

# *Desenredada*

TRANSFORMA TU DOLOR EN  
PODER Y PROPÓSITO

KARLA MONTERROSA

Reconocimientos para *Desenredada*: Transforma tu dolor en poder y propósito

“A lo largo de su libro *Desenredada*, Karla escribe con la emoción necesaria para compartir el dolor y la vergüenza que conlleva el abuso sexual. Ella también muestra cómo nuestro Padre Celestial abraza amorosamente a los que están sufriendo y lleva a cada uno a su lugar especial de sanidad. Si usted, o alguien que conoce, ha sido víctima de abuso sexual, este libro te dará el valor para decir: "¡Puedo ser libre!"”.

—Dr. Simon Presland, Decano de Christian Counseling Institute (Instituto de consejería),  
Fundador del programa de certificación Aim Higher ICF Life Coaching<sup>1</sup>

“Karla, de forma elocuente y gentil, te señala una verdad sobre el trauma que siempre se pasa por alto: para sanar completamente y ser liberada, debemos enfrentar con valentía nuestra historia y recorrerla. Karla es la guía compasiva; te toma de la mano para ir por el camino y no te pide que hagas nada que ella misma no haya hecho. Su narrativa es una guía tremenda para recorrer un camino desalentador pero gratificante hacia la sanidad y libertad”.

—Kelsey Hawk, MA, LMHC, Facilitadora de *Sanando el alma*

“Como educadores, trabajamos con estudiantes que han sufrido abuso y, sin embargo, es posible que no podamos comprender sus experiencias o el impacto que ha tenido el abuso a lo largo de su vida. El libro de Karla proporciona claridad para comprenderlos y es un vehículo para el desarrollo de una profunda empatía y compasión. Estoy agradecida por su valentía y sabiduría. Como cristiana, leer el camino de Karla hacia la sanidad a través de su relación con Dios me da esperanza para los jóvenes que sufren y que conocemos a diario, y para quienes no tenemos respuestas terrenales”.

—Dra. Mariane Doyle, Profesora, CSU Northridge,  
Editora de la Revista de administración escolar y desarrollo de investigación

---

<sup>1</sup> El programa de certificación Aim Higher Life Coaching equipa a personas para entrenar y facilitar el cambio en la vida de las personas (Entrenamiento de Vida, Apunta Mas Alto, traducción nuestra).

*Para la niña que perdió tanto; mientras corre hacia su Padre Celestial por el regalo de la vida que Él ha estado guardando para ella todo este tiempo.*

*Para mi amado esposo e hijas, Gary, Aaliyah y Alyssa, quienes me enseñaron el significado del amor incondicional y me inspiraron a convertirme en la mujer, esposa y madre que merecen.*

*Para mi Padre Celestial quien estuvo siempre a mi lado protegiéndome y dirigiéndome hacia la sanidad y vida eterna que solamente Él puede dar.*

## EXPRESIONES DE GRATITUD

Gary Monterrosa, amor de mi vida, gracias por amarme en los momentos más difíciles y por nunca renunciar a mí. Tu apoyo ha permitido que mis mejores ideas se conviertan en realidad. Sin ti no hubiera llegado a ser la mujer que soy.

Aaliyah y Alyssa Monterrosa, mis hermosas y queridas hijas, gracias por la alegría y la gracia que me han dado todos los días. Me inspiraron a convertirme en la mejor mami que puedo ser. Las quiero más de lo que puedo explicar.

Rafael y Marina Monterrosa, gracias por amar y servir a nuestra familia, incluso cuando yo no sabía cómo recibir todo lo que tenían para darme. Fueron generosos con su amor y paciencia, y Dios usó su fidelidad para enseñarme a ser una mejor esposa, madre e hija de Dios. Gracias por sus oraciones y por ser mis padres espirituales.

Dra. Betty Uribe, gracias por estar siempre disponible para mí, por compartir su sabiduría y por presentarme a AuthorSource. Me mostró lo que es posible cuando ponemos a Dios firmemente en el centro de todo, sin renunciar a nuestros valores o nuestra fe. ¡Conocerla fue un regalo de Dios!

Helen Torres, directora de Hispanas Organized for Political Equality (HOPE)<sup>2</sup>, gracias por su incansable trabajo de educar y capacitar a la mujer Latina. HOPE me expuso y me conectó con mujeres poderosas, muchas de las cuales aún están entre mis mentoras y amigas más cercanas. Una mujer solo puede ir lejos tanto como pueda ver. HOPE me ayudó a ver lo que es posible y me lanzó a mi posición de liderazgo. No sería la mujer que soy hoy sin su esfuerzo, programa y apoyo continuo.

Noelia Sánchez, fundadora de Noteworthy Lab<sup>3</sup>, eres mucho más que una entrenadora o socia. Creíste en mí antes de que yo supiera cómo creer en mí misma. Me diste las herramientas y el apoyo para entrar en mi propósito con confianza incluso cuando me sentía completamente incapaz. Gracias por contribuir con tu experiencia y talento y por ayudarme a descubrir mi voz. Me lanzaste a mi destino.

Héctor Saucedo, pastor de la iglesia, eres otro regalo que Dios me dio a través de mi esposo. Has sido un verdadero amigo y hermano en Cristo. Cuando comencé a compartir mi historia, me preguntaste: "Sabes que este es un ministerio que tienes, ¿verdad?". Honestamente, lo descubrí ese día. Ese momento, dio forma a los pasos que tomé después. Reconocí la responsabilidad y el regalo que recibí de Dios a través de mi historia y redención. Tus oraciones, apoyo y amistad me impulsaron a mi destino.

---

<sup>2</sup> HOPE es una organización sin fines de lucro, no partidista, comprometida a garantizar la igualdad política y económica para las latinas (Hispanas Organizadas Por La Igualdad Política, traducción nuestra).

<sup>3</sup> Noteworthy Lab es una empresa de entrenamiento en los E.E.U.U. que se dedica a avanzar a las mujeres de color a roles de liderazgo (Laboratorio Notable, traducción nuestra).

Christina Ravago, prima, fuiste una de las primeras en conocer mi historia y compartir la tuya conmigo. Nuestras conversaciones fueron muy reveladoras. Gracias por tu vulnerabilidad y fortaleza, y por contribuir con tu tiempo y talento a mi ministerio.

Profesora Aileen Cantwell y Linda Polon, gracias por ir más allá de su deber como educadoras. Sus contribuciones al mundo van mucho más allá de lo que jamás sabrán. Les agradezco por crear un espacio seguro para que los niños crezcan y prosperen hasta convertirse en adultos influyentes. Fueron enviadas del cielo.

Beth Lottig, de Inspire Books y AuthorSource, gracias por creer en mí, por invertir en mí y por hacer realidad mi libro. ¡Sus oraciones, liderazgo y apoyo fueron el trampolín a través del cual pude volar!

Simon Presland, fundador de AuthorSource, llegué a usted con una idea y un gran deseo de ayudar a las mujeres. En cuestión de minutos, me ayudó a identificar a la mujer para la cual escribiría este libro y avanzó la estructura del libro. También, me ayudó a ver que Dios estuvo allí todo el tiempo a mi lado, protegiéndome y cubriéndome. Cuando el miedo se levantó en contra de mí, me enseñó a luchar a través de la oración. Gracias por su fidelidad y generosidad.

Para todo el equipo de AuthorSource y Inspire Books, ¡Miren lo que creamos juntos! Gracias por apoyar a autores como yo; llevándonos a producir un hermoso regalo que podemos compartir con orgullo con el mundo.

A todas las mujeres que se atrevieron a tomar este libro, confrontar su pasado y buscar a Dios, ¡Estoy muy orgullosa de ti y no puedo esperar para verte volar!

## CONTENIDO

Introducción .....

### **PRIMERA PARTE | Lo que sucedió y en quién me convertí como resultado**

Capítulo 1. Mi historia de abuso .....	
Nadie estaba escuchando .....	
Armando el rompecabezas.....	
Capítulo 2. Impactos emocionales inmediatos .....	
Capítulo 3. Un amanecer comienza a romper .....	
Capítulo 4. La oscuridad revelada .....	
Capítulo 5. El residuo del abuso .....	
Confusión Sexual .....	
Alejándome de Él .....	
Rebelión sexual .....	
Capítulo 6. Matrimonio: El pasado resurge .....	
Heridas íntimas .....	
Capítulo 7. Maternidad y recuerdos .....	
Nuevos desafíos .....	
Surge la vergüenza .....	
Capítulo 8. Hebreos 10 .....	
Dios Padre sanará tus heridas paternas .....	
Trayendo las heridas de mi padre terrenal a nuestro Padre Celestial .....	
Capítulo 9. Un salto de fe .....	

### **SEGUNDA PARTE | Cómo me sanó y me hizo una nueva mujer Desear la sanidad (desea), confiar en Dios (depende), elegir caminar con Dios (decide)**

Capítulo 10. ¿Qué significa ser cristiana? .....	
Capítulo 11. La adoración y el poder de la oración .....	
La voz de Dios .....	
Hablando con Dios .....	
Tomando pasos de fe .....	
Capítulo 12. Confía en las promesas de Dios .....	
Guerra espiritual .....	
Promesas de sanidad y redención .....	
Dios hace que todo se vuelva hermoso .....	
Capítulo 13. Revelación .....	
Descubriendo mis activadores emocionales .....	
Trayendo el dolor a la vista .....	
Capítulo 14. Elegir, libre albedrío y la obediencia .....	
Rompiendo el ciclo .....	
¿Dónde estaba Dios? Una discusión sobre el libre albedrío .....	
Elegir la obediencia .....	
Busca la voluntad de Dios para tu vida .....	
Elegir la sanidad .....	

Entrega tu voluntad .....	
Capítulo 15. Desenredar .....	
Vergüenza y arrepentimiento .....	
Arrepentirse .....	
Transforma tu mentalidad .....	
Capítulo 16. ¿Qué significa ser sanada? .....	
Una nueva creación .....	
¿Cómo llegas allí? .....	
Hacer nuestra parte mientras seguimos la guía de Dios ....	
El perdón .....	
El primer sueño: te amo ... ..	
El segundo sueño: te perdono .....	
El tercer sueño: reconciliación y precaución.....	
Conversaciones con mis padres .....	
¿Deberías confrontar siempre a tus abusadores? .....	
La gracia .....	
Capítulo 17. 7 pasos hacia la sanidad .....	
Desea, Depende, Decide .....	
Capítulo 18. Mantener un diálogo abierto .....	
Comunicación con tu esposo .....	
Construyendo relaciones auténticas .....	
Protegiendo a nuestros pequeños .....	
Preparación .....	
Señales que indican que una niña(o) podría estar en peligro .....	
Comunicación con tus hijos .....	
Empodéralos y dales las palabras .....	
Capítulo 19. El camino hacia el propósito .....	
Autoestima .....	
Capítulo 20. Caminando con Dios .....	
¿Por qué suceden cosas malas en la presencia de un Dios bueno? .....	
El tiempo de Dios .....	
Fe en acción .....	
Reflexiones finales .....	
La vida “Desenredada” .....	
Referencias .....	
Apéndice 1 .....	
Apéndice 2 .....	
Sobre La Autora .....	

# INTRODUCCIÓN

Quiero comenzar por felicitarte por tu valor para abrir este libro. El tema del abuso sexual infantil es difícil e incómodo, especialmente si lo has experimentado personalmente. Como ya sabes, esos recuerdos permanecen con nosotras, a veces solo parcialmente, pero siguen siendo difíciles de traer al presente. Sin embargo, es importante reflexionar, analizar y sentir esos recuerdos para lograr la sanidad. Si las ignoramos, esas experiencias traumáticas influyen en cómo respondemos a la vida y cómo nos relacionamos con nosotras mismas, con la gente, y hasta con Dios. No hay una sola cosa en nuestras vidas que no se perciba a través del sentido de la victimización que experimentamos durante nuestra infancia.

Si sufriste abuso sexual u otras formas de abuso en tu niñez o vida adulta, hay áreas en tu vida que están siendo afectadas por ese trauma y es posible que aún no lo sepas. Cuando te des cuenta del poder que esas heridas emocionales y espirituales tienen sobre ti, puedes comenzar a hacer algo al respecto.

Quizás te encuentras consciente y cansada de tu dolor, pero no sabes cómo liberarte de tu pasado. O tal vez has empujado el dolor a un lugar tan profundo en tu ser que te sientes cómoda con él y realmente no quieres sacarlo y pensar en ello. Puedes estar pensando: *¿Realmente quiero leer este libro y lidiar con esto ahora?* Sé que va a ser difícil, pero como cualquier cosa que requiere trabajo y lucha, la recompensa vale la pena.

Quiero que sepas que te entiendo. Estuve allí una vez, y solo a través de la reflexión propia comencé a conectar mi pasado con las luchas que estaba experimentando en el presente.

Fui abusada sexualmente entre las edades de cinco y diez años por personas en las que confiaba. El abuso que sufrí tempranamente en mi vida convirtió mi infancia en una colección de recuerdos oscuros que me persiguieron durante la mayor parte de mi vida. La experiencia me dejó avergonzada, enojada e insegura.

Cuando crecí, pude usar por un tiempo el dolor que sentí como combustible. Logré éxitos personales, educativos y profesionales gracias a ese impulso. Por casi veinte años trabajé para el gobierno municipal en las ciudades de Los Ángeles y Santa Clarita y ayudé a mejorar la vida de muchas mujeres y sus familias. Estaba casada y ya era madre de dos hermosas niñas. Éramos dueños de una casa en una comunidad linda y tranquila de Los Ángeles. Basada en estos logros, pensé que había superado el trauma que experimenté temprano en mi vida. Trabajé duro para romper el ciclo de abuso en el que nací, y pensé que ya lo había superado. Había construido una vida y hogar que no se parecían en nada a lo que tuve en mi infancia. Podía ver la oscuridad de las experiencias de mi infancia como un pasado lejano, y, sin embargo, la *libertad* y la *sanidad* no la conocía. Todavía no lo sabía, pero en realidad solo estaba a la mitad del oscuro túnel de mi pasado, no del otro lado como había pensado.

Había suprimido los recuerdos e ignorado los sentimientos, y luché para hacer lo contrario de lo que había visto en mi infancia durante casi tres décadas. Había enterrado mis sentimientos profundamente, donde pensé que ya no podrían lastimarme. En realidad, padecía de miedo, ansiedad e incapacidad para confiar en las personas. Durante mucho tiempo, no sabía que estos sentimientos estaban enraizados en el abuso que experimenté durante mi infancia. Mientras tanto, influían en mi vida de manera insidiosa y afectaban mis relaciones, mi matrimonio y mi experiencia como madre, e incluso mi carrera. Finalmente, llegué a una etapa en la que ya no pude ignorar mi dolor.

Mis esfuerzos por silenciar esos recuerdos fallaron y produjeron tensiones y presiones en mi matrimonio. Fue entonces cuando mis cicatrices quedaron completamente expuestas. Me di

cuenta de que no había sanado cuando los recuerdos interrumpieron sin descanso mi tiempo con mis hijas. El día que nació mi hija y cambié por primera vez su pañal sucio, me di cuenta de que el abuso que sufrí me había herido profundamente y ser madre sería difícil. Los cambios de pañales y la hora del baño me recordaban lo vulnerables que son las niñas. Luché con esto durante años con mis dos hijas. Por razones sanitarias, esos momentos eran inevitables y, sin embargo, me hacían sentir avergonzada, como si las estuviera violando cuando las limpiaba y las cuidaba. Sabía que no era lo que debería estar pensando o sintiendo en esos momentos con mis hijas, pero no tenía idea de cómo evitar que los pensamientos se entrometieran en mi vida. Fue una batalla interna constante.

Luché con los recuerdos, la vergüenza, el miedo y un sentimiento de sobreprotección hacia mis hijas. El dolor que todavía llevaba dentro comenzó a salir como agresión. Estaba a la defensiva y ofensiva con mi esposo y luchaba por disciplinar a mis hijas con paciencia. No podía controlar las circunstancias que desencadenaban mis recuerdos o mis respuestas automáticas frente a ellas. En momentos de frustración, la vergüenza y la ira dominaban mi vida.

Al mismo tiempo, lo estaba dando todo en el trabajo, y nunca fue suficiente para mis jefes. Estaba agotada. Cuando llegaba a mi casa al final del día, no tenía más para ofrecer que un mal genio, y afectó a toda nuestra familia. Eventualmente, hice un cambio de carrera que acercó mi trabajo a nuestra casa en un esfuerzo de pasar más tiempo con mi familia. Desafortunadamente, el ambiente de trabajo allí era tal que tuve que trabajar horas extra largas para mantener el ritmo, lo que finalmente resultó en más estrés e incluso menos tiempo y paciencia para mi familia. Terminé insatisfecha de nuevo, pero no sabía qué hacer para mejorar nuestra situación. Fue entonces cuando humildemente busqué la dirección de Dios.

Comenzó con la decisión de tomar un descanso de mi carrera. Sabía en mi corazón durante mucho tiempo que no estaba caminando en mi propósito y necesitaba el espacio para descubrir qué dirección tomar. Sin saber cómo mantendríamos el estilo de vida al que nos habíamos acostumbrado, mi esposo y yo tomamos la valiente decisión de confiar plenamente en Dios para nuestra provisión financiera, y dejé mi trabajo. Dejé atrás la carrera que ya no me satisfacía, y estaba lista para dedicarme a algo nuevo. Decidí tomarme un tiempo para reflexionar y descubrir cuál sería mi próximo paso profesional. Fue dentro de ese espacio y ese paso de fe que Dios comenzó a moverse y revelarse en mi vida. Comencé a depender de Él para recibir ayuda y orientación. Él comenzó a guiarme a través de un proceso de *sanación*.

También reconocí que mi pasado estaba dañando a mi familia, y esa fue la mayor motivación para buscar la verdadera sanidad. Me di cuenta de que tendría que resolver las heridas de mi infancia si iba a romper con éxito el ciclo de abuso y vivir una vida verdaderamente saludable con mi propia familia. Quería por sobre todas las cosas estar finalmente libre de ese trauma. Y no tenía idea de cómo hacerlo.

Todo lo que sabía era que quería, más que cualquier cosa, conocer a Dios por lo que realmente es, estar presente física y emocionalmente para mi familia y alinear mi trabajo con mi propósito. Poco sabía que Dios estaba a punto de mostrarme la realidad y la profundidad del daño que aún sostenía y cuán desesperadamente lo necesitaba. Me di cuenta de que la oscuridad que experimenté durante mi infancia se aferraba a cada área de mi ser, sofocando silenciosamente todas las mejores cosas en mi vida.

El abuso infantil tiene efectos profundos y duraderos que se manifiestan de manera sutil y devastadora en nuestras vidas. A menos que lo sepamos, siguen siendo parte de nosotras, causando problemas. Había visto las señales y tenía mis sospechas, pero sin la claridad del Espíritu Santo, no podía ver lo que realmente era.

Una de las primeras cosas que hice de manera diferente una vez que dejé mi trabajo fue comenzar cada día con Dios. Dejaba a mis hijos en la escuela y volvía a casa a preparar una taza de café y abrir mi Biblia. A través de la oración, estudio Bíblico, y el amor incondicional de las personas que me rodeaban, Dios comenzó a guiarme hacia la sanidad.

Después de un breve descanso para concentrarme en mis niñas y ser voluntaria en su escuela, comencé a considerar mis próximos pasos y decidí contratar apoyo profesional para hacerlo. Quería aprovechar al máximo mi tiempo fuera de la fuerza laboral, y trabajar con una entrenadora me brindó orientación, tranquilidad y una etapa de descubrimiento. No me llevó mucho tiempo decidir que perseguiría mi sueño de convertirme en una autora. Siempre supe que algún día compartiría mi historia con el mundo. Dios me reveló esto hace mucho tiempo. No recuerdo exactamente cuándo fue la primera vez que percibí o recibí esa dirección, pero he estado pensando en este libro durante años.

¿Qué quiero decir cuando digo que "recibí instrucciones" de Dios? ¿Cómo sé si un pensamiento es mío o está inspirado por Dios? Para mí, puede ser un deseo sutil de decir o hacer algo, o una clara instrucción para cambiar de rumbo.

Es posible que ya hayas tenido una experiencia en tu vida en la que sabías que Dios estaba tratando de decirte algo. Puede que lo conozcas como tu subconsciente, un presentimiento, intuición o un momento de "¡Ajá!". A veces lo escuchas. Otras veces lo ignoras y luego piensas: "Debería haber hecho caso a mi intuición". Como cristianos, creemos que esos momentos son, de hecho, la voz de Dios o del Espíritu Santo. El Espíritu Santo es un regalo de Dios que nos permite ver y pensar con claridad y sabiduría supernatural.

La voz de Dios viene a mí en susurros que sé que no son míos. Sé que estos pensamientos no son míos porque me instruyen en cosas en las que he estado pensando sin tener por mi cuenta una dirección clara de qué hacer. Reconozco su voz porque calma mis miedos, responde mis preguntas y trae paz dónde había dudas. La Biblia dice que cuando nos acercamos a Dios, Él se acerca a nosotros (Santiago 4: 8). Mientras más buscamos su voz, más claramente podemos discernirla. A medida que profundizamos nuestro caminar con Dios, crecemos en sabiduría y podemos ver más claramente las cosas que nos hacen sentir separados de Dios y las que nos acercan a Él. La voz de Dios me había estado instando a escribir mi historia y compartirla con el mundo.

Me presentaron por primera vez a Jesús cuando era niña. En ese momento, necesitaba desesperadamente un Salvador que me ayudara a salir del miedo y la confusión que dominaban mi vida y mi familia. Lo acepté y me aferré a Él como mi Salvador durante la mayor parte de mi adolescencia, pero no comprendí ni experimenté completamente todo lo que nos ofrece hasta hace poco. Cuando encontré mi fe por primera vez, no recibí una representación completa de Su gracia y naturaleza. Viví muchos años con una idea errónea de quién es Él y lo que logró cuando murió por nosotros en la cruz. Aprendí una perspectiva incompleta de lo que significaba elegir y seguir a Jesús. Luché por mantener mi fe durante años, pero pensé que nunca estaría a la altura de los principios cristianos que había aprendido.

No soy psicóloga ni teóloga. Soy una mujer con una historia de abuso y lucha, como la mayoría de nosotras. Soy una sobreviviente. También soy facilitadora certificada de grupos de apoyo de Sanando el Alma. Mi formación académica y profesional son en administración y liderazgo. Mi carrera durante casi veinte años incluyó la administración de programas comunitarios que ayudaron a mejorar las vidas de mujeres, jóvenes y familias en las ciudades de Los Ángeles y Santa Clarita a través de mayores oportunidades económicas y educativas. También

soy una mujer que se ha dado cuenta del poder de la palabra de Dios, la Biblia. Descubrí las promesas de sanidad de Dios y encontré la libertad a través de Él.

Este libro te guiará a través de mi experiencia personal de abuso, los impactos inmediatos y a largo plazo que experimenté como resultado de él, y cómo crecí en mi caminar con Dios para alcanzar la sanidad.

También te dará la esperanza de un futuro diferente a todo lo que puedas imaginar en este momento. Recibirás orientación y herramientas para avanzar en tu propia sanidad y en tu propia fe para que puedas romper el ciclo de abuso y finalmente experimentar la paz duradera.

Espero que al final de este viaje que tomemos juntas, reconozcas que no soy perfecta y que no lo tengo todo resuelto. No. De hecho, la etapa en la que la sanidad y el propósito surgieron en mi vida se produjo cuando me di cuenta de que no tenía nada resuelto. Mi decisión de buscar a Dios, pedirle dirección y hacer las cosas a su manera cambió mi vida por completo.

Durante años, me pregunté:

*¿Quién sería si no tuviera miedo o estuviera enojada todo el tiempo?*

*¿Quién sería si confiara en las personas?*

*¿Quién sería si nada de esto me hubiera sucedido?*

Cuando me di cuenta de que Dios me estaba llamando a compartir mi historia con el mundo, me aterroricé. *¿Qué pensará la gente? O peor, ¿qué dirán? ¿Me tendrán lástima? ¿Me despreciarán? ¿Confiarán en mí alrededor de sus hijos sabiendo que tengo este pasado terrible?* Ese se convirtió en mi mayor miedo.

Debido a todo lo que sufrí en mi infancia, me convertí en la mayor protectora de niños, observando cada movimiento que la gente hacía alrededor de ellos. Mi mente, incapaz de descansar, seguía pensando: *¿Dónde están mis hijas? ¿Dónde están los hombres? ¿Dónde están sus manos?* No podía relajarme en compañía de la gente. Había demasiados peligros invisibles como para bajar la guardia ni por un segundo. Era agotador. Oré por un propósito; Dios respondió. Simplemente no podía ignorar la poderosa dirección en mi alma para hacer algo significativo con el propósito de ayudar a otras a sanar. Cuando decidí responder al llamado que Dios hizo en mi vida, estaba aterrorizada, pero llena de entusiasmo por participar en la voluntad y la obra de Dios.

Durante años, mi madre y mi esposo fueron las únicas personas que sabían que tenía este deseo de compartir mi historia. No tenía el valor para expresarlo al mundo. Una vez que expresas algo, existe la expectativa de avanzar en esa dirección, y aún no tenía el valor de hacerlo. Lo puse como una tarea que haría más adelante en la vida, tal vez después de la jubilación, o cuando completara un doctorado. Escribir libros parecía algo que haces cuando eres mayor, más sabia y educada al máximo. También sabía que meditar sobre el pasado sería un proceso difícil y emocionalmente exigente. Recuerda que pensé que había atravesado el oscuro túnel de mi infancia y que estaba del otro lado. . . Realmente no tenía ganas de reflexionar en lo que había pasado. Pero cuando Dios me llamó, supe que era el momento.

Escribir este libro requirió reflexión, revelación y, por último, *rendición*. Decidir escribir la historia de tu vida es una experiencia tremendamente espiritual. Dios estaba provocando en mí la necesidad de revelar mi alma. Lo que no esperaba era que Dios me pidiera que lo contara todo. Había cosas que nunca había dicho en voz alta. Hubo cosas que incluso me sorprendieron cuando las dije. Reflexioné sobre lo que me hicieron y las consecuencias de esas acciones. Inevitablemente, también enfrenté las cosas que yo había hecho por mi propia voluntad como

resultado del abuso que sufrí, y también de las consecuencias de esas acciones. Hubo momentos en los que pensé: *Dios, ¿Realmente quieres que les diga eso también?* Obtuve muchas revelaciones nuevas a lo largo del proceso. Era necesario que alcanzara una mayor conciencia de mi dolor y de comprender la verdadera fuente de esos sentimientos para que Dios pudiera romper las cadenas que habían atado mi corazón y mi mente durante más de treinta años. Él me estaba guiando a este momento todo el tiempo; simplemente no lo sabía.

Experimenté milagro tras milagro en mi vida. Dios me mostró su amor, misericordia y poder de una manera sorprendente. Cuando me rendí a su voluntad y le revelé mis verdaderos sentimientos, Él reveló el camino hacia la vida que quería para mí. No solo me lo mostró; me acompañó y me dio la vida que deseaba para mí todo el tiempo. Mi vida, mi matrimonio y mi experiencia de madre son completamente diferentes ahora de lo que eran antes de que comenzara mi sanción. Experimenté realmente el poder sanador de Dios. El peso de mi pasado se está disipando, y estoy empezando a confiar en los demás, algo que no pude hacer durante casi toda una vida.

Decidí compartir mi viaje de sanación por muchas razones. Quiero entrar en la batalla y luchar contra el mal que se aprovecha de niñas y niños inocentes exponiéndolo a la luz. Quiero señalarte el camino de la sanidad y darte herramientas para hacerla realidad en tu vida. Sanar y romper el ciclo de abuso comienza contigo.

La cantidad de violencia y abuso que experimentaron las mujeres de mi linaje familiar es una prueba de que hay un mundo espiritual muy real que nos afecta, y nuestra salvación es lo que finalmente está en riesgo. Las mujeres de mi familia también fueron víctimas de personas que amaban y en las que confiaban. Su historia no es mía para contarla, pero puedo compartir que nuestro problema fue generacional, un ciclo que debemos terminar. Elegí confiar en Dios y pedirle su sanidad y consuelo para mí, mi familia y todas las niñas, mujeres y madres que todavía sufren y se ven afectadas por su pasado.

Tienes el poder de cambiar el curso de tu vida, la vida de tus hijos y la de tus generaciones futuras. Quiero que reconozcas el poder que tienes dentro de tu familia y comunidad. Tus decisiones son importantes: puedes aferrarte a esa verdad y aceptar la responsabilidad que conlleva. Si eliges lidiar con tu pasado y dejar que Él te transforme, sembrarás un camino diferente para tus hijos y sus hijos. He visto el poder transformador y sanador de Dios en acción en mi vida, y quiero que lo sepas porque Sus promesas también están disponibles para ti. Tomó forma humana pensando en ti y en mí. Él caminó por la tierra y se ofreció como sacrificio por nuestro dolor. Él quiere limpiarte, sanarte y liberarte.

Espero que mi viaje te inspire a enfrentar con valentía tus heridas pasadas, procesar el dolor que has estado ignorando y aceptar la sanidad de tu Creador en la humildad que resulta de saber que no podemos hacerlo por nuestra cuenta. Si *DESEAS* sanar, *DEPENDES* de Dios para descargar tu dolor y *DECIDES* vivir la vida con Él a tu lado. Él transformará tu vida, romperá el ciclo de abuso que te transmitieron generaciones pasadas y se asegurará de que tú y tus generaciones futuras tengan una historia más positiva que contar.

Dondequiera que te encuentres en tu proceso de sanidad, temerosa de comenzar, ansiosa por comenzar o ya trabajando en algunas cosas, quiero que sepas que llegarás a la meta si estás dispuesta a hacer el trabajo necesario y alcanzar a Dios.

Este libro está separado en dos partes. La primera parte te guiará a través de mi experiencia de abuso y te mostrará las áreas específicas de mi vida que fueron afectadas e influenciadas por esas experiencias dolorosas. Tendrás la oportunidad de examinar y reflexionar mientras lees e identificarás áreas en tu vida que necesitan ser sanadas. No cubriré todo lo que he experimentado

en la vida. Mi objetivo es centrarme en las áreas que fueron afectadas a lo largo de mi vida: mis relaciones, mi matrimonio, mi experiencia de madre y mi carrera, y donde he experimentado crecimiento como resultado de mi fe.

Mi invitación para ti mientras lees mi historia es que la recibas con tu mente y corazón abiertos, independientemente de dónde te encuentre en tu fe. Ya sea que estés insegura de tu necesidad de seguir a un Dios invisible, o que seas una creyente que continúa luchando con las heridas de su pasado, o alguien que ya ha llegado a darse cuenta de cómo su pasado continúa afectándole, pero no sabe cómo liberarse, este libro es para ti. La sanidad es un proceso, y este libro te guiará si lo permites. Dios estará allí para apoyarte. Él te ama. Él te ve completamente y quiere más que nada sanar tu corazón.

La segunda parte te guiará a través de los momentos que Dios usó para sanar diferentes áreas de mi vida. En esta sección, te daré herramientas que puedes usar para avanzar en tu propia sanidad.

Si te estás preguntando: “¿He sanado? ¿Cómo puedo saber? ¿Qué significa ser sanado?” Este libro es para ti. Imagínate si pudieras estar segura de que has sido sanada. Tú también puedes invitar a Dios a los lugares dolorosos de tu corazón, recibir sanidad y verlo transformar tu vida. Esta sección también te proporcionará un mejor entendimiento de lo que significa caminar con Dios, buscar y escuchar su voz y alcanzar sus promesas para tu vida.

A medida que lees, puedes encontrarte desencadenado un torrente de emociones al reflexionar sobre tus recuerdos. Habrá momentos en los que sentirás surgir tus sentimientos. Es posible que incluso experimentes sueños cuando comiences a enfrentar las cicatrices de tu pasado. Te lo prometo, hay un propósito incluso en tus sueños. Hubo cosas que Dios resolvió en mis sueños que no tuve el volar para enfrentar despierta. También hubo momentos en mi viaje de sanidad que fueron dolorosos y agotadores; pero después de un buen llanto, tuve un descanso reparador inimaginable y me desperté sintiéndome como nueva. Una y otra vez, revelé mi dolor, y Él me liberó de maneras nuevas y sorprendentes.

Si te resulta difícil superar tus emociones sola, busca ayuda. Una amiga, consejera, pastor o mentor pueden ser un hombro para que te apoyes a medida que avanzas en tu propio viaje de sanidad. Yo no podría haber hecho mi trabajo de sanidad sola. Mi esposo, mis suegros, y varias amigas de confianza fueron usados por Dios cuando el diálogo en mi mente o entre Dios y yo necesitaba una salida humana. No te rindas incluso cuando las cosas se pongan difíciles. Mi oración es que elijas hacer el trabajo desafiante de lidiar con las heridas de tu infancia; siente los sentimientos que surjan, aunque sean dolorosos; invita a Dios a tu vida y pídele orientación; y, por fin, entrégale tu abuso a Él, permitiéndole que te *libere*. A través de este proceso, Él te brindará el apoyo que necesitas ahora y necesitarás en el futuro. Dios quiere darte una vida hermosa y libre de la vergüenza que te transmitieron las malas decisiones de aquellos que te perjudicaron.

Hoy, soy una nueva creación, firmemente plantada en las promesas del perdón y la redención de Dios. Mi viaje hará brillar una luz hacia el camino de la *sanidad*. Si estás dispuesta a embarcarte en este viaje, la sanidad y la *libertad* para toda la eternidad es la promesa que te espera al otro lado. Es posible que hayas escuchado el dicho: "Hay luz al final del túnel". Veo el viaje de sanidad del abuso precisamente así. Te quedaste en un túnel oscuro cuando la oscuridad entró en tu vida, y para salir de él, tendrás que atravesarlo. A veces será difícil y doloroso, pero no lo vivirás sola. Dios te tomará de la mano y caminará contigo durante todo el proceso. No estás sola, incluso cuando te sientes así. La luz al final del túnel es la luz a la que quiero dirigir tu atención mientras comparto mi historia. Imagina los rayos de esta luz como una mano amiga, o un salvavidas que te está alcanzando. Deja que esa luz te guíe y te dé esperanza. Alcánzala. Agárrala

y nunca la dejes ir. Si no puedes verla desde donde estás hoy, espero que mi viaje te aliente y te dé esperanza para el futuro. Si decides caminar hacia adelante incluso cuando sea difícil, lo que te espera es un futuro brillante que vale la pena como no puedes imaginarte.

Me maravillo de toda la belleza y la paz en mi vida ahora. Es más, de lo que alguna vez imaginé, y lo contrario de la vida que tuve al crecer. No siempre fui la mujer segura y poderosa que soy hoy. Tendré cuarenta años este año. Si eres más joven que yo, quiero ayudarte a salir de la oscuridad mucho antes. Si eres mayor que yo, quiero ayudarte a finalmente traer paz a tu vida a través de Dios.

Ahora sé la verdad: nunca voy a poder *ganar* el regalo del perdón y la salvación. Seguiré luchando y cometiendo errores. Eso es cierto para todas. Nunca alcanzaremos la perfección mientras caminamos por esta tierra, y eso está bien; Dios lo supo desde el principio. No merezco la cantidad de gracia que recibí, pero así es nuestro Dios. Él nos ama exactamente como somos. Esta realización transformó completamente mi fe y camino con Dios. Ojalá hubiera comprendido esta verdad en aquel entonces: que el perdón y la salvación son un *regalo*. Solo tenemos que aceptar la salvación para recibirla, y elegir caminar en esa gracia diariamente.

Y una cosa más. Este viaje en el que he estado compartiendo y sanando abrió la puerta para que otras también compartan sus experiencias conmigo. A veces me sentía pesada, como si llevara el dolor de ellas conmigo. Me di cuenta de que estaba confiando en mí misma para cargar ese dolor y ayudarlas, y eso no es lo que Dios me llamó a hacer. Dios nos llama a estar allí para apoyarnos unas a otras, pero a continuar dándole todo a Él: *Él es el sanador*.

Realmente no hay nada que yo pueda hacer por nadie aparte de Dios. Así que, por favor, no te fijas en mí como el faro de luz y esperanza. Solo soy una mensajera que comparte el mensaje que Dios me ha dado a través de mi vida y mis experiencias. Te animo a confiar en Dios con todo tu corazón mientras caminamos juntas en este viaje.

Con amor y oraciones,

*Karla Monterrosa*

*Desenredada*

DESENREDADA.COM