

A Beautiful Exchange

When I came to know Jesus as my Savior and was filled with the Holy Spirit, I began to experience freedom in many areas of my life. But one area that didn't fall easily into line was my sense of self-worth. Although I knew Jesus loved me, I couldn't change the way I viewed myself. I remember living with a precious Christian family the first year after I came to know the Lord. During that time, they constantly challenged me to stop apologizing when there was no real need to do so.

If someone in the family asked me to pass the salt at dinner, my response would be, "I'm sorry. Here it is." I did this all the time. Whenever anyone addressed a comment to me, I apologized. Even my physical demeanor seemed cowering and apologetic. One day, the precious mother of the family sat me down and brought this to my attention. I had never realized it before, but when she brought my incessant apologizing into the light, I began to see that my real problem was deeper than misplaced contrition. I realized that I felt sorry about my very existence. Deep inside I still thought I caused the abuse I suffered, and I thought if something that big was my fault, then I must be to blame for these smaller problems as well.

In my own convoluted thinking, I felt I should have known to pass the salt before having to be asked. If any conflicts arose, I reasoned that somehow I was to blame. Generally speaking, I felt worthless or, worse, worthy of mistreatment

Uma Bela Troca

Quando recebi Jesus como meu Salvador e fui cheia do Espírito Santo, comecei a experimentar liberdade em muitas áreas da minha vida. Mas uma área que não se alinhou facilmente foi o meu sentido de autovalorização. Apesar de saber que Jesus me amava, eu não conseguia mudar a forma como enxergava a mim mesma. Me lembro de morar com uma preciosa família cristã no ano em que conheci o Senhor. Durante aquele tempo, eles constantemente me desafiavam a parar de me desculpar quando não havia real necessidade de fazer isso.

Se alguém da família me pedisse para passar o sal durante o jantar, minha resposta seria "Desculpa. Está aqui." Eu fazia isso o tempo todo. Sempre que alguém fazia um comentário para mim, eu me desculpava. Até o meu comportamento físico parecia encolhido e desculpador. Um dia, a preciosa mãe da família me sentou e chamou a minha atenção para isso. Eu nunca havia percebido isso antes, mas quando ela trouxe as minhas desculpas incessantes para a luz, comecei a ver que o real problema era mais profundo do que uma contrição equivocada. Percebi que lamentava a minha própria existência. No meu interior, eu ainda pensava que havia causado o abuso que sofri, e pensava que se algo grande como isso era minha culpa, então eu deveria ser culpada por esses pequenos problemas também.

Em meu pensamento distorcido, sentia que eu deveria passar o sal antes de me pedirem. Se

and abuse. When I talked with counselors, most of them told me this was not uncommon and that I might struggle with it for the rest of my life. After all, how could I reprogram something I had internalized at such a deep level?

Still today, the current crop of self-esteem gurus can't reach the core of human beings who have been damaged at extremely deep levels. This leaves victims open to more hurt and woundedness that, sadly, is often self-inflicted. Many victims of sexual abuse feel such a lack of dignity and worth that they throw themselves into more immorality because they no longer think what is done to their bodies matters. The trauma can mark victims so deeply that even when the physical danger is over, the internal pain and feelings of shame and worthlessness can feel unbearable.

During one of my hospitalizations I wrote a poem that paints a vivid picture of the deep sense of shame I felt I could never escape:

*I know too well a wretched hell, where
screams and hands and darkness
tell*

*Of muffled rage that never fades, a
girl so small, innocence betrayed*

*Surrendered her untrampled age
Surrendered her untrampled age.*

*His mouth devoured like a beast that
drools at the enormous feast*

*He crushed, consumed the little child,
to him his dream to her defiled*

And every childlike scream reviled

And every childlike scream reviled.

algum conflito acontecia, eu entendia que, de alguma forma, era culpa minha. Falando a grosso modo, eu me sentia sem valor, ou pior, digna de ser maltratada e abusada. Quando conversei com meus conselheiros, muitos deles disseram que isso não era incomum e que eu lutaria com isso pelo resto da minha vida. Afinal, como eu poderia reprogramar algo que havia internalizado em um nível tão profundo?

Ainda hoje, o grupo de gurus da autoestima não conseguem alcançar o centro dos seres humanos que sofreram danos em níveis tão extremos. Isso deixa as vítimas expostas a mais mágoas e feridas que, tristemente, é auto-infligido. Muitas vítimas de abuso sexual sentem tanta falta de dignidade e valor que se entregam a mais imoralidade porque pensam que o que é feito aos seus corpos não importa mais. O trauma pode marcar as vítimas tão profundamente que mesmo quando o perigo físico acaba, a dor e os sentimentos de culpa e desvalorização são insuportáveis.

Durante uma das minhas internações, escrevi um poema que expressava vividamente a profundo sentimento de vergonha que achava que nunca poderia escapar:

*Eu conheço muito bem um inferno miserável,
onde gritos e mãos e escuridão dizem*

*De raiva abafada que nunca desaparece,
uma menina tão pequena, a inocência traída*

Rendeu-se à sua idade espezinhada.

Rendeu-se a sua idade não espezinhada.

*There is a thought that haunts her
night, that lingers deep yet out of
sight*

*The beast has gone, the beast
remains, ever the girl is not the
same.*

*Her wounds can't heal too deep the
stain,
Will even death remove this shame?*

More unbearable than the fears, terror, and nightmares was the ache inside that made me think I would never have dignity and worth again. I felt unrecoverable. Praise God, this has absolutely changed, and we will explore why throughout this chapter. I didn't realize it until years later, but my journey toward healing from shame and worthlessness began when the college students prayed over me that night in the basement of my history professor's house. I caught a glimpse of God's love in the eyes of the girl who said to me, "It's just that He loves you so much!"

After that experience, I was never able to resign myself to an existence defined by the wrongs committed against me. It would be several years before Jesus's light finally touched the deepest places of my heart and lifted my head in dignity, but the miracle that began during that prayer meeting launched me into a depth of freedom I never could have imagined.

*Sua boca devorada como uma fera que baba
no enorme banquete*

*Ele esmagou, consumiu a criança, para ele
seu sonho para ela contaminada*

E cada grito infantil insultado

E cada grito infantil insultado.

*Há um pensamento que assombra sua noite,
que persiste nas profundezas, mas fora de
vista*

*A besta se foi, a besta permanece, sempre a
garota não é a mesma.*

*Suas feridas não podem curar a mancha
profundamente,*

*Será que até a morte removerá essa
vergonha?*

Mais insuportável do que os medos, terror e pesadelos, era a dor que sentia por dentro que me fez pensar que nunca teria dignidade e valor de novo. Me sentia irrecuperável. Graças a Deus, isso mudou absolutamente e vou explorar isso no decorrer deste capítulo. Não havia percebido isso até alguns anos atrás, mas minha jornada pela cura da vergonha e falta de dignidade começou quando os estudantes universitários oraram por mim naquela noite no porão da casa do meu professor de história. Tive um vislumbre do amor de Deus nos olhos daquela menina que me disse "é só que ele te ama demais!"

Depois daquela experiência, nunca mais fui capaz de me submeter a uma vida definida pelos erros cometidos contra mim. Vários anos se passaram até que Jesus finalmente tocasse os lugares mais profundos do meu coração e

levantasse minha cabeça em dignidade, mas o milagre que começou naquela reunião de oração me lançou em uma profunda liberdade que nunca poderia ter imaginado.