



# LIBÉRATE DE LA ADICCIÓN: VICTORIA A TRAVÉS DE LA FORTALEZA DE CRISTO



BENJAMIN J. ROBIN

# Índice

Introducción .....	2
Preguntas para reflexionar y debatir .....	3
Capítulo 1: Definición de adicción. ¿Qué es?.....	4
Un modelo médico .....	4
Un problema de adoración .....	4
Una definición bíblica .....	5
Un modelo moral .....	6
Capítulo 2: Descripción de la adicción. ¿Cómo funciona? .....	8
El camino hacia la adicción: Un paradigma de idolatría y adulterio.....	8
El descenso hacia la adicción .....	10
Capítulo 3: Posponer la adicción. Hacer espacio para comenzar la lucha.....	12
Solución provisional n.º 1: Rendición de cuentas.....	12
Solución provisional n.º 2: Planificación.....	13
Solución provisional n.º 3: Medicina .....	14
Capítulo 4: Vencer la adicción. ¿Dónde encontrar la libertad? .....	17
Condición previa: Solo Cristo .....	17
1. Piensa en tu situación sobrio .....	18
2. Cultiva deseos más fuertes a través de las Escrituras .....	19
3. Echa un vistazo a la grandeza de Dios .....	19
4. Camina en la luz .....	20
5. Repara tus relaciones.....	21
6. Aprende sobre el autocontrol.....	21
7. Recibe las cosas creadas como regalos de Dios.....	22
Conclusión .....	24

## Introducción

Ella nunca pensó que su matrimonio llegaría a ese punto...

George y Stacy llevaban cuatro años casados. Sus citas y su luna de miel fueron increíbles. Su boda fue el mejor día de sus vidas, pero a medida que Stacy comenzaba a adaptarse a la nueva vida, George comenzó a beber. Incluso luego de que Stacy lo confrontara varias veces, el problema no parecía mejorar. Se profundizó hasta convertirse en una peligrosa adicción.

Antes de conocerse, George no bebía mucho. Sin embargo, luego de casarse con Stacy, la vida se volvió más ajetreada y el trabajo más complicado. George se esforzaba para poder mantener a su primer hijo que estaba en camino. Su jefe tenía un talento especial para presionarlo con expectativas irracionalmente altas en la empresa. Luego de pasar días estresantes en el trabajo, George llegaba a casa y quería algo que lo ayudara a calmarse.

Al principio, George solo tomaba un trago para relajarse tras un largo día. Pero rápidamente pasó de tomar uno a beber cuatro o cinco tragos por noche.

Stacy no estaba muy preocupada al principio, hasta la primera vez que George la insultó, levantando la voz llena de ira. Además de eso, el nuevo hábito de George lo llevaba a mentir sobre cuánto había bebido. Incluso llegó a esconder las botellas e intentar disimular el olor de su aliento antes de desplomarse en la cama.

Stacy quiere ayuda. Aunque no lo creas, George también quiere recibir ayuda. Ambos son cristianos practicantes que asisten regularmente a una buena iglesia que cree en la Biblia. Saben que la vida no debería ser así. Quieren liberarse de la adicción y hallar vida nueva en Cristo. George y Stacy no son los únicos con este problema...

Se trate del alcohol, la pornografía, las drogas, las apuestas, los juegos, las redes sociales, el entretenimiento, el ejercicio, la comida, el azúcar, el sexo, el trabajo o miles de otras posibilidades, la adicción es un tema que afecta la vida de casi todo el mundo.

John Henderson, pastor y profesor de consejería bíblica, lo explica así: «Rara vez las personas *eligen* ser adictas a las cosas creadas. Más bien, elegimos poner nuestra esperanza, alegría y paz en las cosas creadas, y es entonces cuando nos volvemos adictos. Las cosas creadas se convierten en falsos refugios y falsos dioses a los que acudimos. La adicción es el resultado inevitable».<sup>1</sup>

Si queremos liberarnos de la adicción, o ayudar a alguien más a que lo haga, tenemos que entender la adicción de forma bíblica. Necesitamos comprender las causas fundamentales del lado espiritual de la

---

<sup>1</sup> John Henderson: *Equipped to counsel: a training course in biblical counseling* (The Association of Biblical Counselors), 2019, p. 260.

adicción. Para acabar con este problema, primero tendremos que entender la experiencia humana según la Biblia. Desde un punto de vista cristiano, la adicción es una descripción, no una explicación. Dice lo que está pasando, pero no por qué. Es el fruto de una raíz, debemos descubrir de cuál.

### **Preguntas para reflexionar y debatir**

1. A medida que comiences a leer, reflexiona sobre tu propia vida. ¿En qué áreas o aspectos de tu vida actual te sientes más identificado con la historia de George y Stacy?
2. ¿Qué cosas creadas de la lista al principio de esta página te tientan más en este momento?

# Capítulo 1: Definición de adicción. ¿Qué es?

A medida que comenzamos a hablar sobre la adicción, debemos pensar en qué es. Los ejemplos solo son útiles si primero comprendemos las definiciones. A continuación, resumiré una concepción bíblica de la adicción explicada por medio de la **esclavitud voluntaria**, una combinación de idolatría y adulterio espiritual. Puede que sea útil comenzar hablando de algunas cosas que las adicciones *no* son.

## Un modelo médico

La definición predominante de adicciones en la actualidad es la que surge del modelo médico. Bajo esta perspectiva, las adicciones son enfermedades. En una de las últimas comedias de Netflix, se diagnosticaba el problema de alcoholismo y adicción a la cocaína. Luego de que un hombre causara un grave accidente automovilístico tras una borrachera, su empático hermano exclamó en el hospital: «Tiene una adicción, ¿de acuerdo? Es una enfermedad. ¡Es como el sida!». El hermano afectado le respondió: «No, no es como el sida, es como el cáncer». Ambos hombres veían a la adicción como una enfermedad.

Sin embargo, las enfermedades no ocurren por nuestra culpa. Las adicciones, como las enfermedades, requieren tratamiento médico, incluyendo la combinación correcta de terapia, desintoxicación, rehabilitación y tratamientos farmacológicos. Los antojos se consideran en gran medida impulsos fisiológicos automáticos que se desarrollan por la exposición a sustancias adictivas. Un ejemplo muy popular de esta forma de pensar incluye las reuniones grupales del programa de 12 pasos de *Alcohólicos Anónimos*. Y no cabe duda de que existen componentes sociológicos y biológicos muy importantes que hay que considerar cuando se trata de adicciones.

## Un problema de adoración

Sin embargo, en un paradigma bíblico, el modelo de enfermedad apenas describe algunos de los aspectos de la experiencia humana de la adicción. No explica ni justifica lo suficiente las motivaciones principales de los seres humanos. Si queremos entender la adicción, debemos considerar con atención no las enfermedades, sino los deseos —deseos profundos, duraderos, que dominan nuestra vida—. De acuerdo a una perspectiva bíblica, los «antojos» son espirituales, no solamente biológicos, fisiológicos o químicos. De la misma manera, a pesar de que los síntomas de abstinencia se expresan de forma física, su raíz es espiritual, religiosa y teológica. Por este motivo, las adicciones no solo implican el cuerpo, sino también *el alma*.

Desde un abordaje holístico, las adicciones no son solamente un trastorno psicológico, sino también de adoración. Tendremos que aprender a traducir la experiencia humana en términos religiosos para ver esto. Como nos recuerda John Henderson: «La Biblia no usa los términos “adicción” o “abuso de sustancias”, pero habla de la esclavitud de una persona al pecado (Juan 8:34; Romanos 6:6-20), la disposición al mal continuo (Génesis 6:5; Salmos 140:2; Nahúm 3:19) y la depravación de la mente que produce pasiones pecaminosas y desenfrenadas (Romanos 1:18-32). Las Escrituras a menudo hablan de las idolatrías de los corazones humanos y sus consecuencias (Deuteronomio 5-6; Ezequiel 14). Las

adicciones pueden considerarse como una de estas consecuencias: el resultado de que la carne gobierne la vida de una persona».<sup>2</sup>

Las adicciones echan raíces en el corazón humano cuando las personas ponen su esperanza, confianza y alegría en algo que no sea Dios. A esto la Biblia lo llama idolatría. Sin embargo, en la Biblia, la idolatría puede ser tanto innata como adquirida; natural o aprendida. Depende tanto de la genética como del entorno. Practicamos la idolatría desde el nacimiento, especialmente cuando nos enamoramos de algo distinto de nuestro Creador. Pero también imitamos los modos de vida idólatras que vemos como ejemplos, especialmente las de nuestros padres, hermanos y otros grupos sociales de influencia. La adicción se da cuando los dioses falsos (o ídolos) nos gobiernan. Los adoramos y servimos con nuestros pensamientos, nuestras palabras y acciones. Nuestros deseos y nuestro comportamiento se ajustan al dominio que ejercen sobre nosotros.

### **Una definición bíblica**

Intentando tener todo lo anterior en cuenta, podemos plantear ahora una definición más completa de adicción: **la adicción es la sensación personal de dependencia y los patrones de comportamiento destructivo de una persona que surgen gracias a deseos desordenados e idólatras, satisfechos y frustrados a lo largo del tiempo.**

Para que puedas liberarte de las adicciones, desglosaremos primero esta definición. Los deseos **desordenados** son más intensos de lo que deberían ser. Están fuera de lugar en nuestro orden de amores, posicionándose más arriba que otras cosas que deberíamos amar más. Los deseos desordenados en tu vida podrían manifestarse como la acumulación de riqueza mientras tu familia se marchita; el pasar tiempo en las redes sociales descuidando tu trabajo diario; el consumo excesivo de bocadillos dulces sin que te importe tu dieta o rutina de ejercicios actual; las compras compulsivas ignorando el presupuesto del hogar; la adicción al trabajo; la búsqueda de una apariencia física en particular; pasar horas mirando las últimas series; pasar demasiado tiempo jugando videojuegos o viendo YouTube a costa de un descanso apropiado, entre muchas otras cosas.

Para que un deseo sea **ídolatra** debe suplantar a Dios. Se lo reemplaza con algo que Él creó, expresado en una vida de falsa adoración. Es posible que pensemos que la idolatría ya no nos acecha en nuestra era científica y sofisticada, pero esto no es así según la Biblia. Incluso en la Israel antigua, los ídolos eran asunto del corazón (Ezequiel 14:3). La idolatría del corazón no siempre implica asistir a un templo o arrodillarse frente a un trozo de madera. Podría darse en un evento deportivo o en una sala de conferencias. La idolatría se da cuando nos alejamos de Dios para poner nuestra esperanza, confianza, miedos y sueños en algo que no sea Él.

Los deseos se convierten en adicciones cuando oscilan demasiado tiempo entre **la satisfacción y la frustración**. El patrón de sentirse satisfecho y frustrado alimenta el descenso del corazón humano hacia

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, p. 256.

la adicción. Estos patrones conllevan la experiencia de la adicción. Los comúnmente llamados «antojos» son experiencias reales. Se sienten como una comezón que no desaparece sin importar cuánto te rasques. A pesar de que el antojo por el primer trago pueda parecer fácil de evitar, los antojos posteriores se vuelven mucho más complicados y difíciles de calmar si se cede al impulso.

A pesar de que bíblicamente el cuerpo físico no puede hacer que pequeños, las influencias a veces pueden *sentirse* como factores determinantes. Es como arrojar más leña al fuego: beber la tercera copa aumenta nuestro deseo de beber una cuarta. El antojo parece subsanarse pero solo por un momento, y esa frustración nos lleva a buscar la satisfacción otra vez, creando un círculo sin fin. Por este motivo, una **sensación personal de dependencia** suele acompañar la experiencia de la adicción. Se siente como si la vida no pudiera continuar sin la droga, la bebida, el manjar u otro objeto de deseo.

Los **patrones destructivos** surgen para defender el objeto de deseo. Las mentiras, los engaños, la evasión de responsabilidades, la manipulación, las conductas opresivas y la confianza y las relaciones dañadas rodean a las personas adictas. Tu vida puede moldearse de mil maneras diferentes para impedir que pierdas aquello que amas. Como guardias armados en una escuela de niños o como Golán con el Anillo Único, ningún costo es demasiado alto para proteger lo que se considera precioso.

### **Un modelo moral**

En resumen, una vez más, la adicción ocurre cuando deseos desordenados e idólatras, satisfechos y frustrados a lo largo del tiempo, dan lugar a una sensación personal de dependencia y a patrones de comportamiento destructivo.

Dadas las limitaciones del modelo médico, necesitamos un **modelo moral** para comprender la adicción, porque, desde el punto de vista bíblico, el pecado humano es tanto una situación como una serie de acciones. Los pecados no son solo acciones externas, sino también deseos internos impuros (Romanos 7:7-25, Efesios 4:17-24, Colosenses 3:5-10, Santiago 1:13-15, Gálatas 5:16-24). Esto nos dice que la «adicción» describe la experiencia humana, pero no la explica. La adicción es una fruta, mientras que la idolatría y el adulterio espiritual son las raíces.

Por este motivo, el consejero bíblico Ed Welch define la adicción como «una esclavitud al dominio de una sustancia, una actividad o un estado mental, que después llega a convertirse en el centro de la vida, autodefendiéndose de la verdad, a fin de que las malas consecuencias no produzcan arrepentimiento, lo cual conduce hacia una mayor separación de Dios».<sup>3</sup> En la paradoja bíblica, la adicción es algo que hacemos y algo que *nos* hacemos. Como aclara Welch: «En cuanto al pecado, estamos desesperadamente fuera de control, pero al mismo tiempo somos astutamente calculadores; victimizados, pero responsables. Simultáneamente, todo pecado es una miserable esclavitud y una franca rebelión o egoísmo».<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Edward T. Welch: *Addictions: A Banquet in the Grave* (Phillipsburg, NJ: P&R), 2001, p. 35.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 34.

Como un prisionero en fuga, somos victimizados pero responsables. En el próximo capítulo, hablaremos sobre cómo funciona la adicción y cómo se manifiesta esta dinámica de responsable-víctima.

### **Preguntas para reflexionar y debatir**

1. ¿Cuáles son las limitaciones del modelo médico para comprender las adicciones? ¿De qué manera el modelo moral en nuestra definición bíblica revela más sobre nuestra experiencia?
2. ¿Cómo puedes ser victimizado y responsable a la vez? Si esta dinámica refleja tu experiencia, comparte tu historia con un amigo cristiano de confianza.
3. ¿De qué forma la doctrina bíblica sobre el pecado, tal como se describe en la última sección, moldea nuestro enfoque para ayudar a los demás a combatir las adicciones?

## Capítulo 2: Descripción de la adicción. ¿Cómo funciona?

En 1974, Patricia Hearst fue secuestrada. Vivía en California y era la nieta del famoso editor William Randolph Hearst. Su secuestro fue rápidamente asumido por el Ejército Simbionés de Liberación (SLA, por sus siglas en inglés), un grupo radical de izquierda dedicado a la guerrilla urbana. El SLA tuvo cautiva a Hearst por 19 meses.

A los dos meses de su secuestro, Hearst anunció que se había comprometido con los ideales de sus captores. Adoptó un nuevo nombre, Tania, en una grabación de voz difundida para informar a los medios sobre su nueva lealtad. Pocos días después, un video de vigilancia mostró a Hearst robando un banco con el SLA. Se la veía insultando y dando órdenes a los atemorizados clientes del banco. Durante el robo, dos hombres que ingresaban al banco sufrieron heridas de bala por parte del SLA. Un mes más tarde, Hearst vació el cargador de una pistola mientras amenazaba al gerente de una tienda de artículos deportivos durante un robo menor.

¿Cómo fue que Patricia Hearst, de 19 años, pasó de ser secuestrada a convertirse en una fugitiva en apenas unos meses? Se trata del síndrome de Estocolmo, o al menos, esa es la razón por la mayoría de las personas conocen esta historia. Para muchos, Hearst ha sido el caso más claro de afectos tan desconectados de la realidad y tan profundamente distorsionados que la llevaron a enamorarse de su propio captor, lo que se conoce como síndrome de Estocolmo.

Ciertamente, el término sigue siendo controversial debido a la compleja relación entre los detalles de experiencias tan traumáticas. Aun así, puede que la atrocidad capture bien algunas de las complejidades de la adicción. Piensa en lo difícil y doloroso que debe ser dejar a alguien a quien has llegado a amar. Sin embargo, tu deseo de quedarte revela lo mucho que has cambiado!

Estas historias de afectos tan retorcidos hacia los captores son un ejemplo útil para entender cómo la Biblia juzga la experiencia humana de la adicción. Es una imagen vívida de cómo nos vemos cuando somos *adictos* a algo que ocupa el lugar de nuestro Creador, quien debería ser nuestro único Señor. El volverse adicto a una sustancia, una actividad o un estado mental se parece mucho a la transformación de Patricia Hearst en Tania, miembro del SLA.

### **El camino hacia la adicción: Un paradigma de idolatría y adulterio**

La adicción es **esclavitud voluntaria**. Es una servidumbre que elegimos. En alguna parte del camino, nos enamoramos de un señor inferior. Volverse adicto es enamorarse de algo que te está matando, al mismo tiempo que eso te cambia radicalmente. Desde una perspectiva bíblica, la adicción consiste en una vida gobernada por un dios falso (o ídolo), tomada como amante (falso) en un adulterio espiritual. La adicción deriva de una combinación de idolatría y adulterio espiritual arraigados en el corazón humano. Desglosemos brevemente este **paradigma bíblico de idolatría y adulterio** para poder describir la adicción.

## **La idolatría**

La idolatría es cambiar a Dios por otra cosa, lo que resulta en una vida bajo el señorío de un dios falso. La idolatría implica la adoración de la creación en lugar del Creador (Romanos 1:18-23). Esa adoración se expresa a través de los pensamientos, las palabras y los actos (Romanos 1:24-32; Gálatas 5:19-21). Quienes adoran a los ídolos, terminan siendo como ellos (Salmos 115:8, 135:15-18). En la Biblia, no todos los ídolos están hechos de madera algunos ídolos habitan en el corazón (Ezequiel 14:1-7).

Sin embargo, nuestra atracción por los ídolos y nuestra sumisión a ellos es un *proceso*. La Biblia considera adulterio al acto de cambiar a Dios por ídolos (Proverbios 7, Santiago 4:1-6). El adulterio espiritual ilumina y dirige la idolatría. Por esta razón, Ed Welch representó la adicción como un «banquete en la tumba».<sup>5</sup> Por tanto, las etapas del adulterio espiritual nos sirven para ilustrar las etapas de la adicción. Pensemos en el camino hacia la adicción, que pasa de un primer contacto a ser una amistad, luego un capricho y finalmente una obsesión y (falsa) adoración.<sup>6</sup>

### **Contacto**

La idolatría comienza gradualmente. Todo lo que se necesita es un primer contacto. Comienza con un «me gusta» o un compartir en las redes sociales. Comienza con un vasito de licor. Comienza con ese primer bocado previo al atracón. Dices: «¡Claro, lo probaré!». Al principio es solo una pequeña pitada, tal vez la primera pitada larga.

### **Amistad**

La idolatría surge de la amistad con las cosas creadas. Dices: «Mi noche siempre mejora con esto». Piensas: «Todavía tengo el control». Son los primeros dos fines de semana de dos copas por noche. Es la falta de inhibición para hacerlo una tercera vez. Se da cuando al cigarro le siguen múltiples cigarrillos. Sigue cuando el humo de marihuana que aspiras de tus amigos fumadores te droga lo suficiente como para convertirse en una experiencia en primera persona. En última instancia, esta etapa es en donde la verdad y la experiencia divergen en dos caminos separados.

### **Capricho**

Con el tiempo, la idolatría se vuelve un capricho. La sensación de admiración está presente incluso cuando la sustancia está lejos. La vida se planea en torno a los momentos de euforia — y entre ellos, apenas si se vive—. En esta etapa, se intensifica el desplazamiento de la culpa. Todo es *su culpa*, no mía. Las excusas se vuelven algo de todos los días en las relaciones. Las promesas se hacen tan rápido como se rompen y contaminan las conversaciones. Ni siquiera las malas consecuencias pueden hacer que la persona adicta cambie su comportamiento. Dice: «¡No puedo imaginar mi noche sin esto!».

---

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 57.

<sup>6</sup> He modificado y seguido el paradigma de Ed Welch aquí. Para más información, consulta Welch, op. cit., pp. 65–83.

## **Obsesión**

El capricho se puede convertir rápidamente en obsesión. Aquí nos encontramos con la sensación de dependencia en su máximo esplendor. Ahora es: «No puedo vivir sin esto». La frecuencia de los episodios adictivos es más alta que nunca; puede ocurrir hasta diariamente. El volumen es tan fuerte que todo lo demás queda en segundo plano; no se desea nada más. Las adicciones nunca carecen de sinceridad. En esta etapa, el adicto puede pasar de consumir a vender, por ejemplo.

## **Adulterio**

Ya que el descenso a la adicción sigue el curso del adulterio espiritual, el amor, la traición, los celos y la paranoia caracterizan bien a las últimas etapas. La conciencia puede llegar a endurecerse (1 Timoteo 4:1-2). El camino oscuro hacia la adicción termina con una adoración de un dios falso que domina la vida; es el intercambio del Creador por las cosas creadas. En este punto, eres esclavo de tus circunstancias. Has elegido renunciar a tu libertad y tus elecciones para servir a otro señor (Juan 8:34). Dicho de otro modo, es esclavitud voluntaria o servidumbre por elección. En una palabra: es idolatría.

## **El descenso hacia la adicción**

Entendido de esta manera, todos podemos observar nuestro descenso hacia la adicción personal. Todos hemos experimentado de alguna manera los deseos idólatras y desmedidos. De hecho, si la borrachera es el punto de partida de todas las adicciones, la Biblia la enumera junto a otros pecados (Gálatas 5:21). Recuerda, *cualquier* actividad, sustancia o estado mental puede volverse adictivo para nosotros, ya sea el alcohol, las drogas, la comida, el sexo, el entretenimiento, las compras, las apuestas deportivas, los coleccionables, la venganza, el poder y el control o la gloria y la fama.

A pesar de que quienes sufren de adicciones puedan pensar que su problema es único, la visión bíblica de que todos sufrimos de maneras similares (1 Corintios 10:13) es muy reconfortante. Después de todo, es importante notar que *todos* somos adictos, ya que todos somos idólatras por naturaleza y por práctica.

Si el camino a la adicción se desarrolla a lo largo de etapas, desde el contacto hasta el adulterio, el ciclo de la adicción implica alcanzar el placer y evitar el dolor. Un señor cruel captura nuestro afecto controlando nuestra atención, y luego moldea nuestras acciones. Incluso nuestras ambiciones se ven distorsionadas y arrastradas de acuerdo a nuestra nueva lealtad. A pesar de que los antojos pueden verse lejanos al principio —fáciles de rechazar— muy pronto se vuelven insaciables tras el consumo reiterado.

## **Preguntas para reflexionar y debatir**

1. Si el descenso a la adicción es una dinámica de cautivo-fugitivo, ¿con qué lado sueles empatizar más y por qué? ¿De qué manera equilibrar ambos puede ayudarte a entender tu situación? ¿Cómo te brinda ayuda práctica y esperanza?

2. ¿En qué parte del camino hacia la adicción descrito anteriormente consideras que estás en relación al alcohol o al abuso de sustancias? ¿Los juegos y las apuestas? ¿La pornografía u otra inmoralidad sexual? ¿Qué otras cosas creadas te amenazan más, y cómo describirías tu dificultad con eso en este momento?

## Capítulo 3: Posponer la adicción. Hacer espacio para comenzar la lucha

Una vez entendido el camino de la adicción, podemos comenzar a pensar en la cura. En pocas palabras, es lo que el ministro presbiterano escocés Thomas Chalmers llamó «el poder expulsivo de un nuevo afecto».<sup>7</sup> Dicho de otra forma, los deseos nuevos y más fuertes eliminan los deseos antiguos. De esta manera, la única forma de erradicar la adicción de una vez por todas es poner atención al corazón. Lo que gobierna tu corazón, gobierna tu vida (Proverbios 4:23). Si quieras vencer la adicción, tendrás que lidiar con tu corazón.

Las estrategias simples del tipo «¡basta ya!» subestiman la seriedad de este problema. Solamente un cambio de corazón podrá liberarte de verdad de la adicción. Aun así, muchas personas necesitan tomar medidas prácticas temporales para despejar el camino y así cuidar su corazón. Es posible que se necesite una breve temporada de soluciones provisionales primero. Te animo a considerar las siguientes tres medidas temporales para poder cuidar tu corazón.

Estas son solo soluciones provisionales. Son temporales. Son un medio para alcanzar el fin más importante: cuidar tu corazón. Si quieras cultivar hierbas y especias en tu huerta, a veces tienes que limpiar la maleza primero. Si quieras ver qué hay afuera de tu casa, a veces debes limpiar las ventanas primero. Si quieras pensar con claridad, a veces necesitas tomar un paracetamol para tu dolor de cabeza primero.

Con esto quiero decir que las próximas tres medidas no solucionarán el problema de adicción por sí solas. A veces son necesarias, pero nunca suficientes. En términos simples, las personas que tienen problemas con la pornografía no habrán abordado el problema si simplemente se instalan un software de control como Covenant Eyes. Con suerte, se habrán distanciado de su pecado. Ese es a menudo un primer paso necesario, porque puede hacer espacio para lidiar con el corazón (Hebreos 12:12-13). Pero aún falta la parte más importante. Es por eso que el próximo y último capítulo apunta al corazón, pero primero veamos algunas soluciones provisionales.

### **Solución provisional n.º 1: Rendición de cuentas**

En primer lugar, **rinde cuentas** siempre que sea posible. Si participas de actividades adictivas, asegúrate de hacerte responsable por ello. Debes considerar las circunstancias de tus problemas. Busca patrones. ¿Tu vida deja ver alguna tendencia pecaminosa recurrente? Esta solución provisional incluye los lugares en los que te encuentras durante el día, las relaciones en todas las áreas de tu vida, los momentos en los que te sientes más tentado, entre otras cosas. Incluso podría incluir tu viaje a casa desde el trabajo.

---

<sup>7</sup> Thomas Chalmers: *The Expulsive Power of a New Affection* (Wheaton, IL: Crossway), 2020.

Jim casi destruye su vida con la pornografía. El problema se agravó un día cuando iba a casa luego del trabajo. Estacionó en un club de estriptis y comenzó a bajar del auto. Tan pronto como abrió la puerta, oyó sonar su teléfono. Caleb lo estaba llamando.

Caleb era un colega. Sabía que Jim pasaba todos los días después del trabajo por ese lugar oscuro y retorcido. También sabía que Jim tenía problemas con la pornografía. Ambos eran miembros de la misma iglesia y se habían comprometido a ser completamente honestos y transparentes en cuanto a sus luchas contra el pecado. Jim quería caminar en la luz. Le había contado todo a Caleb la semana anterior. Desafortunadamente, esta no era la primera vez que Jim había intentado parar. Ambos decidieron tomar la medida práctica de compartir su ubicación entre sí y activar una alerta cada vez que se cruzaban ciertos límites geográficos. Fue por eso que Caleb lo llamó.

Haz todo lo que sea necesario para que te sea más difícil pecar. Sea lo que sea que te aflija, ya sea una actividad o una sustancia, independientemente de dónde se pueda acceder a ello, debes tomar medidas para rendir cuentas. A veces, una relación con un amigo cercano puede salvar tu vida.

En otras ocasiones, la tecnología nos permite buscar la santidad más fácilmente que el pecado. Preocupados por el excesivo tiempo que pasaban consumiendo entretenimiento, dos amigos míos recientemente se suscribieron al dispositivo «Brick». Con solo tocar con su teléfono este pequeño bloque gris pegado a su nevera, el teléfono bloquea las aplicaciones que ellos eligen dejar de usar por un tiempo.

Otros amigos han borrado todas sus cuentas en redes sociales, ya que es mejor ir al cielo sin ninguna red social antes que ir al infierno al tanto de todo lo que sucede con tus amigos digitales (Mateo 5:29-30). Por supuesto, no quiero decir que todas las redes sociales nos hagan pecar. Yo mismo tengo algunas cuentas en redes sociales. Las redes no son el problema, mi corazón pecador lo es. El pecado es tan engañoso que necesitamos medidas radicales para combatirlo. Rinde cuentas siempre que sea posible.

### **Solución provisional n.º 2: Planificación**

En segundo lugar, elabora un **plan de rescate**. Esta segunda solución provisional práctica, a diferencia de la anterior, hace que te hagas responsable de tus actos sin la ayuda inmediata de otros. Si quieres liberarte de la adicción, deberás reorientar toda tu vida. Ya que las adicciones están arraigadas en deseos profundos y duraderos que dominan nuestras vidas, deberás considerar tu vida de forma general, incluso tal vez reestructurarla.

Solemos oír que «el tiempo cura todas las heridas», pero no es así. El paso del tiempo por sí solo no cambia el corazón humano. No deberíamos esperar un cambio para bien sin un gran esfuerzo físico, energía intelectual y disciplina constante de por medio. Nadie se vuelve santo por accidente. El crecimiento espiritual requiere de un uso diligente de los medios que nos brinda Dios para la gracia, incluidas las Escrituras, la meditación, la autocrítica, la abnegación, la vigilancia y la oración.

Rachel pasaba de privarse de la comida necesaria para nutrirse a tener atracones y luego vomitar para preservar la imagen corporal que deseaba con desesperación. Se dio cuenta de que su problema era más de lo que podía soportar. Gracias a la providencia amable de Dios, pudo asistir a una iglesia saludable. Rachel pidió ayuda a la esposa de uno de los pastores, a una santa mayor y piadosa de la congregación, y a una joven a la que había estado orientando en la fe durante los últimos años. Juntas, las cuatro crearon un plan nutricional específico para Rachel y la acompañaron al doctor para que este aprobara el plan. Los primeros 21 días, Rachel registraba todas sus comidas en una aplicación en su teléfono. Sus amigas leales también se comunicaban regularmente con ella por mensajes de texto para recordarle orar, enviarle palabras de aliento de las Escrituras y apoyarla con la rendición de cuentas. Verse solo los domingos no era suficiente para resolver este problema.

Todos necesitamos un plan para nuestro crecimiento espiritual. Puedes establecer objetivos medibles y alcanzables específicos para esto. Las personas enfocadas en su carrera lo hacen en su trabajo de forma intuitiva; ¿por qué no aplicarlo también a los asuntos más importantes? Hazlo con un amigo cercano de la iglesia, o mejor, con un pastor. Hay sabiduría en muchos consejeros (Proverbios 11:14, 15:22). Aún más importante, Dios nos da sabiduría cuando se la pedimos (Santiago 1:5). Dios nos ayudará a ser santos si recurrimos a su inmensa fortaleza.

A medida que disciernes tu vida por medio de la oración, piensa en tu propio camino a la adicción. Vuelve a leer sobre el camino a la adicción en el último capítulo y reflexiona: ¿Cuándo tuviste el primer contacto con sustancias adictivas? ¿En dónde te hiciste amigo de personas que participan de actividades o estados mentales a los que te estás volviendo adicto? ¿Cuándo te encuentras encaprichado u obsesionado con los ídolos de tu corazón?

En tu plan, construye barreras específicas entre las etapas de tu camino a la adicción. Por ejemplo, borra el número de teléfono de tu traficante. Además, si prestas atención a tu vida interior, observarás a tu mente pasando de un pensamiento a un plan, y luego a la ejecución de este. Por lo tanto, en cada etapa, haz que sea muy difícil para ti dar el siguiente paso.

### **Solución provisional n.º 3: Medicina**

Dependiendo de la gravedad de tu situación, es posible que la ayuda médica sea una necesidad práctica. Dado el gran rango de adicciones que hemos discutido aquí (desde, por ejemplo, las redes sociales hasta la cocaína), esta última solución provisional claramente no aplica a todos de la misma manera. Permíteme a continuación explicar algunos principios para considerar pedir ayuda médica.

En primer lugar, la medicina puede ser un gran regalo de Dios. Jesús asume que los enfermos necesitan ayuda médica (Mateo 9:12). Pablo anima a Timoteo a tratar sus problemas físicos con una dieta nueva (1 Timoteo 5:23). Desde una perspectiva bíblica, los cristianos no necesitan renunciar a todas las formas de medicina.

En segundo lugar, la medicina debe permanecer en el lugar que le corresponde. Los doctores tratan el cuerpo con formación especializada para abordar síntomas físicos, pero pocos prestan atención a los cuidados del alma. De hecho, a veces los doctores empeoran la situación por la naturaleza de su campo (Marcos 5:25-26). Recuerda las limitaciones del modelo médico de las adicciones que mencionamos anteriormente.

En tercer lugar, las iglesias no pueden salirse por fuera del territorio apropiado. Como pastor, la medicina no es mi área. No está dentro de mi alcance como pastor dar recomendaciones sobre aumentar o disminuir dosis de medicamentos, diagnosticar ni tratar problemas médicos. El mejor plan de acción, especialmente en casos extremos, sería que un pastor y un profesional de la salud (o aún mejor, un equipo de cada área!) trabajen juntos de forma holística para ayudar al paciente en conjunto.

Teniendo en cuenta esos tres principios, tal vez se pueda comprender mejor por qué consideré a la ayuda médica una solución provisional para nuestro propósito. Piensa en una pierna rota. Caminar con la pierna rota empeora el cuadro. Por un tiempo, un yeso, muletas o incluso una silla de ruedas pueden ayudar a rehabilitar la pierna; pero no debemos perder de vista el objetivo: ¡recuperar la movilidad de la pierna otra vez! Debes dejar de caminar con normalidad por un tiempo *para que* pronto puedas caminar normalmente otra vez. Así es como debería funcionar la ayuda médica. No debemos evitar este tipo de ayuda, sino ponerla en perspectiva. La ayuda médica contribuye a despejar el camino para poder lidiar con el corazón. Brinda alivio temporal para poder acceder al alivio a largo plazo.

Esto quiere decir que la sobriedad *por sí sola* es un objetivo insuficiente. *El solo* «estar limpios» deja de lado el corazón. Por tanto, la sobriedad es el medio para un fin: glorificar a Dios cuidando el corazón para confiar en Cristo únicamente, algo que discutiremos en la próxima sección.

Por estas razones, los casos severos de adicción pueden mejorar con retiros de 30 días o con centros de rehabilitación que se especialicen en tu tipo de adicción. Dicho esto, si estás considerando un programa, investiga sobre sus creencias y sus enseñanzas en cuanto a Dios, la Biblia y la humanidad. No querrás ingresar en un programa que menoscabe el camino hacia la verdadera libertad por medio de enseñanzas falsas (Gálatas 1:6-10).

Una breve advertencia sobre la abstinencia o desintoxicación médica: si sufres de adicción al alcohol o a las benzodiacepinas (Valium, Xanax, etc.), intentar desintoxicarte sin supervisión médica profesional puede tener consecuencias graves o incluso causar la muerte. *Deberías* consultar a un médico o a una institución especializada si esta es tu situación.

## **Preguntas para reflexionar y debatir**

1. ¿Este capítulo ha desafiado tu concepto de rendición de cuentas o de la medicina? De ser así, ¿cómo? De no ser así, ¿cómo fortaleció tus convicciones arraigándolas más directamente en la Biblia?
2. Teniendo en cuenta lo leído, ¿cómo sería tu plan de rescate práctico si tuvieras que crear uno para ti?

3. ¿Pensaste en alguien en particular cuando leíste sobre las personas en este libro? ¿Cómo podrías comunicarte con ellos para alentarlos o ayudarlos?

## Capítulo 4: Vencer la adicción. ¿Dónde encontrar la libertad?

La única forma segura de liberarse de la adicción es hallando fuerzas en la victoria de Cristo. Las soluciones provisionales presentadas anteriormente (y otras medidas similares) apuntan a hacer espacio para el cuidado permanente de nuestros corazones, para que estos conozcan y teman a Dios. Recuerda, la adicción es un fruto, la idolatría y el adulterio espiritual son las raíces. Por tanto, debemos quitar las raíces malas de nuestro corazón para que no haya más frutos malos en nuestras vidas. Al cuidar de nuestro corazón, podemos plantar raíces buenas por la gracia de Dios en Cristo.

El único afecto lo suficientemente poderoso para acabar con la adicción viene de ver y saborear a Jesucristo. Cuando vemos lo dulce que es Jesús, hacemos lo que Él dice. Solo creciendo en la gracia y en el conocimiento del Señor Jesucristo podremos librarnos de la adicción (2 Pedro 3:18). Aunque hemos sido dominados por el pecado y los deseos egocéntricos, debemos revestirnos del Señor Jesús y no satisfacer los deseos de la carne (Romanos 13:14; cf. 6:1-23, 8:13). El resto de este capítulo describe cómo podemos hacer esto por la gracia de Dios. A continuación, se presentan siete estrategias bíblicas, tras una condición previa fundamental.

### **Condición previa: Solo Cristo**

La presuposición de todo este asunto es que hemos pecado y nos hemos separado de Dios por nuestra desobediencia y rebelión. Es por esto que sufrimos de adicciones y tenemos problemas con el pecado. Pero la buena noticia del evangelio cristiano es que a través de la vida, muerte y resurrección de Jesús, nuestros pecados pueden ser perdonados y nuestra relación con Dios restaurada, a la vez que recibimos vida eterna.

Recibimos la gracia de Dios solo a través de la fe en Cristo. Nos aferramos a Cristo conociendo esta buena noticia, aceptando que es verdad, y confiando solo en Cristo para recibir perdón, justicia, salvación y sabiduría. Nos beneficiamos de Cristo al tenerlo como Salvador y Señor, Profeta, Sacerdote y Rey. Él es la Palabra de Dios para nosotros. Él es el sacrificio de Dios por nosotros. Él es el reinado de Dios sobre nosotros. Él es la bendición de Dios para nosotros.

Antes de que podamos hacer algo por Jesús, necesitamos que Él sea todo para nosotros. Sin Él, no podemos hacer nada (Juan 15:5). Como todas las personas de la Biblia, desde Adán hasta Noé, Abraham, Moisés, David y todos los demás (excepto Jesús), hemos fallado en cumplir los mandamientos de Dios. Hemos pecado. Rompimos el pacto que Dios hizo con nosotros desde la creación. Solo hay una forma de liberarnos del pecado y de la lucha interior.

*Solo si Cristo pasa la prueba que todos hemos fallado, solo si Él obtiene la victoria, podremos superar nuestras dificultades por su gracia a través de la fe.*

Por tanto, no lo conseguirás si no conoces al Señor Jesucristo por la fe, te arrepientes de tus pecados y confías solo en Cristo. Conviértete en cristiano, o no esperes liberarte de la adicción. Sin tener verdadera

fe en Cristo, simplemente cambiamos un ídolo por otro. Como resultado, los adictos «libres» pueden verse tristemente esclavizados por algo más otra vez. Si eres cristiano, a continuación te presento siete estrategias bíblicas para liberarte de la adicción por medio de la victoria de Cristo.

### **1. Piensa en tu situación sobrio**

La referencia a la sobriedad aquí tiene más que ver con lo que la Biblia llama «tener dominio propio» (1 Pedro 1:13). Podríamos extender esta idea a estar limpios de toda sustancia o abuso del alcohol. Es obvio que pensarás con más claridad cuando no estés recién salido de tu último atracón. Sin embargo, para liberarte verdaderamente de la adicción, debes comenzar por considerar tu situación con seriedad y cuidado.

Una de las estrategias de Satanás contra los santos que están atravesando adversidades es convencerlos de que su pecado es imperdonable e invencible (2 Corintios 2:11). Para que esta estrategia sea efectiva, es fundamental pensar que somos únicos. Si aquello por lo que estás pasando es algo que nadie más padece, no hay mucha esperanza de que puedas cambiarlo. Por desgracia, quienes sufren de adicción piensan de esta manera con más frecuencia que la mayoría.

Pero la Palabra de Dios reconforta a los santos sufrientes: «Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, Él les dará también una salida a fin de que puedan resistir» (1 Corintios 10:13). No somos únicos. Nuestros problemas no son únicos. Esta realidad es reconfortante. Los ejemplos de las victorias de nuestros hermanos y nuestras hermanas deberían hacernos creer que Dios nos ayudará a lograrlo también. Hay una salida; Dios mismo la crea.

Reconocer esta realidad es parte de considerar tu situación sobrio. Otra parte es reconocer que amar al mundo y amar a Dios se excluyen mutuamente (1 Juan 2:15-17). Debes ver tu problema con la adicción como un problema espiritual en el que está en juego lo más valioso.

Lamentablemente, muchos de los que lidian con la adicción se niegan a recibir ayuda porque creen la mentira de que solo quienes han pasado por experiencias similares pueden entenderlos. Pero Dios lo sabe, y su Palabra es verdadera. A menudo, Él nos ayuda por medio de personas que sufren de otras maneras. En este sentido, es útil confesar no solo los pecados externos, sino también las tentaciones internas. Según la Biblia, nuestros pecados vienen de tentaciones que surgen de malos deseos (Santiago 1:13-15). Como escribió Ed Welch: «Santiago explica claramente que el deseo de cualquier cosa prohibida por las Escrituras es un deseo maligno que viene de nuestros propios corazones».<sup>8</sup> Por lo tanto, deberíamos confesar nuestras tentaciones los unos a los otros para poder ver al pecado con sobriedad y tener éxito al erradicarlo de nuestras vidas.

---

<sup>8</sup> Welch: op. cit., p. 230.

## **2. Cultiva deseos más fuertes a través de las Escrituras**

Conocemos a Dios en Cristo por medio de las Escrituras (Juan 5:39). Vivimos por la Palabra de Dios (Mateo 4:4). La Escritura en sí misma está viva, como Palabra viva de Dios (Hebreos 4:12). No deberíamos considerar a la Escritura como una carta muerta, estática y aburrida. Vive y nos da vida. Dios usa la Biblia para fortalecernos espiritualmente. A través de las Escrituras, accedemos a la gran fuerza de Dios. Meditar las Escrituras inculca la verdad en nuestros corazones, creando y cultivando deseos más fuertes que reemplazan los deseos débiles por las cosas del mundo.

Medita la Palabra de Dios en Salmos 84: «Vale más pasar un día en tus atrios que mil fuera de ellos; prefiero cuidar la entrada de la casa de mi Dios que habitar entre los malvados. El Señor es sol y escudo; Dios nos concede honor y gloria. El Señor no niega sus bondades a los que se conducen con integridad» (84:10-11).

Esta verdad es la esperanza que necesitamos. Es la ayuda que necesitan los adictos. Solo confía en que la Palabra de Dios es verdadera y crea un deseo más fuerte que cualquier otra cosa. Dios es tan maravilloso que un solo día con Él es más deseado que mil veces cualquier alternativa. Servir a Dios es tan satisfactorio que el puesto de menor honor junto a Él (cuidar la entrada de su casa, el equivalente a un portero en la antigüedad) es mejor que gobernar otro reino.

Y no solo eso, sino que Dios también «es sol y escudo». Nos brinda luz y protección. No podemos decir lo mismo de los objetos de nuestra adicción, por supuesto. El alcoholismo nos quita el honor y la gloria, mientras que Dios nos los concede. Sin ir más lejos, Dios es bueno y hace el bien. No se guarda para sí lo bueno; lo comparte con quienes lo aman y lo alaban por su gracia.

La Escritura es indispensable para el crecimiento espiritual, ya que nos saca de la esclavitud voluntaria de la adicción. ¿Por qué? Porque el joven mantiene limpio su camino guardando su corazón conforme a la Palabra de Dios (Salmos 119:9). Si queremos evitar pecar contra Dios, debemos atesorar su Palabra en nuestros corazones (Salmos 119:11). La memorización, la recitación y la meditación son ingredientes invaluables para cultivar deseos más fuertes para Dios en Cristo. ¿Cómo atesorarás la Palabra de Dios en tu corazón?

## **3. Echa un vistazo a la grandeza de Dios**

Solo Dios satisface los deseos del corazón humano, porque solo Él nos creó. Cultivamos el amor por Dios cuando reconocemos su creación. La Biblia le da gloria y honor al Señor porque con su poder creó todas las cosas (Apocalipsis 4:11). Nuestros problemas surgen de confundir al Creador con su creación.

Cuando los cristianos a lo largo de la historia definieron a Dios como suficiente o autosuficiente, tenían en mente la forma en la que Dios es distinto de lo que ha creado. Dios es «santo, santo, santo» (Isaías 6:3; Apocalipsis 4:8). Nada se compara a Él (Isaías 40:18). No hay nadie como Él (1 Samuel 2:2).

Solo Dios es eterno (Salmos 90:2). No tiene principio ni fin. Ni siquiera experimenta una sucesión de momentos como nosotros. El tiempo es algo creado. Por tanto, Dios está por fuera del tiempo.

Solo Dios es inmutable (Malaquías 3:6). Él no cambia (Santiago 1:17). No puede mejorar. No puede empeorar. Es perfecto (Mateo 5:48). Sus atributos incluyen su pureza, unidad, justicia, rectitud, santidad, misericordia, bondad, gracia y amor. Dios no cambia porque no puede dejar de ser o comportarse como Dios. Dios puede mejorar nuestra situación porque somos misericordiosamente cambiantes. Pero Dios no puede cambiar, ya que el cambio es el idioma de las criaturas.

Solo Dios todo lo sabe (Isaías 40:28; Salmos 147:5; Hebreos 4:13; 1 Juan 3:20). No puede aprender, porque conoce todas las cosas. De esta manera, no puede ser tomado por sorpresa. Nunca ignora las cosas. Es omnisciente.

Solo Dios es independiente (Hechos 17:24-25). No necesita nada por fuera de sí mismo. Nadie ni nada satisface sus necesidades. De hecho, incluso podríamos decir que Dios no tiene necesidades. No depende de nada ni de nadie. Él es de sí mismo, viene de sí mismo y se satisface a sí mismo. Él es suficiente. Por tanto, solo Dios satisface.

Este Dios, el único Dios verdadero y vivo, puede satisfacerte también. Debes hacer la única cosa necesaria (Lucas 10:42). Debes considerar a Dios en Cristo un tesoro más satisfactorio que cualquier otra cosa que el mundo pueda ofrecer (Hebreos 11:26). Debes pedirle al SEÑOR habitar en su casa y contemplar su hermosura (Salmos 27:4). Solo *entonces* podrás vencer tu adicción.

#### **4. Camina en la luz**

Si tenemos una relación con Dios, tendremos una relación con su pueblo —el cuerpo de Cristo, la Iglesia. El apóstol Juan lo dice claramente: «Pero si vivimos en la luz, así como Él está en la luz, tenemos comunión unos con otros y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado» (1 Juan 1:7).

A estas alturas, lo diré sin rodeos: si no eres miembro de una iglesia local, careces de la ayuda más práctica en la lucha contra la adicción. Welch nos recuerda que el culto colectivo es «el arma más potente de todas para pelear contra la adicción».<sup>9</sup> En el culto colectivo es en donde nuestros afectos se ven corregidos, reeducados, removidos, profundizados y moldeados. Aquí alabamos a Dios; confesamos nuestros pecados ante Él; recibimos su perdón por medio de la lectura pública de las Escrituras; le agradecemos por sus obras de misericordia, gracia y amor; oímos sus enseñanzas por medio de la predica de su Palabra, y recibimos una bendición mientras nos dispersamos para servir a Dios y a nuestros vecinos.

---

<sup>9</sup> *Ibid.*, p. 86.

Para ser claro, no bastará con cualquier iglesia. Necesitas de una iglesia local *saludable*. Necesitas de una iglesia que se tome a sus miembros en serio. Necesitas de una iglesia que se tome el pecado en serio. Necesitas de una iglesia que se tome la Palabra de Dios en serio.

Encuentra una iglesia en donde la Palabra de Dios se predique con fidelidad todas las semanas; en donde palabras como «pecado» y «arrepentimiento» se usen con frecuencia en el púlpito; en donde los pastores sepan quiénes son los miembros de su congregación; en donde aquellos que caminan en las tinieblas no tengan un lugar seguro para ocultarse por siempre.

Una prédica débil y una hermandad cobarde no te ayudarán a combatir la adicción. Querrás rodearte de personas que comuniquen la verdad con amor (Efesios 4:15-16). Halla un lugar en el que puedan conocerte y amarte por completo. Una herramienta práctica para esto es la búsqueda en línea de iglesias en el sitio 9Marks.org.

## **5. Repara tus relaciones**

Si has sucumbido a la adicción, las relaciones rotas estarán dispersas por toda tu vida.. Necesitas reconciliarte con aquellos a quienes hayas ofendido (Mateo 5:23-24; Colosenses 3:13; Efesios 4:32). Deberás hacer esto asumiendo tu responsabilidad por el daño causado.

Pide perdón. Sé específico. Di algo como: «No debería haberte mentido. Te debo la verdad. Dios es verdad, así que a partir de hoy, seré radicalmente honesto. Ayúdame a caminar con integridad». Por desgracia, las mentiras y el engaño han caracterizado tu vida, así que deja que la verdad y la transparencia tomen su lugar a partir de ahora (Efesios 4:25). Di lo que realmente piensas, y dilo con sinceridad (Mateo 5:37). Has culpado a los demás, así que es momento de asumir tu responsabilidad personal. Tendrás que dar el primer paso en la reconciliación, y no sucederá sin intención.

Puede que este paso en particular lleve su tiempo. La reconciliación es complicada. Restaurar la confianza puede ser un proceso lento y difícil. Para adquirir sabiduría práctica y ayuda en esta tarea importante, consulta el libro de Garrett Kell, *Forgiveness* (El perdón), para The Mentoring Project.

## **6. Aprende sobre el autocontrol**

Notablemente, en Tito 2, Pablo les da un trabajo a todos los miembros de la iglesia: los líderes de la iglesia, las ancianas, los jóvenes y las jóvenes. Todas las personas reciben un listado de tareas, excepto un grupo que debe enfocarse en una sola cosa: «A los jóvenes, exhortalos a ser sensatos» (2:6). De hecho, a cada uno de los cuatro grupos de Pablo se les encomienda aprender sobre el autocontrol de una forma u otra. Las ancianas no deben ser «adictas al mucho vino» (2:3). Los líderes de la iglesia deben ser «sensatos» (2:2). Las jóvenes deben aprender de las ancianas a ser «sensatas» (2:5). Todos los seguidores de Cristo deben aprender sobre el autocontrol.

Tener autocontrol significa aprender a decir «no» a los deseos y las pasiones ególatras. La imagen del autocontrol es un bote que permanece firme en el mar en medio de tumultuosas olas. La gracia de Dios

«nos enseña a rechazar la impiedad y las pasiones mundanas. Así podremos vivir en este mundo con dominio propio, justicia y devoción» (Tito 2:12).

Practicar la abnegación nos ayuda a aprender sobre el autocontrol. No es necesario que nos volvamos monjes, y el ascetismo no nos ayudará (Colosenses 2:18). Aun así, nuestra capacidad de rechazar cosas pequeñas nos capacita para rechazar asuntos más grandes. Prescindir de las preferencias opcionales nos ayuda a aprender a dominar nuestra carne pecaminosa. La abnegación se fortalece con el tiempo.

## **7. Recibe las cosas creadas como regalos de Dios**

Aprender a superar la adicción es cuestión de aprender a dejar de poner nuestra esperanza, confianza y alegría en las cosas creadas. También debemos considerar la otra cara de la moneda; es decir, debemos aprender a recibir las cosas creadas como regalos de Dios.

¡Un enfoque cristiano de la creación incluye aceptar la verdad de que Dios no crea basura! La creación no puede hacer que pequemos. Ya que Dios es bueno, la creación es buena (Génesis 1:31; 1 Timoteo 4:4). La creación no es Dios, pero proviene de Él. Todas las cosas proceden de Dios, existen por Él y para Él (Romanos 11:36).

Por lo tanto, como nos enseña el apóstol Pablo, «todo lo que Dios ha creado es bueno y nada es despreciable si se recibe con acción de gracias, pues la palabra de Dios y la oración lo santifican» (1 Timoteo 4:4-5). Santificamos (o hacemos santas) todas las cosas con las Escrituras y la oración. Por gracia de Dios, podemos recibir todo lo que Él ha hecho con gratitud (Eclesiastés 5:19). Esto quiere decir que no debemos renunciar al alcohol, la comida, los medicamentos, o cualquier cosa *para siempre*. No hallaremos libertad en la abstinencia perpetua, sino en confiar en Cristo y disfrutar de la creación como un regalo de Él, lo que significa hacer todas las cosas con moderación y de la forma adecuada (1 Corintios 9:27, 10:23-33; Filipenses 4:5-9).

Sin duda, como dijimos antes, por un tiempo debemos distanciarnos de aquello que amenaza nuestra fe por medio de la adoración falsa de las cosas creadas.

De hecho, dependiendo de tu situación específica, incluso puede ser sabio abstenerse por el resto de tu vida. ¡Vale la pena cualquier esfuerzo por obtener la santidad!

Pero aun así, recuerda, mi buen amigo, esta vida no es *para siempre*. Es solo una temporada en vista de la eternidad. Habrá un día glorioso en el que Cristo vuelva o nos llame a casa. Entonces, cenaremos y beberemos con Él, sin importar la naturaleza de nuestros problemas actuales (Isaías 15:6; Lucas 22:18; Romanos 8:18). Ese día llegará muy pronto (Apocalipsis 22:20).

Cuanto más reflexionemos sobre Cristo y sobre ese día, mejor podremos vivir nuestras vidas hasta ese entonces.

## **Preguntas para reflexionar y debatir**

1. ¿Conoces a Dios en Cristo por la fe? En otras palabras, ¿eres cristiano? ¿Cómo lo sabes?
2. ¿De qué manera tu fe cristiana cambia tu lucha contra la adicción?
3. ¿Cuál de las siete estrategias bíblicas descritas anteriormente fue más desafiante para ti? ¿Cuál fue más alentadora? ¿Cómo podrías implementar de manera práctica una de ellas esta semana?

## Conclusión

Tal vez creías la mentira de que no puedes cambiar tu vida, de que serás un alcohólico o un adicto por siempre. Escribo estas palabras para darte esperanza nuevamente. Con esperanza en la Palabra de Dios, podrás cambiar. Una de las cosas que escribió Pablo sobre el alcoholismo (el prototipo de todas las adicciones) fue que los «borrachos» no «heredarán el reino de Dios» (1 Corintios 6:10).

Pero observa todo lo que dijo en contexto: «[...] ¡No se dejen engañar! Ni los inmorales sexuales, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los sodomitas, ni los homosexuales, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los calumniadores, ni los estafadores heredarán el reino de Dios. Y eso eran algunos de ustedes. Pero ya han sido lavados, santificados y justificados en el nombre del Señor Jesucristo y por el Espíritu de nuestro Dios» (1 Corintios 6:9-11).

Si el Señor Jesucristo puede justificar y santificar a los corintios por el Espíritu de nuestro Señor, también puede cambiarte a ti, querido amigo. Según la poderosa Palabra de Dios, tu testimonio algún día también podrá ser: «Y eso eran algunos de ustedes». No tienes que ser un «adicto» o un «alcohólico» para siempre. Por gracia de Dios, puedes confiar y tener esperanza solo en Cristo, no en las cosas creadas.