cristo 269
Relaciones con hombres 275
Roles femeninos 280
Soltería 287
Trastornos alimenticios 293
Violación 302
Pensamientos finales: Ayuda para mujeres en crisis 309
Notas 318
Recursos recomendados 329

Agradecimientos

Quisiéramos agradecer especialmente a todos los que han participado en la elaboración de este manual de ayuda, el cual pedimos que Dios utilice para aconsejar a mujeres de todo el mundo, alentando una esperanza duradera y una verdadera sanidad del corazón por el poder y el amor de Jesucristo.

Nuestro agradecimiento más sincero a Robert Hosack, de *Baker Books*, por creer en nuestro proyecto, y a Mary Suggs y Mary Wenger por su excelente trabajo de edición.

Extendemos igualmente nuestra gratitud más genuina a todo el equipo de AACC que nos ayudó a investigar, escribir y editar este manual:

Joshua Straub, PhD
Pat Springle, MA
Laura Faidley
Paige Lloyd
Jena Manning
Brittany Dix

También quisiéramos agradecer a nuestros cónyuges, Julie y Ron, y a nuestras familias, por su amor y apoyo a lo largo de los años. Sin ellos no podríamos realizar nuestro trabajo. Y a todo el equipo de AACC, y a las decenas de miles de pastores y consejeros cristianos que literalmente penetran la oscuridad en la vida de las mujeres que sufren. Esperamos que este manual les ayude a llevar la luz y la esperanza de Jesucristo a cada situación. A ustedes dedicamos toda esta serie de manuales de consejería cristiana.

Introducción

Ser mujer

Además de todo lo que significa ser femenina, es profundidad, misterio y complejidad, y su esencia es la belleza misma (Stasi Eldredge).

Toda mujer tiene una historia: una historia marcada de un modo especial por el hecho de ser mujer. En el caso de muchas mujeres, esa historia está escondida, confinada en un corazón roto; pero detrás de los muros de miedo, ira y quebranto, la herida supura. Ocultas tras el maquillaje y una sonrisa artificial, las mujeres sufren en todas partes. Están confundidas, temerosas, asustadas, y en silencio.

Considere la historia de Melinda, una mujer que fue violada repetidamente siendo niña. Sentada al otro lado del escritorio en mi consultorio me contó cómo una pandilla la había desnudado, puesto en medio de un círculo de hombres y mancillado. El efecto que produjo aquello en su vida fue profundo, y se convirtió en su mayor vergüenza. Había escondido su historia de todo el mundo, convencida de que ni siquiera Dios quería saber de ella.

“Lloraba todo el tiempo —contó la mujer—. No podía concentrarme en el trabajo, ni quería ir a ninguna parte. Quise olvidar todo para siempre, alejar todo de mí. Intenté negarlo todo, como había hecho siendo niña. Pero nada era igual, no podía confiar en nada ni en nadie. Me preguntaba quién era yo realmente. No sabía si podría salir adelante. Parecía que la vida ya no valía la pena...”.

La vergüenza impone el silencio a mujeres como Melinda, que se sienten abochornadas por los daños indecibles que otros les han causado o los que ellas mismas se han infligido. Por temor a que las conozcan, las juzguen o las cataloguen, muchas mujeres quedan postradas bajo el peso de la vergüenza que soportan. El maltrato, la violación, el incesto, el abandono, el divorcio, la pornografía, los abortos, las enfermedades crónicas, la infertilidad o la violencia las han definido, y un sinnúmero de ellas esconde su historia, y la vergüenza y el estigma que esta conlleva.

A menudo la comunidad cristiana finge que tales cosas no existen, y en un esfuerzo por protegernos permanecemos callados y damos la espalda a las mujeres que sufren, distanciándonos de su realidad. Resulta difícil aceptar estos hechos:

- 1 de cada 3 mujeres experimenta abusos sexuales antes de cumplir los dieciocho
- 1 de cada 4 es víctima de violación
- el 80 por ciento sufren acoso sexual en el trabajo
- el 50 por ciento de los matrimonios acaban en divorcio
- 1 de cada 4 parejas casadas experimenta violencia doméstica
- 21 millones de mujeres han sido emocionalmente maltratadas
- 1/3 de las mujeres que sostienen relaciones han sufrido maltrato emocional

EL PAPEL DE LA COMUNIDAD CRISTIANA

Como cuerpo de Cristo estamos llamados a ministrar a los heridos y quebrantados, no a ignorarlos, silenciarlos, decirles que se repongan y sigan adelante. Con demasiada frecuencia el chismorreo y el juicio dentro de la iglesia impiden que las mujeres obtengan la ayuda que necesitan desesperadamente.

“¿Ves a esa mujer? —susurran entre sí—. Es la que violaron... que su marido le pega... cuyo padre tuvo relaciones sexuales con ella... a la que su esposo abandonó. ¡Pobrecilla!”. Una actitud así no ayuda en absoluto. Lo único que hace es añadir más dolor y quebranto al que la mujer en cuestión ya ha experimentado.

Catalogamos a las mujeres por sus circunstancias, no por cómo son interiormente: *A* de abuso, adicción, aborto, abandono, adulterio; *D* de deprimida, drogadicta; *E* de estúpida; *I* de incesto, inmoralidad, infertilidad, insignificancia; *M* de maltratada, malograda; *R* de rechazada, ramera; *V* de violada...

Las condenamos, las rechazamos, las avergonzamos... Cuando se define a una mujer con una sola palabra y se la reduce a cierto hecho vergonzoso de su vida, no importan sus logros ni lo que otros piensen de ella. La belleza, la inteligencia, la admiración, el éxito y el respeto no alivian su sufrimiento. Siempre está presente definiéndola, avergonzándola, asustándola y manteniéndola esclava de su pasado.

Cuando como iglesia añadimos al dolor de una mujer nuestra acusación, indiferencia o una actitud carente de amor, nos oponemos directamente al evangelio de Jesucristo. En Isaías 61 Jesús anuncia su misión sobre la tierra y, si nosotros somos consejeros, esta debe ser la motivación de nuestro corazón:

...para anunciar buenas nuevas a los pobres... a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos... a consolar a todos los que están de duelo... a darles una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento (vv. 1-3).

Ni usted ni yo podemos cambiar a las mujeres. Los consejeros no tenemos la facultad de transformar sus mentes ni de sanar sus corazones heridos. Sin embargo, *conocemos a Aquel que tiene el poder de hacerlo*, y

Dios nos da el privilegio y la responsabilidad de recibir a esas mujeres en su dolor, llorar con ellas, escucharlas y, finalmente, conducirlas a Jesús, quien conoce en profundidad a cada una de ellas y anhela sanarlas.

EL ARTE DE ACONSEJAR A LAS MUJERES

Vemos por doquier mujeres que necesitan desesperadamente la ayuda de Dios, y cuyos corazones claman pidiendo esperanza. En el mundo actual las mujeres viven bajo la presión del perfeccionismo. Se les dice que ser mujer significa ser fuerte, confiada, independiente, organizada, y además inmune a todo daño. Esto no hace más que reforzar los muros que levantan las mujeres para aislarse y perpetuar su silencio. Sin embargo, el corazón femenino recuerda, y un alma herida y quebrantada no se sana con medida alguna de realización o éxito material.

¿Existe de veras un remedio eficaz?

Creemos que la respuesta es un sí rotundo, y ese remedio empieza por usted. Puesto que está leyendo la introducción de este libro, es probable que haya sido llamado al ministerio de consejería, a la tarea del cuidado verdadero. Esa es su vocación y, muy posiblemente, esté capacitado hasta cierto punto para cuidar, consolar e infundir esperanza a las mujeres de su iglesia y su comunidad. Cuando trabaje con esas mujeres recuerde que “el SEÑOR está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado” (Sal. 34:18, NTV).

Muchas mujeres sienten una presión enorme para mantener la compostura, para estar bien. De hecho, temen que si enfrentan su pasado el dolor las sobrepasará y las engullirá; así que huyen del mismo, se esconden, guardan silencio. Existen, pero necesitan esperanza con urgencia. Dios, en su providencia, lo ha escogido a usted como instrumento para administrar esa gracia especial a las mujeres que sufren. Tiene, por tanto, el privilegio y la responsabilidad de proporcionarles ese cuidado de la manera más excelente y ética posible.

El ministerio con mujeres debe empezar por un estudio de cómo lo hizo Jesús. Como consejeros estamos llamados a seguir las pisadas del Señor, quien sacó tiempo para detenerse y prestar atención a las mujeres, escucharlas, amarlas y responder a sus necesidades particulares en una cultura que las menospreciaba e infravaloraba. Se las consideraba ciudadanas de segunda, sin valor intrínseco e impuras.

Nada más en el Evangelio de Lucas, Jesús habla con mujeres o las menciona en sus parábolas veinticuatro veces. Durante todo su ministerio terrenal, el Señor amó y tendió su mano a las mujeres que sufrían, estaban desesperadas y no veían ninguna solución; a aquellas consideradas inmundas, a las quebrantadas, y las que permanecían calladas y ocultas. Sin importar su raza, su nivel social o su enfermedad, Jesús no dudó en extenderles su amor *en cada oportunidad*.

Tomemos como ejemplos a la mujer descubierta en el acto mismo del adulterio (Jn. 8:4-11), a la que padecía flujo de sangre (Mr. 5:25-34), a la mujer pecadora que ungíó los pies de Jesús (Lc. 7:36-50), a la que estaba encorvada (Lc. 13:10-17), a María Magdalena que había tenido

siete demonios (Lc. 8:2) o a la samaritana con la que habló junto al pozo (Jn. 4:7-26).

Como escribe Doug Clark:

Él fue el único hombre que se atrevió a hablar con aquella mujer junto al pozo, quebrantando así todas las normas de su cultura. A pesar de que la mujer quedó expuesta —como alguien que había tenido varios matrimonios y llevaba una vida desastrosa—, no se sintió amenazada en ningún momento, y Jesús nunca la humilló. Simplemente la sacó de su inmundicia y la vistió con delicadeza de la justicia de su Padre celestial. El Señor siempre levantó y afianzó a las mujeres que acudieron a Él.¹

Jesús vio más allá de la condición física de las mujeres y les ministró en medio de su dolor. Les dio libertad para mostrarse débiles, quebrantadas y necesitadas. Muchas mujeres son conocidas por su pasado y quisieran olvidarlo, dejarlo atrás y comenzar de nuevo. Como consejero, usted tiene el privilegio de ayudarlas a ver que el propósito de Dios es infinitamente más hermoso que la erradicación del pasado. El Señor quiere transformarlo.

LA ESENCIA DEL ASUNTO

Toda mujer tiene alguna reputación que la obsesiona y esclaviza, y que no puede olvidar por mucho que lo intenta. Dios quiere que sus hijas recuerden y puedan ver así que es allí precisamente —al peor lugar, el más oscuro y perverso— que Él ha venido como sanador, liberador, el que las acepta y las ama, el que abre las cárceles, el consolador, el padre tierno, el novio.

Lo que necesitan ante todo las mujeres que sufren es conocer esta verdad: *Jesús conoce tu honda vergüenza y humillación, y quiere tomar lo que más aborreces de ti misma y usarlo para atraerte hacia Él. Él es el restaurador, el liberador, el sanador, el que vende los corazones quebrantados... Dios anhela utilizar tu dolor más agudo para revelarse a ti y moldearte a su imagen.*

Trae a Jesús tu reputación y tu mayor vergüenza. Él tomó tu rechazo para que fueras escogida, tu humillación para que fueras honrada, tu menosprecio para hacerte preciosa. Él puede llevar cautivos el maltrato, la violación, la violencia, la depresión y el miedo, y usarlos para transformarnos en su imagen. Estas cosas son malas, y Dios aborrece la maldad; pero por muy malas que sean, la profundidad de su vileza no incapacitan a nuestro Dios, ya que su poder redentor está limitado por lo que otros nos hayan hecho o por nuestra reputación. Él puede como redentor tratar la perversidad más terrible que otros hayan cometido contra ti o que tú misma hayas causado, y hacerte libre; libre para seguirle.

Esto es lo que las mujeres necesitan conocer y creer. Es el lugar donde pueden vivir.

La mujer que recuerda quién era y de dónde ha salido, tiene una mayor

capacidad para amar a Jesús; porque el hecho mismo de recordar le proporciona una mayor comprensión del amor maravilloso de su Señor que la busca y la redime. Por el contrario, aquella que piensa que está bien y no tiene una fuerte sensación de necesidad, amará poco y lo verá a Él con menos claridad.

El recuerdo del cautiverio señala lo maravillosa que es la libertad, y el hacer memoria de las tinieblas realza la claridad de la luz. Anime a las mujeres a quienes ministra a recordar y meditar en la paradoja del *yo he sido... Él es... por tanto, yo soy*:

Yo he sido maltratada, Él es quien restaura lo que se ha roto: Él me está restaurando.

Yo he sido rechazada, Él es el amante de las almas: en Él soy escogida y amada.

Yo he sido orgullosa e intolerante, Él es el siervo que bajó del cielo: aprendo humildad.

Si los cristianos consejeros deseamos que Dios nos use, debemos dejar a un lado nuestra comodidad y estar dispuestos a ir a los lugares oscuros y hablar de las cuestiones difíciles. Debemos estar listos para llorar con las mujeres cuyas vidas han sido destruidas, y esto nos producirá incomodidad. No hay respuestas sencillas, pero Jesús está presente en todas las conversaciones; y aquel que dijo: “No son los sanos los que necesitan médico sino los enfermos” (Mr. 2:17), es el único que tiene el poder para sanar.

Hay centenares de miles de mujeres en este mundo tenidas por *desamparadas y moribundas* por causa del sida; otros cientos de miles que han sido raptadas, trasladadas a otros países y vendidas como esclavas sexuales. Y un sinnúmero de mujeres en su misma comunidad viven agobiadas por el peso de la adicción, el divorcio, los trastornos alimenticios, los embarazos no planeados, el maltrato y la desesperanza.

¿Quién les dirá la verdad? ¿Quién las amará? Siga el ejemplo de Jesús. Ame a las que han sido rechazadas, maltratadas, a las que están enfermas, oprimidas y marginadas. Lleve la fragancia de Cristo y comuníque la esperanza de su evangelio que responde a cada aspecto de la vida de la mujer.

LOS TRES PILARES DE UN MINISTERIO DE AYUDA

Nos complace presentarles este volumen titulado *Manual de consulta sobre mujeres*, y confiamos que Dios lo utilizará para traer esperanza y libertad a millones de mujeres de todo el mundo.

Este *Manual de consulta* va destinado tanto a consejeros profesionales como a pastores y consejeros laicos que deseen comprender mejor a las mujeres y ayudarlas. Lo hemos escrito para aplicar cada uno de los tres pilares de nuestra metáfora, y proponemos la idea de que el ministerio de ayuda en la iglesia lo conforman los *pastores* —que desempeñan un rol principal en el cuidado de las ovejas, ya que el aconsejado casi siempre

corresponde al papel de miembro de la congregación—, los *consejeros profesionales cristianos* —quienes a menudo sirven a muchas iglesias dentro de un área geográfica determinada—, y los *ayudantes laicos*, que han recibido adiestramiento y sirven como líderes de individuos o grupos en la iglesia.

Las personas que sirven en esos tres niveles deben desarrollar tanto el carácter como las cualidades del siervo que reflejan la gracia y la verdad de Cristo mismo. Dios también ha repartido sus dones generosamente a la iglesia en general, a fin de que esta lleve a cabo las diversas tareas ministeriales que resultan indispensables para cualquier congregación saludable, entre ellas el *cuidado de las mujeres*. Sin importar lo experimentados e inteligentes que seamos, a menos que confiemos directamente en la obra del Espíritu divino en nosotros para llevar a cabo el ministerio de Dios, nuestro servicio no dará ningún fruto para el reino.

Dios nos llevará a aquellas mujeres que Él quiera amar y sanar por medio de nosotros, y nosotros debemos aprender a depender de Él para que obre en otros de manera sobrenatural, y que así puedan decir: “¡Dios se ha manifestado hoy en esta sesión de consejería!”.

Pastor o miembro del personal de la iglesia

Si es usted pastor o forma parte de la plantilla de la iglesia, tenga en cuenta que casi todas las mujeres que entran por la puerta de su local de culto se habrán visto (o se verán pronto) afectadas por la adicción, el divorcio, la violencia, la depresión, la pena, la confusión, la soledad y un sinfín de evidencias más de que somos personas fracturadas que viven en un mundo caído. Este manual de consulta le ayudará a:

- realizar una consejería eficaz y prestar ayuda a corto plazo a las mujeres que acuden a usted
- enseñar a otros y preparar sermones acerca de las principales cuestiones a las que se enfrentan actualmente las mujeres
- proporcionar recursos y materiales indispensables para que el personal y los líderes laicos de su iglesia progresen en sus ministerios de ayuda

Consejero profesional

Si es usted consejero profesional, licenciado o certificado en una de las seis principales disciplinas clínicas, ya estará familiarizado con la mayoría de los temas de este libro. Este manual le ayudará entonces a:

- repasar las definiciones y las preguntas de evaluación que debe utilizar en su sesión inicial con alguien a quien aconseja por primera vez
- comprender el problema que tiene la persona que acude a usted, e incorporar una perspectiva bíblica cuando elabore un plan de tratamiento
- brindar a las mujeres aconsejadas la mejor información para salir de su estancamiento y avanzar de manera más resuelta con el modo

correcto de pensar y enfocada en los pasos prácticos de su proceso de tratamiento

Consejero laico

Si es usted consejero laico, este libro le ayudará a planificar y proporcionar el mejor cuidado posible de principio a fin. Le aconsejamos leer primero todo el volumen y subrayar el material que le resulte más útil, tanto en el formato individual como de grupo. Este manual le ayudará a:

- comprender y evaluar con precisión el problema de cada mujer
- dirigir las conversaciones que tenga con ellas y dar sugerencias útiles sin asumir un control excesivo ni ejercer poca influencia
- recordar ciertos principios clave y saber cómo pasar de un modo más eficaz del problema a la solución
- traer a su memoria los límites del ministerio laico y ayudarle a remitir a sus aconsejados de un modo constructivo a personas con más preparación

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

El *Manual de consulta sobre mujeres* presenta capítulos acerca de cuarenta problemáticas de mayor actualidad que tenemos que abordar como profesionales en el terreno de la consejería de la mujer. Hemos dividido cada tema en un formato esquemático según la lógica del proceso de consejería. La meta y el propósito de sus siete partes son los siguientes:

1. **Retratos.** Cada tema empieza con varias anécdotas que relatan una historia común acerca de personas que luchan con el problema en cuestión. En este apartado hemos intentado incluir historias que encontrará más a menudo en su ministerio.
2. **Definiciones e ideas clave.** Esta sección comienza con una clara definición del asunto en lenguaje corriente, a la que añadimos varios datos e ideas que le ayudarán a comprender mejor el tema y entender la manera en que podría afectar la vida y perjudicar a las mujeres que luchan con él.
3. **Entrevista de evaluación.** Por lo general, esta sección empieza proponiendo un marco de valoración del problema, seguido de una serie de preguntas específicas dirigidas a comprender mejor la problemática de la mujer aconsejada. Puede presentar, asimismo, una lista de “preguntas eliminatorias”, las cuales le ayudarán a determinar si debe remitir a esa persona a un médico u otro profesional.
4. **Consejos sabios.** En este apartado se presentan una o más ideas clave que deberían servirle como guía general para su intervención: consejos sabios que le ayudarán a estructurar mejor sus intervenciones. Estos conceptos clave le harán más eficiente a la hora de comprender y tratar a las mujeres a quienes aconseja.
5. **Pasos prácticos.** Esta sección —juntamente con la de “Consejos sabios”— le ayudará a saber cómo actuar en sus sesiones de

consejería. Es un recurso para elaborar un mapa lógico, y les servirá de guía, tanto a usted como a su aconsejada, para pasar de la identificación del problema a la resolución del mismo, mediante pasos específicos y calculados que la mujer deberá dar. Sin un buen plan de acción, fácilmente se deja confusas y a la deriva a las mujeres, en vez de indicarles un rumbo determinado para que alcancen ciertos objetivos concretos de cambio. La mayoría de estos “Pasos prácticos” van dirigidos a la mujer a quien está aconsejando, y cualquier nota adicional para usted aparece en cursivas.

6. **Ejemplos bíblicos.** En este apartado presentamos algunos pasajes bíblicos y comentarios que vienen al caso, para ayudarle de principio a fin en su tarea como consejero. Incorporar un marco de referencia bíblico a todo el proceso, e invocar el poder del Señor para que haga lo imposible, son elementos esenciales para una auténtica consejería cristiana. Tal vez desee poner a sus aconsejadas algunos de esos versículos como tarea para casa (pídale que mediten en ellos o los memoricen), o utilizar los pasajes a modo de pautas para el proceso de consejería.
7. **Oración.** Aunque puede que no sea apropiado en todas las situaciones, muchos cristianos desean —y esperan— que la oración forme parte de su intervención como consejero. Usted debe preguntar a cada mujer aconsejada si está de acuerdo con que se ore, y aunque ella no lo acompañe en oración, cultive el hábito de orar en silencio o durante su periodo de reflexión antes o después de la consulta. Debe orar por cada una de sus aconsejadas. La oración es un aspecto decisivo de la consejería espiritual, por lo que sugerimos unas pocas líneas iniciales que pueden servir como introducción eficaz para dar a la sesión un enfoque vertical, invitando a Dios a intervenir directamente en el proceso de sanidad.

Conforme aprende, sepa usted que su deseo de romper el silencio para ayudar a las mujeres y cuidar de ellas honra al Señor. La consejería cristiana es una forma de discipulado sólida, eficaz y basada en casos individuales. De hecho, a menudo constituye una puerta para que las mujeres escapen de años enteros de dolor, conceptos erróneos y hábitos destructivos que les han impedido experimentar una vida plena en Dios. Es un honor para nosotros trabajar junto con usted en la obra del Señor, y confiamos en que Él seguirá usándole de manera poderosa para alcanzar los corazones femeninos y brindarles plenitud y sanidad.

RECURSOS ADICIONALES

Al final de este manual encontrará una lista de los recursos cristianos más conocidos, así como los seculares, para leer y estudiar más sobre el tema. Ni mucho menos es una lista exhaustiva, pero le sintonizará para acceder a otros recursos que, a su vez, le conducirán a otras obras que le permitan profundizar lo que desee en el estudio de un tema.

La AACC es un ministerio y una organización profesional de casi

50.000 miembros en Estados Unidos y por todo el mundo. Nos dedicamos a ofrecer y a facilitar los mejores recursos disponibles para pastores, consejeros profesionales y ayudadores laicos para el papel o el entorno en que ofrezcan sus servicios. Por medio de nuestra reconocida publicación *Christian Counseling Today* ofrecemos también una gama exhaustiva de educación, formación, orientación ética, consultoría, libros y conferencias para potenciar el ministerio de la consejería cristiana en todo el mundo. Visite la página www.aacc.net (solo en inglés).

Aborto (inducido)

1 RETRATOS

- Carla tiene un problema muy grande: le han concedido una beca para la universidad que había elegido como primera opción, tiene un novio encantador, y forma parte del liderazgo de los jóvenes de su iglesia; pero se ha hecho la prueba doméstica del embarazo y el resultado ha sido positivo. Como es natural, la chica no puede renunciar a todos sus sueños por causa de ese único error. *No tengo más opciones* —determina—... *mis padres me matarían si se enteran...* *cuento con una beca completa de voleibol...* Además, *se trata de un procedimiento sencillo, y nadie tiene por qué enterarse...*
- Habiéndose criado como hija de pastor, Julia sabía que la vida es un don precioso. Pero cinco años después que sus padres la obligaran a someterse a un aborto aún se siente airada, destrozada y deprimida. A causa de la vergüenza y el bochorno guardó silencio acerca del abuso sexual que había sufrido por parte de su tío, pero cuando quedó embarazada no pudo ocultarlo más. Entonces la llevaron a otra zona del país, abortaron a su bebé a la fuerza y le prohibieron hablar de ello con nadie. Y así lo hizo... hasta ahora. “Yo era menor de edad y no podía opinar —balbucea Julia entre lágrimas—. Lo único que les importaba a mis padres era proteger su reputación”.
- *Sé que Dios me ha perdonado, pero ¿por qué no logro superarlo?* —se preguntaba Luisa, sentada en la iglesia junto a sus dos pequeños que se retorcían en el banco esperando ir a la escuela dominical. Intentaba concentrarse en las palabras del pastor, pero el anuncio de Derecho a Vivir que aparecía en el boletín ese domingo reclamaba toda su atención. Sentía angustia por el niño que habría podido estar sentado a su lado aquel día: *Si tan solo... si tan solo...* —repetía para sí— *joh Dios, cuánto lo lamento! ¡No sabía lo que estaba haciendo!*

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El uso más corriente del término aborto es la expulsión prematura e inducida artificialmente de un feto humano, como sucede en el caso de los abortos quirúrgicos o químicos; sin embargo, esa palabra significa en realidad cualquier evacuación precoz de dicho feto, aunque sea espontánea y natural (si es esto lo que le ha sucedido a la mujer a quien está aconsejando, consulte el capítulo titulado “Aborto espontáneo”).
- Hay aproximadamente 42 millones de abortos en todo el mundo cada año, y 1,37 millones solo en Estados Unidos.¹

- El índice de abortos legales en 2006 fue de 236 por cada 1.000 nacimientos.²
- Es importante que una mujer con un embarazo no planeado comprenda que abortar no es ni fácil ni rápido, y que le dejará secuelas para el resto de su vida.
- A menudo las mujeres escogen mantener en secreto que han abortado, especialmente si forman parte de una comunidad cristiana. Tal vez ni siquiera los miembros de su propia familia lo saben. Este secretismo puede hacer que la pena y la pérdida que rodean a un aborto queden sin procesar durante años.
- En 2006, el 62 por ciento de los abortos se realizaron dentro de las primeras ocho semanas de gestación, mucho antes de que la familia o los amigos notaran el embarazo.³
- El aborto no es solo un problema de la comunidad, sino también de la iglesia. Las mujeres protestantes —o aquellas que afirman serlo— son responsables del 37,4 por ciento de los abortos, mientras que el 18 por ciento de estos se realizan a mujeres que dicen ser nacidas de nuevo o evangélicas.⁴
- En Estados Unidos el 52 por ciento de las mujeres que abortan tienen menos de 25 años de edad.⁵
- De todos los abortos, el 1 por ciento se producen como consecuencia de *una violación o un incesto*; el 6 por ciento se deben a *posibles complicaciones de salud*, ya sea relacionados con la madre o con el niño, y el 93 por ciento tienen lugar por *razones sociales* (usualmente porque es un hijo no deseado o representa una molestia).⁶
- A *algunas mujeres jóvenes sus padres las obligan a abortar*. En el pasado (antes de 1973) a esas jóvenes se las trasladaba a otro estado, o fuera del país, y se les prohibía que hablaran siquiera de ello, lo cual no hace más que complicar el proceso de duelo.
- Un *aborto se experimenta a menudo no solo como una pérdida, sino como un trauma*. Las mujeres que han abortado pueden sufrir *efectos emocionales secundarios*, tales como revivir la operación mediante pesadillas o *flashbacks*, tratar de seguir adelante negando los hechos, o evitar cualquier pensamiento o sentimiento asociado con el aborto.
- Otros *posibles efectos secundarios del trauma causado por un aborto* incluyen adormecimiento emocional, trastornos del sueño, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, depresión, sentimientos de culpa e incapacidad para perdonarse.
- *El intento de sobrellevar en solitario la realidad de un aborto conduce al aislamiento y puede reforzar el sentimiento de vergüenza en la mujer*. Esta vergüenza puede llevarla a conductas autodestructivas tales como el abuso de alcohol o las drogas, la promiscuidad sexual, los trastornos alimenticios o el *cutting* (producirse heridas en el cuerpo mediante cortes). Si la mujer a quien está aconsejando le confiesa que se ha sometido a un aborto, entienda que ha decidido poner en usted su confianza compartiendo esa experiencia. *Sea precavido en cuanto a su propio comportamiento verbal y no verbal.*

Mitos acerca del aborto

- Mito 1: “Es una operación sencilla: el lunes ya harás vida normal”.
- Mito 2: “No se trata de un bebé, sino de una masa amorfa de tejido”.
- Mito 3: “Está bien, el aborto es legal”.
- Mito 4: “Mi vida se echará a perder si tengo este bebé”.
- Mito 5: “Es mi elección, mi responsabilidad, mi decisión...”.
- Mito 6: “Si el bebé tiene algún defecto es legítimo abortarlo”.
- Mito 7: “Estoy sola, nadie se preocupa por mí”.
- Mito 8: “No merezco el perdón, sabía que era malo hacerlo”.
- Mito 9: “Me lo tengo merecido: lo he hecho más de una vez”.
- Mito 10: “No seguiré sufriendo, el dolor pasará”.
- Mito 11: “Es mi única opción, él no quiere este bebé”.
- Mito 12: “Es aceptable en caso de violación o incesto”.⁷

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Para la mujer que está pensando abortar

1. ¿Cómo sabe que está embarazada? ¿Se ha hecho alguna prueba del embarazo o la ha visto su médico? (*Estas preguntas discretas acerca del embarazo ayudarán a su aconsejada a distenderse y aceptar la responsabilidad*).
2. ¿Sabe de cuánto tiempo es su gestación?
3. ¿Cuáles son sus circunstancias actuales?
4. ¿Cómo cree que reaccionará su familia ante el embarazo?
5. ¿Cuenta con el apoyo social suficiente? ¿Quién sabe que está embarazada?
6. ¿Quién es el padre del niño? ¿Qué clase de relación tiene con él?
7. ¿Qué es lo que más la asusta del embarazo?
8. ¿Ha pensado usted en alguna otra opción aparte del aborto? ¿Ha considerado la posibilidad de dejar que el bebé nazca? ¿Qué piensa de la adopción?
9. ¿Cómo prevé que será su vida si aborta? ¿Cómo prevé que será su vida si escoge una opción distinta? (*A menudo se elige abortar porque las demás opciones no parecen reales. La decisión de someterse a un aborto muchas veces se toma precipitadamente, para “resolver el problema”. Comunique a su aconsejada que aún tiene algún tiempo para reflexionar acerca de su embarazo antes de tomar una decisión. Ayúdela a ver que su vida no “se echará a perder” si escoge llevar su embarazo a término*).
10. ¿Tiene alguna pregunta acerca del embarazo o el aborto? (*No dé por sentado que su aconsejada cuenta con una información completa sobre lo uno o lo otro*).

Para la mujer que ya ha abortado

1. ¿Qué la angustia en este momento?
2. Recuerde conmigo el pasado y cuénteme lo que sucedió. (*Escuche con atención para descubrir cualquier indicio de estrés postraumático*,

como por ejemplo pesadillas o factores detonantes que reviven el suceso. Cuando ella decide empezar a contarle su historia rompe su silencio. Relatar su historia es el comienzo del proceso de sanidad, pero también puede ser angustioso, ya que resulta imposible negar más el suceso).

3. ¿Cuáles fueron las principales razones por las que tomó usted aquella decisión en ese momento?
4. ¿Se siente deprimida, desanimada o triste con frecuencia?
5. ¿Tiene dificultades para comer o dormir?
6. ¿Le asaltan a veces pensamientos suicidas? (*Si hay una evidente propensión al suicidio, consiga de inmediato ayuda adicional para la aconsejada*).
7. ¿Usa drogas o alcohol para sobrellevar el dolor?
8. ¿Cómo van las cosas en su vida en este momento? ¿Qué desencadena su dolor?
9. ¿Siente usted que Dios la ha perdonado? ¿Por qué sí o por qué no?
10. ¿Cree que puede perdonarse a sí misma? ¿Por qué sí o por qué no?

CONSEJOS SABIOS 4

Asegúrese de proporcionar un apoyo práctico a la mujer que está pensando abortar, a fin de *animarla para que permita el nacimiento de su bebé*. Tenga a mano información acerca de las organizaciones que cuentan con hogares donde las mujeres embarazadas pueden quedarse, y que les proveen atención médica. Deje bien claro que está a punto de tomar una decisión vital tanto para ella misma como para su bebé. *Anímela a vislumbrar el futuro más lejano* y no solo mirar lo inmediato como, por ejemplo, empezar la universidad el semestre que viene o poder jugar en su equipo deportivo.

Aborde inmediatamente cualquier conducta que pueda poner en peligro el bienestar de la mujer, como un comportamiento suicida o el abuso de estupefacientes.

Las mujeres que afrontan un embarazo no planeado pueden sentirse abrumadas por el miedo y la ansiedad, aisladas y solas. La mayoría de ellas no están preparadas para ser madres, y consideran el aborto como una manera fácil de salir del atolladero sin consecuencias. Al hablar con su aconsejada dedique el tiempo necesario a *escucharla y confirmar las emociones que experimenta*. Instrúyala acerca de las etapas de la gestación y de la vida del pequeño ser que lleva dentro, pero no se imponga ni le diga que si se somete a un aborto irá al infierno. Aborde las raíces de su ansiedad y de su miedo, y trace con ella un plan para manejar su embarazo.

Guíe a la mujer en su proceso de sanidad y perdón. Si ya ha abortado, *probablemente llevará consigo un enorme fardo de remordimiento y vergüenza*. A muchas mujeres les resulta imposible aceptar el perdón de Dios y perdonarse a sí mismas por haber dado muerte a un bebé inocente. *Acompáñela en su duelo por su pérdida y permítale expresar sus emociones*. Tal vez su aconsejada experimente muchos síntomas que son normales en el proceso de duelo, aunque nunca haya visto o sentido en realidad a su

bebé. Reconozca el pecado de la mujer y anímela a pedir perdón al Señor y a aceptar su incondicional amor por ella.

A medida que avanza el proceso de sanidad, *aliente a su aconsejada a trabajar como voluntaria* y servir de algún modo a las jóvenes embarazadas.

5 PASOS PRÁCTICOS

Para la mujer que está pensando abortar

1. Considere las opciones

- Quizá crea usted que la única opción que tiene es la de abortar; lo cual, simplemente, no es verdad. En su país habrá sin duda centros de apoyo a la mujer embarazada donde le podrán hacer una prueba gratuita del embarazo, tendrá la posibilidad de hablar con un consejero, y la informarán acerca de alternativas seguras al aborto que respeten su vida y garanticen el futuro de su bebé.
- Considere cuál es la mejor opción para usted y para el futuro de su bebé. Si usted y su familia no pueden brindarle un hogar seguro y amoroso por cuenta de la edad, las finanzas u otras circunstancias de la vida, la adopción le ofrece al bebé la oportunidad de crecer en un ambiente estable, amoroso, cristiano. Si lo desea, muchas adopciones son “abiertas”, lo cual le garantiza que puede sostener una relación con su hijo.

2. Comuníquese

- Es muy importante que comunique a los miembros de su familia y al padre del niño la situación a la que se enfrenta. Aunque esto pueda resultarle temible y aterrador, como mujer que lleva en su interior una vida nueva, tiene derecho a regocijarse y a invitar a otros a que la acompañen en esto, por difíciles que sean las circunstancias que rodeen su embarazo.
- Determine la mejor manera de hablar con su familia y con el padre del bebé, garantizando al mismo tiempo su propia seguridad y la de su hijo. (*Dependiendo de lo bien que conozca usted a los familiares de la mujer tal vez necesite involucrarse como un tercero en esa conversación*). Si su familia se muestra hostil, busque ayuda y alojamiento por medio de un centro de apoyo a la mujer embarazada o de su iglesia local. Jamás ponga en peligro su propia vida ni la de su hijo.

3. Cree una red de apoyo

- Aunque quizás lamente haber quedado embarazada, puede empezar inmediatamente a tomar algunas decisiones sabias con respecto al futuro de su bebé. No intente sobrellevar sola su embarazo.
- Sopese la relación que mantiene con el padre de su hijo: si este no la apoya en su preñez o actúa de un modo abusivo y manipulador quizás tenga que distanciarse de él para protegerse a sí misma y a su bebé.

- Asegúrese de seguir en contacto con su consejero concertando una cita posterior y rodeándose de aquellos que la apoyan.
- Intégrese a un grupo de mujeres como usted, ya sea en su iglesia o en algún centro de apoyo a la mujer embarazada.

Para la mujer que ya ha abortado

1. Cuente su historia

- Siga contando su historia en futuras sesiones de consejería. Tal vez le resulte provechoso también llevar un diario. No dude en expresar el dolor y la angustia que siente. Almacenarlos solo complicará el proceso de sanidad.

2. Llore su pérdida

- Aunque jamás haya conocido a su hijo, la sanidad en los casos de aborto precisan un proceso de duelo por su bebé. El aborto puede producir emociones extrañas e impredecibles.
- Tal vez sienta vergüenza, ira, frustración y desesperanza en diferentes momentos del proceso de duelo. Permitáse lidiar con cada emoción y no se fuerce a superarla de inmediato.

3. Busque apoyo

- Existen diversos materiales y organizaciones cuyo propósito es ayudarle a sanar después de un aborto, tales como el *Proyecto Raquel*. (*Conozca los que existen en su área para remitir a ellos a sus aconsejadas*).
- Si hay algún grupo confidencial de apoyo en su zona para ayudarla con el proceso del duelo, plantéese asistir al mismo. (*Esté preparado para ayudar a la mujer a encontrar un grupo así*).

4. Pida y acepte el perdón de Dios

- Acuda a Dios en humildad y arrepentimiento, confesando su pecado. El aborto inducido es pecado, pero no hay pecado para el que no exista redención en Jesucristo. Él recibió el castigo de cada una de nuestras transgresiones, incluso ese aborto.
- Dios la perdonará por haber abortado si viene a Él humilde y arrepentida. Su amor, aceptación y deleite en usted no se basan en lo que usted haga, sino en el hecho de que es hija suya.
- La sanidad emocional después de haber abortado no se puede lograr en una sola sesión de consejería, pero es posible lograrla. El perdón —tanto de Dios como suyo propio— puede obtenerse por la gracia divina.
- Asegúrese de comunicar a su aconsejada, de manera verbal y no verbal, que usted la acepta y que Dios está dispuesto a perdonarla.

EJEMPLOS BÍBLICOS 6

Supongamos que dos hombres pelean y, durante la lucha, golpean accidentalmente a una mujer embarazada y ella da a luz antes de término. Si ella no sufrió más heridas, el hombre que golpeó a la mujer

estará obligado a pagar la compensación que el esposo de la mujer exija y que los jueces aprueben (Éx. 21:22, NTV).

Los bebés son preciosos para Dios. Este versículo nos muestra cómo protege el Señor a las personas más indefensas del planeta: los niños en el vientre que aún no han nacido. Bajo la ley del Antiguo Testamento se penalizaba la provocación de un nacimiento prematuro.

Como Creador de todas las cosas, Dios es el paladín de la vida: siempre ha protegido a las mujeres, los niños y los miembros más débiles de la sociedad, y llama a los suyos a hacer lo mismo.

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos (Sal. 139:13-16).

La vida empieza en el momento de la concepción. En este pasaje el salmista corrobora que Dios conoce y ve el “cuerpo [del bebé] en gestación”, y está profundamente involucrado en su desarrollo. Desde el momento de la concepción, Dios sustenta y da vida al bebé.

Cada vida constituye una creación exclusiva de Dios, y solo Él tiene la potestad de dar la vida y quitarla. La vida es un don precioso del Señor, y toda vida debe valorarse.

He aquí, herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre (Sal. 127:3, RVR-1960).

Los niños son verdaderamente un don de Dios y cada nueva vida es un milagro. Sean cuales fueren las circunstancias que rodean el embarazo de una mujer, el bebé es inocente y no debe pagar por los errores de sus padres.

El nacimiento de un niño es siempre motivo de celebración. Aunque se necesite hacer ajustes difíciles durante el embarazo y la maternidad, los pequeños transmiten un gozo enorme. Son regalos maravillosos del Dios creador de la vida.

El SEÑOR es clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor. No sostiene para siempre su querella ni guarda rencor eternamente. No nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga según nuestras maldades. Tan grande es su amor por los que le temen como alto es el cielo sobre la tierra. Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones como lejos del oriente está el occidente (Sal. 103:8-12).

El aborto entristece el corazón de Dios tanto como cualquier otro pecado; no solo porque acaba con la vida del ser no nacido, sino

también a causa del dolor y el trauma que produce en la mujer. El salmista habla aquí de la compasión, del amor y de la disposición del Señor para perdonar nuestro pecado.

El aborto es una tragedia, pero no escapa a la redención que se nos ofrece en Jesucristo. Él, que llevó el castigo por todos nuestros pecados, también nos promete alejar de nosotros nuestras transgresiones, nuestro sentimiento de culpa y nuestra vergüenza, como está lejos el oriente del occidente.

ORACIÓN 7

Dios, pedimos que tu gracia y tu sabiduría se derramen en la vida de _____. Ella está preocupada y asustada, y necesita que la ayudes. Rodéala de tu paz, oh Jesús, y sosiega su intranquilo corazón. Te damos gracias por la seguridad que tenemos de que estás cerca de nosotros en medio de nuestro quebranto y dolor. Da a _____ la sabiduría necesaria para las decisiones que necesita tomar...

Aborto espontáneo

1 RETRATOS

- Margarita llevaba tres días sin comer y estaba agotada de tanto llorar. Su bebé —su preciosa niñita— había muerto, y ella y Lucas, su marido, se sentían desconsolados. Al no venirle la regla, la mujer pensó que tal vez estaba embarazada; y con gran alegría le dio la noticia a su esposo. Habían empezado a orar juntos cada día por su pequeña, e incluso a decorar su cuarto. Pero ahora... ¿ahora qué? *¿Cómo ha podido Dios permitir que le sucediera esto a mi hijita?* —se preguntaba entre sollozos.
- Un dolor agudo atravesó el corazón de Amanda al recordar que ese día habrían celebrado el cumpleaños de su hijo, *de no ser porque* el pequeño Benjamín jamás llegó a vivir lo suficiente para respirar por primera vez. Benji había nacido muerto un año antes, y la mujer no podía dejar de pensar en aquel rostro apacible que la obsesionaba. Su corazón no le permitía olvidar: *¿Volveré a tener una vida normal algún día?* —se preguntaba— *¿Podré amar alguna vez a otro niño?*
- Cuando Emilio sacó a colación la cuestión de intentarlo de nuevo, Sara no pudo evitar que se apoderase de ella un miedo aterrador. “Señor, no lo entiendo, tengo miedo —estalló una tarde en su automóvil durante un atasco en la hora punta—. Quiero un hijo, pero no sé si estoy dispuesta a revivir todo eso”. Sara y su esposo, Emilio, llevaban casi cuatro años intentando procrear, y ella había sufrido tres abortos espontáneos. *¿Podré tener un bebé en mis brazos algún día?* —pensaba— *¿Qué me pasa?*

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- *El aborto espontáneo se define como la terminación inesperada del embarazo que se produce durante las veinte primeras semanas de gestación cuando el bebé no es apto para vivir fuera del útero de su madre.*
- El aborto espontáneo puede ocurrir por *diversas razones inexplicables*, y muchas veces los médicos son incapaces de precisar con exactitud cuál ha sido la causa del mismo. Sin embargo, algunos factores desencadenantes pueden ser:
 - el embarazo ectópico, o implantación defectuosa del óvulo en la pared del útero
 - anomalías cromosómicas en el feto
 - desequilibrios hormonales u otros trastornos de salud en la madre
 - conductas de riesgo tales como fumar, beber, consumir drogas, la exposición a sustancias tóxicas o radiación, una mala alimentación o el abuso de cafeína

- la edad de la mujer o algún trauma que esta haya podido sufrir
- La mayoría de los abortos espontáneos se producen *durante el primer trimestre* (tres meses) del embarazo; y aunque ciertos estudios realizados indican que entre el 10 y el 25 por ciento de los embarazos terminan en esta clase de aborto, *la probabilidad aumenta según la edad de la madre.*
 - Las mujeres menores de treinta y cinco años tienen un 15 por ciento de probabilidades de abortar.
 - Para aquellas entre los 35 y 45 años el riesgo es del 20 al 35 por ciento.
 - Para las que sobrepasan los cuarenta y cinco años, las probabilidades llegan al 50 por ciento.
 - Cuando la mujer ha sufrido ya algún aborto espontáneo, su riesgo de padecer otro es del 25 por ciento (un riesgo ligeramente elevado comparado con el de las mujeres que no han experimentado ninguno).¹
- *El proceso de un aborto espontáneo puede extenderse* varios días y resultar físicamente agotador y doloroso. Cuando el útero arroja el feto, es probable que la mujer tenga una hemorragia abundante, junto con la expulsión de coágulos de sangre y trozos de tejido, así como fuertes calambres y a veces un dolor de espalda que la inhabilita. Aún así, *la pena por la pérdida inexplicable persiste mucho tiempo después del trauma físico.*
- El aborto espontáneo es un *proceso biológico complejo* en el que intervienen diferentes factores. He aquí algunos términos específicos que debemos tener presentes:
 - *Aborto incompleto o inevitable:* los síntomas son el dolor abdominal o lumbar y las hemorragias se producen a través del cuello del útero dilatado. En estos casos la pérdida del bebé es ineludible, a causa de la dilatación de la cérvix y de la rotura de las membranas fetales.
 - *Aborto retenido:* ocurre cuando la mujer aborta sin saberlo: la vida del feto termina pero no se expulsa el embrión.
 - *Óvulo rechazado o embarazo anembriónico:* cuando un óvulo se implanta en la pared uterina sin que haya desarrollo fetal.
 - *Embarazo ectópico:* el óvulo fecundado se implanta en sitios anormales del sistema reproductivo femenino en lugar de hacerlo en el útero. En estos casos es necesaria una intervención médica inmediata para evitar graves complicaciones.
 - *Embarazo molar:* es el resultado de un error genético que se produce durante el desarrollo de la placenta y que lleva a un crecimiento anormal de tejido dentro del útero. Dicho tejido impide el progreso del embrión, pero sin que desaparezcan los síntomas normales de la gestación tales como el resultado positivo en la prueba del embarazo, la desaparición de la regla, las náuseas, etc. A menudo se requiere una ecografía para detectar esa clase de embarazo.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. Hágaleme de su experiencia de aborto espontáneo. ¿Cuándo tuvo lugar y cuáles fueron los detalles que rodearon al mismo?
2. ¿Cómo se sintió? ¿Qué le dolió más?
3. ¿De qué manera reaccionó ante la noticia e hizo frente al dolor de su pérdida?
4. ¿Qué emociones ha experimentado desde que tuvo el aborto? ¿Cuáles son sus sentimientos más prominentes o recurrentes?
5. ¿Qué tal sobrelleva y asimila la pena? ¿Ha hablado con alguien acerca de eso?
6. ¿Se ha permitido hacer duelo por su pérdida?
7. ¿Ha sido este su primer aborto espontáneo? ¿Cuál es su disposición para intentar concebir de nuevo en el futuro?
8. ¿Cómo ha afectado este aborto espontáneo la relación entre usted y su marido? ¿Qué tal cree que lo está llevando él?
9. Hágaleme de su relación con Dios: ¿Está usted enojada con Él? ¿Se siente herida, molesta o resentida porque Él dejó que sucediera?
10. ¿De qué manera ha cambiado este aborto su vida? ¿Qué es lo que más duele en este momento?

4 CONSEJOS SABIOS

Con frecuencia, la experiencia de un aborto espontáneo *plantea muchas preguntas* en cuanto a quién es el culpable, qué salió mal, cómo ha podido Dios permitirlo, y otras cuestiones difíciles. Cuando hable con una mujer acerca de su pérdida *no se sienta obligado a dar* respuesta a todas esas preguntas ni *recorra a respuestas cristianas estereotipadas* tales como “Dios la ama”, “todas las cosas ayudan a bien” o “confíe en Dios”. Aunque estas declaraciones son correctas desde el punto de vista teológico, cuando una mujer está experimentando ira, pena o incredulidad por el aborto que ha sufrido, tal vez no sea capaz de asimilar esas verdades de inmediato. *Concédale, por tanto, la libertad de experimentar y resolver su dolor, y afrontar verdaderamente el hecho de que ha perdido su bebé.* Animarla a fingir una sonrisa, confiar en Dios y seguir adelante no hará sino complicar más su proceso de sanidad.

En vez de ello *proporciónele un entorno terapéutico y practique la escucha reflexiva*, dándole la oportunidad de llorar su pérdida y cuidándose de no decirle cómo debería sentirse. Bríndele un oído atento y compadézcala en su dolor. A veces las mujeres que están en el proceso de duelo aprecian el hecho de *contar simplemente con alguien que las acompañe*.

Perder un bebé constituye una experiencia muy traumática para la mujer, y hacer duelo en los casos de aborto espontáneo le resulta especialmente difícil, debido a que está *lidiando con la muerte de un niño a quien jamás conoció ni vio y al que, sin embargo, ha llevado y alimentado dentro de su propio cuerpo*.

El amor de una madre es algo profundo que no muere fácilmente. Muchas mujeres describen la angustia emocional de un aborto espontá-

neo como *una de las penas más intensas que jamás hayan experimentado o conocido*, y sanarla requiere tiempo y la disposición a enfrentarse al dolor.

Anime a la mujer a *llorar su pérdida y hablar abiertamente* de ella, al igual que de su bebé y de cómo se siente ella misma en la actualidad, no solo física sino también emocional y espiritualmente. A menudo las mujeres en esta situación se ven rodeadas de amor y de respaldo durante la primera semana después del aborto, pero luego todo vuelve a la normalidad para los demás, y *ellas se quedan pensando si en su caso las cosas volverán a ser iguales algún día*.

Muchas mujeres se culpan a sí mismas por la pérdida de su bebé y se preguntan qué hicieron mal. Si bien en algunos casos —tales como el de una alimentación totalmente inapropiada o el de consumo de drogas— las decisiones personales pueden haber intervenido, *muchas veces el aborto espontáneo no tiene explicación médica*.

Anime a la mujer a no culparse por su pérdida ni aislarse de los demás. Aunque el proceso de duelo es diferente para cada mujer, la sanidad viene tras el duelo y cuando se encuentra esperanza en la promesa de la vida eterna en compañía de otras personas.

PASOS PRÁCTICOS 5

1. Sométase a un examen físico detallado

- Generalmente, después de un aborto espontáneo, el cuerpo se recupera por sí solo, pero en ciertos casos pueden surgir complicaciones o infecciones. Asegúrese, pues, de hacer un seguimiento con su médico y sométase a un examen físico.
- Concédale tiempo a su cuerpo para sanar. Además de haber perdido mucha sangre, su organismo está experimentando grandes cambios hormonales. No se apresure a volver a su rutina habitual, y asegúrese de consultar con su médico antes de mantener relaciones sexuales con su marido.

2. Concédase tiempo para el duelo

- Perder a un bebé al que nunca se ha conocido es una experiencia extraña y desgarradora. Puesto que no hay cuerpo presente, muchas personas suponen que el proceso de duelo resulta más fácil, pero no es así. Más bien lo agrava.
- Comprenda que sentir pena es una respuesta normal y saludable ante la pérdida. Por consiguiente, no la reprenda ni la reprenda en su interior, ni contenga las lágrimas. No aparente estar bien ni lleve una máscara. Afronte la realidad de su pérdida con resolución y permítase experimentar el dolor.
- Rodeada de la fortaleza y el consuelo de Jesús puede tener la confianza de que la pena no solo supone una conclusión saludable, sino también una oportunidad para acercarse más al Señor, crecer en la fe, y experimentar en mayor profundidad la intimidad de su amor y su preocupación por usted en medio de la aflicción.

3. Hable de ello

- Resulta esencial para el proceso de sanidad que usted hable sobre cómo lleva el asunto, qué tal se siente y qué preguntas y dudas revolotean en su mente. Hable francamente con su marido y con unos pocos amigos de confianza acerca de estas cuestiones, y permita que el cuerpo de Cristo la ministre en su debilidad.
- Asista a algún grupo de apoyo para la resolución de la tristeza en su iglesia local o centro de consejería. En este ambiente seguro tendrá la oportunidad de asimilar lo que siente juntamente con otros que sufren por pérdidas similares.

4. Busque su esperanza en el Señor

- Como hija de Dios, no tiene que desesperar aun en medio de quebrantos o pérdidas inconcebibles. El Señor se interesa profundamente en usted, en su corazón afligido, en su mente dubitativa e incluso en su ira y frustración.
- Sea sincera con Dios acerca de cómo se siente. Descanse en su tierno abrazo y permita que la sane de su angustia. En vez de esperar a que la vida vuelva a su estado normal, pídale al Señor la gracia para descubrir una nueva normalidad. La vida nunca será exactamente la misma, y usted siempre echará de menos a su hijo; pero Dios aún anhela revelarle su amor y usarla para revelar su amor a usted y usarla para comunicar ese amor a otros que están pasando por una pérdida y dolor semejantes.

5. Confíe a Dios el futuro

- El proceso de sanidad de un aborto espontáneo requiere tiempo, paciencia y el apoyo de su familia y amigos. Si usted y su marido desean intentar un futuro embarazo, tal vez experimente cierto temor y ansiedad en cuanto a la posibilidad de sufrir otro aborto. Esto es normal. Muchas veces el pensamiento de buscar un nuevo hijo —incluso después de varios meses o años— puede resultar aterrador para la mujer. Aunque la sanidad física requiere por lo general unos pocos meses, recuperar la salud emocional precisa mucho más tiempo. Al conversar acerca de la planificación familiar sea sincera con su esposo en cuanto a sus temores y dudas, y busque el consejo de un médico si sospecha que algún problema físico puede impedir el embarazo.
- Si su médico aprueba que intente concebir nuevamente, y usted y su marido deciden hacerlo, sepa que Dios es soberano sobre todos y cada uno de los aspectos de su vida, incluso sobre su matriz. Acepte este paso como una oportunidad para confiar en Dios acerca de sus futuros hijos o de un futuro sin hijos. En vez de dar pábulo a sus vacilaciones, medite en la fidelidad y las promesas de su amoroso Padre celestial.

EJEMPLOS BÍBLICOS 6

Antes que te formase en el vientre te conocí (Jer. 1:5, RVR-1960).

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre (Sal. 139:13).

Desde el momento de la concepción un bebé en desarrollo está vivo. Su pequeño no era meramente un trozo de tejido, sino una personita diminuta —pero viva y real— que Dios creó. Aunque usted nunca llegó a conocerlo, ese niño o niña era muy real y precioso para el Señor. Mientras brega usted con el proceso del duelo —tanto por la pérdida de su hijo como por su esterilidad en el momento presente— puede descansar sabiendo que Dios sí conoció a su bebé cuando lo llevaba en su vientre, y que aún lo conoce.

En las Escrituras hay muchos ejemplos de mujeres estériles como Sara (Gn. 16; 18:1-15; 21:1-7), Rebeca (Gn. 25:19-23), Raquel (Gn. 30:1-24), la madre de Sansón (Jue. 13), Ana (1 S. 1) y Elisabet (Lc. 1), por enumerar unas pocas. Dichas mujeres sufrían el dolor que suponía querer desesperadamente un hijo y no ser capaces de concebirlo durante un tiempo. Entreténgase leyendo la historia de esas mujeres e identifíquese con su dolor, su sentimiento de pérdida y la sinceridad de sus oraciones. Cuídese, sin embargo, de dar por sentado que Dios siempre contesta esta clase de oración concediendo finalmente un hijo. A veces el plan divino es otro. Sea sincera con el Señor, como lo fueron aquellas mujeres, y descanse en su soberanía y en el amor que Él le profesa.

Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo: un tiempo para llorar, y un tiempo para reír; un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto (Ec. 3:1, 4).

Algunas veces la vida resulta dolorosa y no existen respuestas fáciles. La muerte de un niño es un recordatorio estridente de las consecuencias de vivir en un mundo caído que impregnán todos los aspectos de nuestra existencia. Cada mujer pasa por las etapas del duelo de un modo distinto, pero las Escrituras afirman que la tristeza es una reacción normal y saludable ante la pérdida de un hijo. Llorar, estar de luto y sentir dolor por la muerte de un pequeño no son respuestas egoísticas; y es en nuestra pena y debilidad más intensas cuando comprendemos que no tenemos nada a qué aferrarnos aparte de Jesús. Él anhela ministrarnos, rodearnos de sus fuertes y amorosos brazos y llorar con nosotros.

Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia. Por eso, no temeremos... El SEÑOR Todopoderoso está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob (Sal. 46:1-2, 11).

Nuestro Dios no es una deidad distante ni despreocupada. David lo describió como su refugio, su fuerza, su ayuda, su fortaleza, su razón para no tener miedo. Aun cuando pareciera que el mundo se descontrola y que Dios guarda silencio, las Escrituras nos recuerdan que Él es un lugar seguro donde refugiarnos de las tormentas de la vida cuando no podemos continuar solos.

Incluso en la terrible tragedia de un aborto espontáneo, podemos aferrarnos a la verdad de que “el SEÑOR Todopoderoso está con nosotros”: aquí mismo, ahora mismo, en medio de la angustia, las preguntas y la duda... y nada nos puede apartar de su bondad.

El SEÑOR... restaura a los abatidos y cubre con vendas sus heridas (Sal. 147:2-3).

Encomienda al SEÑOR tus afanes, y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre (Sal. 55:22).

Dios no solo llora con nosotros, sino que también promete curarnos, vendar nuestras heridas. En ningún lugar de las Escrituras se compromete a darnos todas las respuestas a nuestras preguntas ni a decirnos *por qué* ha permitido la pérdida de un niño. No obstante, podemos estar seguros de que nos llevará en sus brazos y nos sostendrá a lo largo del camino. Jesús nunca desampará a sus hijos, y anhela utilizar cada prueba y aflicción que experimentamos para acercarnos más a Él.

7 ORACIÓN

Señor, tu hija está sufriendo. No entendemos por qué has permitido estas circunstancias; pero, puesto que sabemos que tú eres bueno y soberano, elegimos confiar en ti. Al igual que estuviste con Sara, Rebeca, Raquel y aquellas otras mujeres de la Biblia, también te hallas junto a _____ en este tiempo de aflicción. Que tu presencia sea muy real para ella mientras lida con el dolor de esta pérdida. Permanece muy cerca de ella y presente en su vida, y rodéala del amor y el apoyo de su familia y amigos. Tú, Jesús, eres el único que puedes sanar nuestro corazón quebrantado y darnos nueva vida. Te necesitamos...