

Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

Celebremos la Recuperación®

Abuso Sexual / Físico Y Emocional Para Mujeres

El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación*

Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor _____

Compañeros para Rendir Cuentas _____

El Problema

La recuperación es un proceso doble *en este caso*. El primer paso es sanar desde los traumas que nos causaron en el pasado y el segundo paso es sanar desde la influencia que estas pasadas experiencias continúan teniendo en nuestras vidas presentes.

(La mayoría) de los sobrevivientes de Abuso Físico/Sexual/Emocional...

- Dudan de identificarse a sí mismos cómo víctimas de abuso.
- Se sienten aislados, deprimidos, sin valor e indefensos para cambiar.
- Están luchando con sentimientos acerca de Dios en relación con sus experiencias de abuso en sus vidas.
- Se condenan a sí mismos, negando que el abuso pasado afecta sus circunstancias presentes.
- Se sienten fuera de control y derrotados en áreas de comportamiento compulsivo.
- Se sienten enojados, amargados y rebeldes, tienen problemas con las figuras de autoridad.
- Se sienten con falta de autoestima.
- Se preocupan por sentimientos de lo que significa tener una relación “normal” con otros, parejas, amigos, familia.
- Se cuestionan su propia identidad sexual y pueden experimentar confusión de acuerdo con su propia sexualidad.
- Desean volver a ganar su sexualidad y se sienten seguros en relaciones íntimas.
- Se preguntan a sí mismos: “¿Quién soy yo?”
- Se cuestionan si la vida tiene un propósito.
- Se sienten “en casa” en situaciones críticas.
- Luchan con el perfeccionismo o “el pensamiento de todo o nada”.
- Desean tener una victoria a través de Cristo sobre la experiencia de abuso en sus vidas.

La Solución

Los Sobrevivientes de Abuso Físico /Sexual / Emocional pueden experimentar recuperación cuando...

- Reconocemos que no tenemos poder para sanar las emociones dañadas que resultan de nuestro abuso. Buscamos a Dios por el poder para sentirnos completos.
- Admitimos que el plan de Dios para nuestras vidas incluye la victoria sobre la experiencia de abuso.
- Entendemos que la gente que abusó de nosotros son responsables de los actos de abuso cometidos en contra de nosotros. No aceptaremos la culpa y la vergüenza como resultado de estos actos abusivos.
- Buscamos a Dios para encontrar nuestra identidad como seres humanos valiosos y amados.
- Estamos compartiendo honestamente nuestros sentimientos con Dios y al menos una otra persona para ayudarnos a identificar las áreas que necesitan limpieza y sanación.
- Aceptamos la responsabilidad para nuestras respuestas al abuso.
- Estamos deseosos de aceptar la ayuda de Dios en la decisión y proceso de perdonarnos a nosotros mismos y a aquellos que lo han perpetuado en contra nuestra.
- Estamos deseosos de madurar en nuestras relaciones con Dios y con otros.
- Estamos deseosos de ser usados por Dios como un instrumento de sanación y restauración en las vidas de otros.

* La solución está basada parcialmente en el libro *Ayudando a las Víctimas de Abuso Sexual* escrito por Lynn Heitritter y Jeanette Vought.