



SERIE TIEMPO DE BUSCAR

CUANDO NO PODEMOS PARAR

Cómo vencer las adicciones



CUANDO NO PODEMOS PARAR

por Tim Jackson y Jeff Olson

Cómo vencer las adicciones

María está obsesionada con la comida. Durante años se ha atiborrado de comida para luego purgarse, a veces 20 veces al día o más. Su rutina compulsiva parece tener vida propia.

Guillermo tiene un amor del que su esposa no sabe nada. Cuando era un adolescente curioso descubrió las revistas pornográficas *Playboy* y *Penthouse*. Quince años después encuentra las películas pornográficas irresistibles. El módem de su computadora le da fácil acceso a la pornografía del ciberespacio y de la Internet.

Carla perdió su sobriedad por causa del alcohol. No es que frecuentase los bares locales para beber cerveza. Era una bebedora secreta. Nadie en su familia sospechaba del problema. Sólo tomaba cuando su esposo estaba en el trabajo y mientras los niños asistían a la escuela. Nada demasiado grave, pensaba ella, hasta que quedó embarazada otra vez y trató de parar por el bien del bebé.

Título del original: *When We Just Can't Stop*

Foto de la cubierta: © RBC Ministries, Terry Bidgood

Las citas de las Escrituras provienen de la Versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina.

© 2001, 2007, 2009 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan, USA

ISBN: 978-1-58424-049-5

SPANISH

Printed in USA

Como sugieren estos ejemplos, las adicciones no se limitan a las sustancias ilegales que alteran el ánimo. María es adicta a la comida. Guillermo es esclavo de su propia sexualidad. Carla está controlada por una sustancia que se vende libremente en los estantes de un supermercado familiar.

Las adicciones suscitan muchas preguntas. ¿Son debilidades morales, enfermedades, hábitos o pecados? ¿Son dependencias físicas o ciclos espirituales complicados? ¿Qué se necesita para cambiar? ¿Tratamiento médico, intervención familiar, rendición de cuentas diariamente a un grupo o transformación espiritual? ¿Se pueden cambiar esas conductas rápidamente o se necesita toda una vida para recuperarse? Si nuestra respuesta a estas preguntas es sí, o al menos quizás, estamos siendo honestos respecto a la complejidad de la adicción.

En las páginas que siguen examinaremos esta complejidad y nos concentraremos en algunas de las dimensiones personales y espirituales más críticas de la adicción.

LA COMPLEJIDAD DE LA ADICCIÓN

Definición de adicción. Una adicción es una dependencia esclavizante y destructiva. El diccionario en inglés *Random House Unabridged* define la adicción como «el estado de estar esclavizado a un hábito, a una práctica o a algo que forma un hábito psicológico o físico, como los narcóticos, hasta un punto en que la cesación del mismo causa un trauma severo».

Puesto que una persona puede estar físicamente predispuesta a la adicción, y debido a la probabilidad de que existan complicaciones médicas, las adicciones

muchas veces se consideran una enfermedad. Sin embargo, sería un error pensar solamente en términos físicos. La mayoría de las adicciones también están arraigadas en decisiones morales y necesidades espirituales.

La mayoría de las adicciones también están arraigadas en decisiones morales y necesidades espirituales.

Lo más importante no es si estamos predispuestos o no hacia un hábito esclavizante, sino si estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para colocar este «cuerpo enfermo» predispuesto, hábito o ídolo bajo el control de la razón y la fe.

¿Qué tan propagadas están las adicciones? Una encuesta hecha en hogares a nivel nacional en 1996 por

el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos sobre el abuso de drogas, reveló que las estadísticas para la población hispana de los Estados Unidos sobre el uso de diferentes sustancias, tanto lícitas como ilícitas, era así: 43% de los hispanos usaba el alcohol; 6,2% tomaba cinco tragos de alcohol o más en la misma ocasión al menos cinco días diferentes en un mes; 25,5% usaba el tabaco; 1,1% usaba la cocaína (el porcentaje más alto en comparación con personas de raza blanca y negra); y 5,2% usaba cualquier otra droga ilícita. Sin embargo, si pudiésemos ver el cuadro completo, muchas más personas de las que uno se puede imaginar son cautivas de dependencias esclavizantes y destructivas que nos están arruinando a nosotros y a nuestras relaciones.

¿Qué puede causar adicción? En su libro *Addiction And Grace* [Adicción

y Gracia], Gerald May ha compilado una lista de 105 cosas o actividades a las cuales muchos se han apegado irresistiblemente. La gran mayoría son cosas buenas, como la comida, el trabajo, el ejercicio físico, las compras y las medicinas. Examinemos algunas de las más comunes.

Las drogas y el alcohol.

Los químicos que alteran el estado de ánimo son los responsables de algunas de nuestras más obvias adicciones. Crean dependencia física, emocional y social de sentimientos inducidos artificialmente. Algunos estimulantes, que van desde la cocaína hasta la nicotina, producen una alegría que crea una ilusión de bienestar, poder, suficiencia y control. Otros causan alucinaciones de placer o de terror. Los depresivos, como el alcohol, pueden aliviar temporalmente nuestras ansiedades y derribar nuestras inhibiciones.

La comida. Algunos de nosotros intentamos satisfacer

con la comida, no sólo las necesidades naturales de nuestros cuerpos, sino también insaciables anhelos emocionales y espirituales.

Mientras más comemos para sentirnos mejor, más trabajan nuestros cuerpos con nuestras emociones para aumentar la demanda. El ciclo es adictivo.

Los intentos de revertir el efecto del comer en exceso también pueden ser adictivos. Si somos anoréxicos nos morimos de hambre. Si tenemos bulimia comemos en exceso y luego nos purgamos de lo que hemos comido, ya sea por el uso indebido de laxantes o induciéndonos el vómito. Tanto si comemos en exceso como si no comemos, caemos sin querer en otra dependencia esclavizante y destructiva.

Los placeres sexuales.

La adicción al placer sexual puede incluir obsesiones heterosexuales maritales o extramaritales, con el mismo sexo, con un fetiche o pornográficas. La adicción al

placer sexual se hace evidente cuando los deseos sanos de intimidad se convierten en conductas que nos roban el respeto propio, la libertad, el dominio propio y la oportunidad de disfrutar de las relaciones sexuales saludables.

El trabajo. Según el Génesis, Dios nos creó para trabajar la tierra, gobernar el mundo, y ayudarnos unos a otros en ese proceso. Por tanto, no es de sorprenderse que en un mundo caído hayamos convertido el trabajo en sí mismo en un amo y un dios. Gran parte de nuestra motivación cultural se centra en nuestro anhelo de obtener significación mediante logros profesionales. Los adictos al trabajo quedan crónicamente absortos en una corriente continua de tareas. Nuestra sensación de bienestar está íntimamente ligada a lo que hacemos. Los intentos de terminar con nuestra obsesión con el trabajo dan como resultado depresión y sensación de fracaso.

Las relaciones. También podemos desarrollar una dependencia esclavizante y destructiva de la gente. Se produce una forma de idolatría relacional cuando vemos a otra persona como la fuente de nuestra identidad y bienestar. Solos, nos sentimos vacíos, sin realizar e inútiles. Cuando nos amenaza la separación luchamos para aferrarnos a la otra persona a toda costa, incluso si perjudicamos a esa misma persona que decimos amar.

El juego. Algunos se han hecho adictos a las apuestas jugando a la lotería, en casinos o autódromos, o apostando en eventos deportivos. Las pérdidas cada vez mayores y el sueño de obtener el éxito financiero alimentan la necesidad de «una oportunidad más». Por el momento, el torrente de adrenalina que produce la emoción de un juego más nos lleva a ignorar el daño que ya se ha causado a la familia, los amigos y el futuro.

LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA ADICCIÓN

Los que trabajan con personas atrapadas en las adicciones identifican al menos cinco señales de peligro, las cuales, cuando aparecen juntas, indican la presencia de una dependencia esclavizante y destructiva.

1. Una concentración absorbente. Todas las adicciones consumen tiempo, pensamientos y energía. No son meros pasatiempos. Son obsesiones y preocupaciones que exigen más y más de nosotros.

2. Una tolerancia cada vez mayor. El patrón de rendimiento decreciente también es común. Necesitamos cantidades cada vez mayores para mantener el mismo efecto. Los drogadictos necesitan más crack para obtener la misma sensación. Los alcohólicos

necesitan más alcohol para mantener la sensación de bienestar que se conseguía tan fácilmente al principio. El adicto a las relaciones sexuales cambia de pornografía ligera a pornografía pesada, o de relaciones maritales normales a encuentros social y bíblicamente prohibidos.

3. Una negación creciente. Para proteger los momentos sagrados de nuestro placer negamos que nuestro «interés» nos está arruinando. Puesto que hay tanto que perder, ocultamos de otros el alcance de nuestra esclavitud. Nos convencemos de que podremos parar cuando queramos. Aprendemos a vivir en dos mundos al mismo tiempo. Hasta nos creemos nuestras propias historias. Nos convertimos en actores consumados frente a otros debido al temor a que nos descubran.

4. Consecuencias perjudiciales. No hay adicciones inofensivas. Todas las adicciones son

destructivas para nosotros y para los que amamos. Directa o indirectamente, nuestras obsesiones pueden destruir nuestra familia y amistades. Podemos perder el trabajo, la salud, el respeto propio y la reputación. Las adicciones son dependencias esclavizantes y autodestructivas. Destruyen nuestra capacidad de tener dominio propio y de conocer y disfrutar a Dios, el cual nos ha hecho para Sí.

5. Privación dolorosa.

Cualquier cosa que usemos habitualmente para proporcionarnos una sensación artificial de bienestar produce dolor si nos la quitan. Los estallidos de ira, la agitación, la ansiedad, los ataques de pánico, los temblores y la depresión son todos costos de la privación. Si se nos priva de nuestra adicción, tendemos a sentir que hemos perdido algo esencial para nuestra supervivencia.

A la luz de resultados tan dolorosos, podríamos preguntarnos por qué estamos

tan dispuestos a volvernos dependientes de maneras de pensar y de actuar autodestructivas.

¿POR QUÉ NOS AFERRAMOS A NUESTRAS ADICCIONES?

Las adicciones no son solamente diversiones de nuestra elección. Las vemos como botes salvavidas necesarios para nuestra supervivencia. Nos dan algo que creemos debemos tener para vivir. Nos proporcionan un alivio y un poder predecibles en un mundo impredecible y doloroso.

La búsqueda de alivio.

Cuando perdemos la salud, cuando nos perturba el daño que hemos hecho a otros, cuando nos acosa el rechazo de un padre o de un cónyuge, es natural que tratemos de aliviar el dolor. Aborrecemos el sentirnos culpables,

desconectados, vacíos y solos. Anhelamos aceptación y amor. Nuestras adicciones proveen un remedio que nos ayuda a olvidar el dolor, al menos por un poco de tiempo.

El alcoholismo ahoga la tristeza. La adicción a las drogas levanta el ánimo. El comer en exceso y compulsivamente llena nuestro vacío. El trabajo obsesivo reemplaza las inseguridades con una sensación de logro. La adicción sexual simula la aventura y la intimidad.

Las adicciones a menudo comienzan como una búsqueda de placer para adormecer la incomodidad que nos causan las pérdidas dolorosas. Pero al poco tiempo descubrimos que las adicciones multiplican el dolor. Con el tiempo, se vuelven peores que el dolor que estábamos tratando de aliviar. Entonces vemos que necesitamos alivio, no sólo de nuestras ineludibles pérdidas, sino también de la vergüenza de haber confiado en una

conducta adictiva que empeoró nuestro problema.

Sin embargo, la vergüenza también engaña. Al principio es el placer lo que nos mantiene adictos. Con el tiempo, la vergüenza produce el mismo efecto. En sus propias maneras, ambos sentimientos son engañosamente efectivos para aliviar el dolor. El placer llena y distrae; la vergüenza mata. Ambos forman parte de nuestras adicciones. Ambos se combinan con nuestras obsesiones por insensibilizar nuestros corazones, no sólo al daño que hacemos a otros, sino también a nuestro propio anhelo de amor y relación.

Irónicamente, la vergüenza misma termina siendo incluso más útil que el placer para proporcionar alivio a nuestro dolor. La vergüenza nos hace sentir indignos de dar y recibir amor y disminuye nuestros anhelos de relacionarnos. Acaba con el dolor poderosamente, no sólo porque lo mitiga, sino porque

debilita nuestros corazones hasta que no sentimos nada en absoluto.

Cuando nuestros corazones están débiles, nada nos duele. No anhelamos dar ni recibir amor. Tampoco podemos sentir el daño que hacemos a otros. No obstante, el usar nuestra adicción y la vergüenza que resulta de ella para no sentir nada parece preferible a cargar con las tristezas de la vida.

La búsqueda de poder. Las adicciones también proporcionan la ilusión de que tenemos el control. Son como alfombras mágicas privadas que nos transportan a un mundo donde parece que tenemos el mando. Nos dan una manera predecible de cambiar lo que sentimos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Las adicciones nos proveen momentos predecibles con los que podemos contar, al tiempo que nos dan la ilusión de tener el control. Aunque las personas y las circunstancias estén más allá de nuestro

control, nuestras adicciones nos dan lo que prometen, es decir, consuelo, placer, poder y control: ahora. Al negarnos a comer, al purgarnos de lo que hemos comido, al usar nuestro trabajo para alcanzar reconocimiento, al hacer otra compra, sentimos que tenemos poder y no que somos inútiles.

Las adicciones son atractivas porque parecen proporcionar dosis predecibles de alivio y de poder en medio del dolor y de la impotencia. Pero en realidad son un cuarto de espejos que nos promete libertad y que luego nos atrapa con poca esperanza de escapatoria. El efecto siempre es un yugo autodestructivo.

Lo que descubrimos demasiado tarde es que, a cambio de alivio y control, nuestras adicciones se enseñorean de nosotros. Aunque nos decimos a nosotros mismos que tenemos todo bajo control, la experiencia demuestra lo contrario.

Pararíamos si pudiésemos, pero nos hemos convertido en esclavos de nuestros propios deseos. Queremos a nuestra adicción más de lo que queremos parar. Creemos que necesitamos y merecemos el alivio y el poder que nos da la adicción.

En algún momento nos sentimos obligados a escoger entre nuestra adicción y aquellos a quienes amamos. Sabemos lo que deseamos desesperadamente. No queremos perder a nuestros seres queridos. Pero no

sabemos cómo podríamos sobrevivir sin el «amigo» que nos está destruyendo. Nos sentimos atrapados en un ciclo adictivo.

¿CUÁL ES EL CICLO ADICTIVO?

A medida que la adicción gana más terreno en nosotros, nuestro placer disminuye. Los momentos de alivio son reemplazados por una vergüenza persistente. Nos



sentimos culpables por tener un hábito que es socialmente inaceptable. Tenemos miedo de que nos descubran. A la vez, decidimos parar o enmendar nuestros fracasos esperando que disminuyan los sentimientos de culpa y de vergüenza. Pero eso nunca sucede. Puede que hayamos limpiado nuestra vida de la adicción y de sus desagradables sensaciones, pero no hay nada que la haya sustituido. Como resultado, somos más agudamente conscientes de nuestro vacío. Entonces se apoderan de nosotros sentimientos de desilusión y desesperación, y una vez más empezamos a exigir alivio. La exigencia de alivio nos echa de nuevo en los conocidos brazos de nuestro hábito.

Este ciclo se repite una y otra vez a niveles cada vez más profundos de insatisfacción, desilusión, desesperación y esclavitud.

¿QUÉ SE NECESITA PARA ROMPER EL CICLO?

A veces se necesita la intervención familiar para captar nuestra atención. Puede que se necesite una orden judicial. A veces es necesario quedar en la ruina financiera, perder el empleo, la salud o las relaciones.

Debe haber algo que nos lleve al final de nosotros mismos. Debe haber algo que nos lleve a estar dispuestos a pedir cualquier tipo de ayuda espiritual o médica, o a asistir a reuniones diarias para rendir cuentas a alguien y vencer el dominio que tiene sobre nosotros nuestra dependencia esclavizante y destructiva.

Una cosa es cierta. Aun si se necesitan la hospitalización y el tratamiento médico para terminar con la opresión de nuestra adicción, también vamos a necesitar ayuda

espiritual para recuperar la sensatez, la sobriedad y el dominio propio.

La adicción involucra nuestro ser interior espiritual. Tenemos necesidades que no se pueden satisfacer con comida, alcohol, drogas ni trabajo. Las obsesiones físicas no pueden satisfacer nuestros profundos anhelos de satisfacción, seguridad y significación.

Puesto que estas necesidades son espirituales y no físicas, la mayoría de los centros para el tratamiento de las adicciones hoy día reconoce que se necesita algo más que una terapia médica o social. Muchos programas se elaboran en base de una forma de tratamiento espiritual llamada «recuperación en 12 pasos». En las próximas páginas consideraremos algunos de los puntos fuertes y débiles de este enfoque.

La historia del programa de recuperación en 12 pasos. Se trata del programa ampliamente adaptado de

Alcohólicos Anónimos. AA tiene sus raíces en el Grupo Oxford, el cual, a principios del siglo XX, promovía la renovación espiritual como medio de terminar con el poder del alcoholismo.

El Grupo Oxford se fundó en 1908 cuando un secretario de la Asociación de Jóvenes Cristianos llamado Frank Buchman tuvo una experiencia espiritual que, según se dice, cambió su vida. Los informes que se publicaron indican que en junio de 1908, Frank comenzó una iglesia en una calle de la ciudad de Filadelfia. La iglesia floreció, y él empezó una hospedería para hombres jóvenes que se expandió a otras ciudades.

Sin embargo, al poco tiempo, Frank tuvo una violenta discusión con su comité fiduciario porque le cortaron el presupuesto y la asignación de alimentos. Renunció y fue a Europa, donde terminó en una gran convención religiosa en Keswick, Inglaterra. Su

transformación espiritual ocurrió cuando escuchó a un orador hablar simplemente de la cruz de Cristo. Percibió la gran sima que lo separaba de Cristo y sintió la necesidad de rendir su voluntad. Regresó a su casa y escribió estas palabras a cada uno de los seis miembros de su junta de directores en Filadelfia: «Querido amigo: He anidado malos sentimientos contra ti. Lo siento. ¿Me perdonas? Sinceramente, Frank».

Puesto que sentía urgencia de compartir esa experiencia, fue cerca de la Universidad de Oxford y formó un grupo evangélico allí entre los líderes estudiantiles y los atletas. Con el tiempo, dicho grupo llegó a enfatizar, no sólo la fe personal en Cristo, sino también la necesidad de:

1. Llegar al final de nuestros propios recursos
2. Los demás
3. La dependencia de Dios
4. El autoexamen
5. La confesión de los defectos del carácter

6. La restitución del daño hecho a otros

7. Trabajar con otros

En 1934, miembros del Grupo Oxford enseñaron algunos de los principios de su comunidad a un alcohólico de nombre Ebby Thatcher, el cual estaba a punto de que lo encerraran como borracho crónico en Bennington, Vermont. Más tarde, Ebby enseñó esos principios a un amigo de la niñez, también alcohólico, llamado Bill Wilson. Wilson se convirtió posteriormente en cofundador de AA junto con un médico llamado Bob Smith. Según la transcripción de una de las conversaciones de Bill con AA, los primeros principios que aprendieron de Ebby fueron:

1. Admitir que bebían.
2. Ser honestos con ellos mismos.
3. Conversarlo con otra persona.
4. Hacer restitución a aquellos a quienes habían hecho daño.

5. Tratar de transmitir ese mensaje a otros sin pensar en la recompensa.

6. Orar a cualquier Dios que creyeran existiese.

Puesto que ese Dios «no definido» posteriormente apareció en los 12 pasos de los AA, muchos cristianos se han distanciado del movimiento. Señalan que muchas personas usan el programa de la recuperación en 12 pasos como sustituto de la fe en Cristo, y que algunos sustituyen la iglesia por el «grupo».

La necesidad de otros. Es cierto que algunas personas consideran que los grupos de recuperación en 12 pasos son de más utilidad que ir a la iglesia. La ayuda mutua ha sido un punto fuerte del programa de los 12 pasos. Los mejores grupos de recuperación funcionan como comunidades de intervención que demuestran compasión y amor a personas que tienen las mismas luchas. Comparten la carga del dolor unos con otros,

se ríen juntos, lloran juntos, se confrontan mutuamente, y celebran juntos. Denuncian la negación y las creencias falsas acerca de su adicción, al tiempo que incentivan a tener el valor de tomar decisiones difíciles.

Es interesante notar que ese es el tipo de amor que exige el Nuevo Testamento. En ningún lugar deben ser tan evidentes los principios de recuperación y de la ayuda mutua que entre aquellos que creemos en Cristo y en la Biblia, de donde salió el proceso de recuperación en 12 pasos. Lo que aprendieron los fundadores del programa de los 12 pasos en la iglesia, ahora tenemos que aprenderlo algunos de nosotros de los grupos de recuperación.

También es importante tener en cuenta que las iglesias y los grupos de recuperación tienen diferentes propósitos. Muchas iglesias no están equipadas para proporcionar la atención específica y la necesidad compartida que

ofrecen muchos grupos que utilizan el programa de los 12 pasos. Al mismo tiempo, dichos grupos no pueden ofrecer la clase de familia espiritual, rendición de cuentas e instrucción que manda la Biblia. Dejan a Dios sin definir para poder incluir a personas de todas las creencias en ese proceso diseñado para vencer las adicciones. Pero los grupos de recuperación que definen a Dios «como lo entendemos» no pueden proporcionar toda la ayuda espiritual que se necesita.

La necesidad de entender. Confiar en «Dios según lo entendemos» puede ayudar a las personas a vencer el alcohol o las drogas, pero no asegura el perdón ni una relación familiar con Dios.

Entendamos a nuestro Dios. En el Nuevo Testamento, el apóstol Pablo abordó el asunto del «Dios no definido» con un grupo de filósofos atenienses del primer siglo (Hechos 17:22-34). Aunque admitió que las personas de

todas las creencias viven, se mueven y son en Dios, Pablo dijo claramente que Dios ahora llama a todos a aceptar a Aquel que Él resucitó de entre los muertos. Estaba hablando de Jesús, quien antes enseñó: «Dios es Espíritu; y los que le adoran, en espíritu y en verdad es necesario que adoren» (Juan 4:24).

Cuando combinamos estas citas con el resto del Nuevo Testamento encontramos a un Dios que quiere que lo conozcan. Aun si nos ayuda a vencer una adicción mientras adoramos a un «Dios no conocido», esa misericordia no ha de ser un fin en sí misma. El Dios de la Biblia ofrece esas misericordias para llevarnos a su oferta plena de perdón, adopción, vida eterna y capacitación espiritual diaria en Cristo.

Con ese telón de fondo, veamos cómo se ven los principios de recuperación a la luz de un Dios que se revela a Sí mismo y que se acerca a nosotros por amor en nuestra

adicción y en nuestro pecado. Esto va a ser difícil para los que han sido criticados y condenados por personas que afirman ser seguidoras de Cristo. Pero tenga en cuenta que fue Cristo mismo quien se ganó la reputación de ser «amigo de pecadores».

Jesús no murió solamente por sus amigos y por personas buenas. Murió por personas como María Magdalena, la cual estaba poseída por siete demonios antes de ser liberada de su esclavitud. Murió por personas cautivas de sus propios deseos autodestructivos de relaciones sexuales, alcohol y dinero. Es por eso que el apóstol Pablo pudo escribir después:

¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los

estafadores, heredarán el reino de Dios. Y esto erais algunos; mas ya habéis sido lavados, ya habéis sido santificados, ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesús, y por el Espíritu de nuestro Dios (1 Corintios 6:9-11).

Si estas son las clases de personas a las que Dios declara sin mancha (justificadas), y si estas son las clases de personas a las que Dios aparta para Sí (santifica) cuando creen en Su Hijo, entonces hay esperanza para nosotros también. Dios no justifica ni santifica a las personas buenas. Jesús mismo dijo:

Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos. No he venido a llamar a justos, sino a pecadores (Marcos 2:17).

Entendamos nuestra vulnerabilidad. Pero, ¿no sufren los cristianos de adicciones? Sí. La gente puede luchar con las adicciones

antes y después de acudir a Cristo para obtener perdón y salvación eterna. Esa es una razón por la que Pablo tuvo que escribir a los cristianos en Corinto (véase 1 Corintios 6:9-11 en la página anterior). Algunos todavía estaban viviendo bajo la influencia del alcohol y de deseos sexuales no controlados aun después de ser cristianos. La gente que Dios compra y posee también puede luchar con cualquiera de las adicciones que afligen a otros. Esa vulnerabilidad es para toda la vida y gime pidiendo alivio en estos cuerpos carnales (Romanos 8:23).

Pero, ¿y aquellos que experimentan una liberación dramática y duradera el día de su salvación? Algunas personas dicen que experimentaron una «cura milagrosa» cuando creyeron en Cristo como Señor y Salvador. Pero su historia no es la norma. Lo que su experiencia demuestra es que Dios puede romper las

cadena de la esclavitud. Su liberación nos muestra que Dios quiere que su pueblo sea libre para Él manejarlo y poseerlo. Su cura dramática nos recuerda a todos que Dios puede dar el poder a su pueblo para vivir bajo la influencia y el control de Su Espíritu.

Pero las liberaciones dramáticas e inmediatas son sólo parte del cuadro. Aun aquellos que experimentan tal libertad en los primeros días de su fe deben pasar el resto de sus vidas enfrentando los peligros de otras incontables dependencias esclavizantes y destructivas. Fue a los cristianos que Pablo escribió:

No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu, hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones; dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre

*de nuestro Señor Jesucristo.
Someteos unos a otros
en el temor de Dios
(Efesios 5:18-21).*

Aquí Pablo demuestra que el pueblo de Dios no está exento del peligro de las adicciones. También demuestra que los cristianos tienen recursos poderosos para experimentar una nueva espiritualidad y una dependencia sana del Espíritu de Dios.

Entendamos nuestros deseos. Para entender nuestras adicciones es importante que veamos que nuestros deseos no son malos. Es Dios quien nos da nuestros anhelos de conexión, significación y libertad. Lo que nos está matando es la manera en que estamos tratando de satisfacer o de apagar esas capacidades que Dios nos da. Las adicciones son poderosas porque los deseos que Dios creó para que nos sirvieran se convierten en amos crueles cuando les permitimos dominar nuestras vidas.

Nuestro deseo de sentirnos bien tiene un propósito que viene de Dios. Pero cuando creemos que necesitamos alivio instantáneo y cuando nuestra más alta prioridad es evitar el dolor, nos hacemos vulnerables a una dependencia esclavizante y destructiva. Cuando sentirnos bien o no sentir nada es más importante que hacer el bien, amar a otros o conocer a Dios, estamos listos para caer en una adicción.

Nuestros deseos reflejan que hemos sido diseñados para adorar. El filósofo y teólogo Agustín tenía razón cuando dijo que hay un vacío en todos nosotros del tamaño de Dios, y nuestros corazones no hallan descanso hasta que encontramos descanso en Él. Si no estamos adorando a un Dios bueno que nos ama, entonces terminaremos adorando a nuestros propios deseos hasta que nos consuman. La adicción se convierte en un ídolo.

Sin embargo, los deseos a los que nos abandonamos

hacen más que consumirnos. Nuestros desesperados esfuerzos por evitar el dolor ineludiblemente hieren a los que amamos. ¿Cómo se puede medir el dolor de los padres que miran a su hija anoréxica morir de hambre? ¿Quién puede expresar el dolor de un hijo que crece con la incertidumbre y la negligencia de un padre alcohólico? ¿Quién puede describir la angustia de una esposa que descubre que su esposo ha llevado su matrimonio a la bancarrota financiera por causa de sus apuestas compulsivas?

No obstante, a pesar del costo para aquellos a quienes amamos, seguimos aferrándonos a nuestras adicciones y negamos insistentemente que tenemos un problema. Puesto que nuestro deseo de sentirnos bien o de no sentir nada parece más importante que la verdad, la negación es una característica predecible y persistente de la persona

atrapada por un hábito esclavizante.

El deseo egoísta lleva a las personas adictas a negar que tienen un problema porque no se pueden imaginar viviendo sin el objeto de su dependencia. El esposo adicto a una aventura amorosa se siente mucho más vivo con su amante que con su esposa. Los alcohólicos creen que necesitan la botella para que sus vidas sean llevaderas. Los adictos al trabajo creen que necesitan trabajar 80 horas a la semana para demostrar su importancia. Es impensable para esas personas renunciar a la fuente de sus sentimientos de bienestar.

Cuando nos confrontan con el daño que nuestra adicción y negación hace a otros, somos propensos a culpar a cualquiera menos a nosotros mismos por lo que está sucediendo. Consumidos por nuestro deseo de sentirnos bien o de sentirnos adormecidos a cualquier costo, tendemos a enojarnos con

cualquiera que nos confronte con la verdad acerca de nosotros mismos.

Entendamos nuestra ira.

Nuestra ira enmascara nuestro temor. Nos enojamos con el cielo y con la tierra porque tenemos miedo de enfrentar la luz del día. Nos aterroriza el pensamiento de perder el control de la adicción que estamos usando para encontrar alivio y control. En nuestro temor, buscamos estrategias para «pelear» o para «huir». Peleamos con todo el que nos sugiera que hemos perdido el control de nosotros mismos y que vamos camino a la autodestrucción. Huimos hacia el consuelo de nuestro «amigo» que nos da momentos de alivio y satisfacción que adormecen nuestra mente.

La ira nos ayuda a justificar nuestra adicción. Creemos que merecemos el alivio que ella nos proporciona. Al culpar a otros de nuestros problemas, mantenemos la atención alejada de nosotros mismos. Al culpar a Dios de nuestro

dolor, evitamos temporalmente enfrentar nuestra idolatría. Mientras podamos alimentar nuestras quejas contra el cielo, no tendremos que lidiar con el hecho de que por nuestra propia voluntad hemos escogido dioses que nos permiten sentirnos bien en el presente. Mientras podamos sentirnos maltratados, ignorados y no amados, podremos justificar airadamente el reemplazar a Dios con nuestra adicción.

***En nuestra ira,
siempre olvidamos
a Aquel que llevó
nuestro dolor en
su propio cuerpo
en la cruz de
un verdugo.***

En nuestra ira, siempre olvidamos a Aquel que llevó nuestro dolor en su propio cuerpo en la cruz de un verdugo. Mientras culpamos

a los demás, no recordamos los golpes, los azotes, el menosprecio, los clavos, la sed ni las lágrimas de Cristo. Mientras seguimos culpando a Dios y a otros por nuestro dolor ignoramos a Aquel que cargó con tal castigo por nosotros que Él mismo clamó: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?» (Marcos 15:34). Al culpar al cielo y a la tierra de nuestros problemas y adormecernos en el consuelo insensato de nuestras adicciones, ignoramos a Aquel que dijo:

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga (Mateo 11:28-30).

EN LA ENCRUCIJADA

Ya sea que necesitemos perdón o capacitación espiritual, el Dios de la Biblia hace una oferta que pide a cambio nuestra invitación. En la Biblia, Jesús se describe a Sí mismo de pie tocando a la puerta y diciendo:

He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo (Apocalipsis 3:20).

Cuando toca la puerta nos entra el pánico o nos enojamos. Nuestra primera reacción tiende a ser: «¡Ay no! Está aquí. La casa es un desastre. No podemos dejar que nos vea así. Si entra nos hará sentir aun peor».

Abrumados por el temor olvidamos que, puesto que Él es Dios, ya nos ve claramente, como si no hubiera puerta. Ve todos los platos sucios, todos los cuartos desordenados, toda vergüenza y toda adicción. Lo

sabe todo acerca de nosotros, cómo nos encontramos e incluso lo airados que estamos con Él.

Además de tener miedo, estamos enojados. Estamos seguros de que Él forma parte de nuestro problema. No lo queremos dejar entrar. Nos ha defraudado demasiadas veces ya. Pudo haber evitado nuestro dolor. Pudo habernos dado la clase de vida que ha dado a otros. No ha sido justo y encima, ahora quiere más. Percibimos intuitivamente que desea nuestros corazones. Quiere controlarnos. Invitarlo a entrar da la impresión de que estamos invitando al enemigo.

Sin embargo, toca la puerta. Sabe lo que nos parece difícil de creer. Ha venido para ofrecer alivio, consuelo perdón y descanso. Ha venido porque desea capacitarnos. Quiere sentarse con nosotros y comer con nosotros en la mesa de nuestro corazón. Está esperando nuestra invitación y que digamos algo así: «Señor, entra. He hecho un

desastre. Por favor, ven y ten misericordia de mí».

Cuando finalmente invitamos a Cristo al desastre de nuestra vida descubrimos que no vino a condenarnos. Tampoco exige que trabajemos más arduamente para arreglar nuestras vidas dañadas. Al contrario, viene como un amoroso Salvador a la puerta de nuestros corazones, tocando, esperando que digamos: «Sí, Señor, entra. Hazte cargo. Perdóname. Cámbiame».

Hay una oportunidad de cambiar en esta encrucijada. Es una oportunidad de descubrir la vida mediante el proceso de admitir nuestra adicción, reconocer nuestro dolor, aceptar la responsabilidad por el daño que hemos hecho, suplicar misericordia, optar por rendirnos y amar a los demás. Aquí, en esta encrucijada, nuestros corazones cobran vida en la presencia de Aquel que, aunque lo sabe todo acerca de nosotros, quiere entrar en nosotros y ser el Dios

y el Amigo que hemos estado buscando.

Puesto que siempre da miedo pensar en empezar este proceso con Dios, usemos las siguientes páginas para ver cómo podrían ser algunos de los cambios si dejáramos que Cristo entrara en el mundo de nuestras adicciones y pecados. En las próximas páginas veremos cómo podrían verse la rendición y el cambio a través de los ojos de aquellos que han empezado el proceso de transformación que dura toda la vida.

LAS SEÑALES DE PROGRESO

SEÑAL DE PROGRESO N.º 1: Admitimos que necesitábamos ayuda.

Esta primera señal de progreso espiritual no fue fácil. El camino a la libertad y a una nueva vida al principio parecía la muerte (Mateo 10:39).

Admitir que nos sentíamos descontrolados ya era lo suficientemente doloroso. Confesar la naturaleza de nuestro problema a otros parecía una locura. No obstante, empezamos a contar nuestra historia. Al hablar a otros de nuestra lucha pusimos al descubierto la verdad de nuestras adicciones y vimos, aun más claramente, que nuestros llamados «amigos» nos estaban destruyendo. Nuestras adicciones nos habían robado relaciones, dignidad y futuro.

Una vez vimos lo difícil de manejar que se había vuelto nuestra vida estuvimos preparados para depender de la ayuda de Dios y de otros para recuperar la independencia saludable y el dominio propio que habíamos perdido.

SEÑAL DE PROGRESO N.º 2: Descubrimos que el dolor no era nuestro enemigo. Aprendimos a dejar que la tristeza nos permitiese

recobrar los sentidos. La aflicción saludable nos permitió enfrentar el dolor que deseábamos aliviar o matar por medio de nuestras adicciones. El dolor no desapareció, pero encontramos nuevas formas de soportarlo con valor, esperanza e incluso gozo.

Aprendimos a dejar que nuestro dolor nos trajese el consuelo expresado por el autor del Salmo 73. Él también se sentía abrumado y desilusionado por las injusticias de la vida. No entendía cómo Dios podía dejar que la gente mala se saliera con la suya mientras que personas inocentes como él sufrían. Aquellos eran pensamientos dolorosos. Casi perdió su fe. Pero puesto que enfrentó su dolor y lo llevó al lugar de adoración, de repente descubrió que su corazón había cambiado al ver sus circunstancias a través de la perspectiva eterna.

[...] fue duro trabajo para mí, hasta que entrando en el santuario

de Dios, comprendí el fin de ellos. Ciertamente los has puesto en deslizaderos; en asolamientos los harás caer. ¡Cómo han sido asolados de repente! [...] Se llenó de amargura mi alma, y en mi corazón sentía punzadas. Tan torpe era yo, que no entendía; era como una bestia delante de ti. Con todo, yo siempre estuve contigo; me tomaste de la mano derecha. Me has guiado según tu consejo, y después me recibirás en gloria. ¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti nada deseo en la tierra. Mi carne y mi corazón desfallecen; mas la roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre (Salmo 73:16-19,21-26).

Al igual que el salmista, aprendimos que nuestro dolor podía llevarnos a Dios. Descubrimos que nuestro dolor no tenía que echarnos en los brazos de nuestra adicción.

SEÑAL DE PROGRESO N.º 3: Aprendimos a aceptar la responsabilidad de nuestras propias decisiones.

Vimos evidencias de que estábamos venciendo nuestra adicción cuando empezamos a ver más allá del daño que otros nos habían hecho.

En vez de limitarnos a culpar a aquellos que nos habían hecho daño, empezamos a ver cómo habíamos decidido responder a nuestras circunstancias dolorosas. Nuestros ojos se abrieron a las decisiones que habíamos estado tomando en esos momentos en que pensábamos que no teníamos otra opción más que seguir con nuestra adicción. Encontramos motivaciones y decisiones que llevaban nuestra firma.

Aceptamos la responsabilidad de nuestra ira, de la manera en que tratamos de satisfacer nuestros deseos, de exigir alivio, de rehusar admitir nuestra vulnerabilidad

y de nuestra determinación a protegernos a toda costa, aun a costa de los demás.

Aceptamos la responsabilidad de reemplazar a nuestro Creador con una adicción que no podía traer luz ni orden a nuestro caos, sino que en lugar de ello hacía más oscuras las tinieblas en las que nos ocultábamos.

Al principio teníamos miedo de tal responsabilidad porque aumentaba nuestra sensación de fracaso y pérdida. Descubrimos que habíamos sido tan culpables de hacer daño a otros como eran ellos culpables de hacérselo a nosotros. Sin embargo, esta mayor concientización resultó ser para nuestro bien. Fue sólo cuando admitimos nuestros errores que pudimos encontrar la verdad que nos hizo libres (Juan 8:32).

Aprendimos de Santiago, el cual nos exhortó a afligirnos por nuestro pecado y a acercarnos a Dios (Santiago 4:8-10). Y del apóstol Pablo aprendimos que la tristeza

según Dios es un camino saludable al arrepentimiento (2 Corintios 7:10).

SEÑAL DE PROGRESO N.º 4:

Vimos nuestra necesidad de misericordia. Anteriormente habíamos visto nuestra necesidad de ayuda. Habíamos llegado a creer que sólo Dios podía liberarnos de la esclavitud a nuestra adicción. Pero entonces vimos que necesitábamos más que ayuda. Necesitábamos misericordia. Habiendo visto las muchas maneras en que habíamos pecado contra Dios y contra otros, se hizo evidente que necesitábamos una ayuda y un perdón que no merecíamos.

La misericordia se convirtió en nuestro nuevo gozo. Nos invitó a un cambio de corazón y a un arrepentimiento que nos haría volvernos con gusto de nuestras obsesiones idólatras. Habiendo dejado atrás el fracaso, la misericordia entonces nos llamaba a una

nueva dependencia de Dios.

Cuando todavía estábamos en los brazos de nuestra adicción, el pensamiento de cambiar parecía la muerte. Pero entonces la misericordia nos ofreció esperanza, vida y libertad. Nos dio razones para volvernos de nuestros inútiles intentos de encontrar alivio y poder, y una nueva manera de mirar a nuestro Dios. El llamamiento de la misericordia fue más fuerte que la atracción de nuestra adicción. Poco a poco vimos que Aquel que ofrece misericordia ama nuestras almas.

Por primera vez tuvimos más que placer momentáneo. Ahora teníamos razones para destruir al ídolo y romper todo lazo con él. Aunque íbamos a luchar por el resto de nuestra vida para recordar y practicar todo lo que habíamos aprendido, algo maravilloso había sucedido. Habíamos sido transformados. Habíamos probado el gozo. En nuestros momentos de reflexión siempre íbamos a tener que admitir que

el placer de nuestra adicción no merecía que lo comparasen con las misericordias de Dios.

SEÑAL DE PROGRESO N.º 5: **Descubrimos que tenemos mucho por lo que dar gracias.**

Cuando descubrimos la abundancia de la misericordia de Dios empezamos a disfrutar las profundidades de su bondad. Antes habíamos amado muy deficientemente, habíamos estado muy ciegos. Habíamos insistido muy obstinadamente en nuestro derecho a aliviar nuestro dolor y controlar nuestras vidas. Cuando nos confrontaban los que nos amaban, negábamos la verdad persistentemente. No obstante, al ver esto, Dios siguió amándonos. Nos perdonó. Hasta se dio a Sí mismo a cambio de nuestro quebrantamiento.

Con corazones rebosantes nos aferramos a las palabras de David, el cual escribió: «Bienaventurado aquel

cuya transgresión ha sido perdonada, y cubierto su pecado» (Salmo 32:1).

Cuando reconocimos que Dios nos buscaba implacablemente para nuestro bien, incluso a pesar de nuestra rebeldía descarada e idólatra contra Él, nuestros corazones se humillaron y se conmovieron de gratitud por su misericordia y su gracia. Desde esa perspectiva nos preguntamos cómo pudimos alguna vez darle la espalda a cambio de placeres momentáneos autodestructivos.

Abrumados por la bondad de Dios y habiendo probado la posibilidad de estar satisfechos y completos en Él, empezamos a deleitarnos en ofrecernos a Dios como expresión de nuestra adoración y amor (Romanos 12:1).

SEÑAL DE PROGRESO N.º 6:

Descubrimos que la rendición es un estilo de vida. La primera vez que sentimos haber llegado

al final de nosotros mismos, que tocamos fondo y que admitimos que nuestra vida estaba destrozada, nuestra rendición a Dios no fue completa. De alguna manera fue una rendición forzada. Nos había quebrantado la tiranía de nuestras propias decisiones. Las consecuencias de la esclavitud que resultó de esas decisiones nos hizo la vida inaguantable. Finalmente admitimos que estábamos golpeados, y que si no nos rendíamos, moriríamos. Nos rendimos para salvar nuestra propia vida.

De lo que no nos dimos cuenta en aquel momento fue de que esa actitud de quebrantamiento podía convertirse en una forma de vida. Tampoco nos dimos cuenta de lo buena que podía ser la vida. Con el tiempo nos sorprendió el gozo. La rendición que temíamos llegó a ser una manera de invitar la ayuda y la misericordia de Aquel que nos hizo para que encontrásemos placer, seguridad y realización en Él.

Abandonar nuestra confianza en nuestra adicción nos liberó para depender de Aquel que siempre da mucho más de lo que quita. Renunciar a nuestras metas egoístas y descansar en Él liberó un tiempo y una energía que ahora se podían usar para satisfacer las necesidades de los demás.

SEÑAL DE PROGRESO N.º 7: Nos dedicamos a ayudar

a otros. Mientras estábamos atrapados en el caos de nuestra propia adicción, no sentíamos más que desprecio por las relaciones genuinamente íntimas. Teníamos tanto que esconder y estábamos tan absortos en nuestra propia autoprotección y alivio que no nos quedaba energía para ocuparnos de nadie más que de nosotros mismos. Sin embargo, después de experimentar la sobreabundante bondad de Dios, encontramos placer en conducir a otros a la misma fuente sobrenatural de libertad.

Descubrimos que no hay mayor expresión de gratitud a Dios que honrarle llegando a otros con el amor restaurador que recibimos. Fue este sentido de misión del que habló el apóstol Pablo cuando escribió:

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios (2 Corintios 1:3,4).

Descubrimos que no hay ningún otro lugar donde la gente esté mejor equipada para ayudarse mutuamente que en la familia de una iglesia donde las personas tienen las mismas luchas y, al mismo tiempo, tienen mucho por lo que dar gracias.

UNA NUEVA VISION DE LA IGLESIA

Aunque la iglesia no pueda abordar todos los asuntos complicados de la adicción, puede proveer aliento, comprensión y un lugar adonde rendir cuentas. La iglesia puede ofrecer el aliento de personas que se preocupan por nuestro máximo bienestar. Puede ayudarnos a comprender nuestro dolor a la luz del tiempo y de la eternidad. Puede ayudarnos a aclarar nuestra confusión enseñándonos a depender de la Palabra de Dios y del Espíritu Santo. Nos puede hacer responsables para vivir, no sólo para nosotros mismos, sino también para cuidar los intereses de los demás. Una iglesia sana nos puede recordar que oremos, que trabajemos y que vigilemos con expectativa el regreso de Cristo, el cual puede suceder en cualquier momento.

UNA MIRADA EN EL ESPEJO

Es posible que todos nos hayamos visto en el espejo de estas páginas. ¿Qué clase de persona hemos visto? ¿Hemos visto a una persona dispuesta a sentir los inevitables e ineludibles dolores de la vida? ¿O hemos visto a una persona dedicada a procurar alivio y control? ¿Hemos visto a una persona vulnerable a la adicción debido a que se niega a creer que sólo Dios puede dar satisfacción y seguridad? Todos tenemos las semillas de la adicción dentro de nosotros. Todos queremos minimizar nuestro dolor. Todos queremos controlar nuestro mundo.

En este punto necesitamos hacernos algunas preguntas importantes: «¿Existe algo en nuestra vida que se haya vuelto excesivo, compulsivo o intrincado? ¿Hay algo que pensamos no podemos dejar porque significa demasiado para nosotros?» Si es así,

hemos de ser conscientes de que estamos listos para caer en una dependencia esclavizante y destructiva.

El autor de Hebreos nos advirtió que todos necesitamos aliento a diario «para que ninguno de vosotros se endurezca por el engaño del pecado» (Hebreos 3:13). La adicción gana terreno por medio del engaño. Si no se desafía, el engaño y la negación crecen, ciegan el corazón, y dan como resultado consecuencias devastadoras. Un hombre que niega tener una curiosidad sexual incontrolada está al borde de caer en una fuerte adicción sexual. Un hombre que no está dispuesto a cuestionar el excesivo número de horas que pasa en el trabajo se está exponiendo a las pérdidas de relaciones que sufre un adicto al trabajo. Una mujer que se niega a admitir que está usando el alcohol, la comida o las compras para cambiarse el ánimo está en peligro de caer en las garras de una adicción.

Si estamos al borde de la adicción, es hora de enfrentar la verdad. Nuestros corazones están dolidos. Los deseos que Dios nos dio son poderosos.

***Nuestras adicciones
son dioses que no
tienen empatía
alguna por nosotros
ni por aquellos a
quienes amamos.***

Nuestras estrategias de autoabsorción para satisfacer esos deseos sólo aumentarán nuestro dolor. Nos harán daño, no sólo a nosotros, sino a aquellos que están más cerca de nosotros y a quienes amamos más. Nuestras adicciones son dioses que no tienen empatía alguna por nosotros ni por aquellos a quienes amamos. Es hora de que escuchemos la voz amorosa y suplicante de Dios, el cual dice en su Palabra:

No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues

todo lo que el hombre sembrare, eso también segará. Porque el que siembra para su carne, de la carne segará corrupción; mas el que siembra para el Espíritu, del Espíritu segará vida eterna (Gálatas 6:7,8).

EL PROGRESO DEL PEREGRINO

Algunas personas van a la recuperación esperando que Dios los libre inmediatamente de sus luchas con las adicciones. Pocas descubren que es así. La mayoría tiene que librar una larga y ardua batalla con muchas recaídas. Pero a pesar de las recaídas, Dios no nos abandona. No hay nada que pueda compararse con el proceso de ser perdonados, liberados poco a poco y de pasar, de estar absorto en nosotros mismos, a sentir un amor abnegado por el bien de los demás.

Ninguno de nosotros será jamás totalmente libre de la lucha constante con el pecado en esta vida. Por mucho que hayamos progresado, siempre tendremos deseos en nosotros que se opondrán a la gracia de Dios. A pesar de ese hecho, Dios nos puede capacitar para vivir de manera que no estemos irresistiblemente controlados por cosas que sustituyen a Dios y que nos atan como cadenas, acaban con nuestra fortaleza personal, y nos incapacitan para amarlo a Él o a los demás. Dios nos puede ayudar a desarrollar un espíritu de libertad para que lo que más nos motive sean los intereses de los demás y no nuestro propio placer inmediato. Dios nos puede capacitar para que encontremos en Él confianza y la fuente de vida que nos lleva a adorarlo con agradecimiento. Cuando perdemos la esperanza en nosotros mismos y en las adicciones que nos consumen, Dios llena nuestros corazones

hasta que sobreabundan de su sublime gracia.

***Dios nos puede
ayudar a desarrollar
un espíritu de
libertad para que
lo que más nos
motive sean los
intereses de los
demás y no nuestro
propio placer
inmediato.***

Michael Card capta la belleza de la liberación en su canción titulada en inglés *Things We Leave Behind* [Las cosas que dejamos atrás]:

Cuando decimos No a las cosas del mundo, abrimos nuestro corazón al amor de Dios; Y es difícil imaginar la libertad que hallamos de las cosas que atrás dejamos.