

El camino a través de la adicción



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

El camino a través de la adicción



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES
www.paraelcamino.com

© 2024 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,
las citas bíblicas han sido tomadas
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas
Unidas. El texto bíblico indicado con «NTV» ha
sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción
Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010.
Usado con permiso de Tyndale House Publishers,
Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188,
Estados Unidos de América.

[Dijo Jesús] *“Estas cosas les he hablado
para que en mí tengan paz.
En el mundo tendrán aflicción;
Pero confíen, yo he vencido al mundo.”*
Juan 16:33

El propósito de este folleto

Si está leyendo este folleto, lo más probable es que ya conozca algo del dolor que causa el círculo vicioso de la adicción. Quizás usted o un ser querido está viviendo de esa manera, y busca una salida.

Este folleto no ofrece consejos médicos ni reemplaza el apoyo de amigos, consejeros clínicos o espirituales, o médicos. Tampoco trata situaciones de emergencia en las que haya abuso, posibilidad de suicidio o autolesiones (en esos casos, llame al 911 o busque asistencia inmediata).

Lo alentamos a que busque la ayuda profesional que necesite, ya que el viaje a través de la adicción puede ser aterrador y doloroso. No lo haga solo; siempre que se sienta seguro pidiendo apoyo, hágalo. Su esfuerzo en buscar ayuda será un regalo para usted y para otros que también están tratando de vivir una vida abundante en un mundo adictivo.

Este folleto ofrece ideas y ejercicios para ayudarlo en su camino. A medida que vaya avanzando, irá procesando sus pensamientos y sentimientos y llegará a tener una mejor comprensión del lugar de Dios en la adicción y de su lugar como hijo de Dios.

El camino a través de la adicción puede sentirse como tropezar en la oscuridad con obstáculos que apenas puede ver, o como atravesar por fuego y agua tratando desesperadamente de sobrevivir, o como un paseo por el valle de la muerte.

Entonces, ¿será que hay esperanza para quienes somos adictos o quienes amamos a alguien que lo es? ¡Sí, claro que la hay! Dios nos dice:

“No temas, porque yo te redimí;
yo te di tu nombre, y tú me perteneces.
Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo;
cuando cruces los ríos, no te anegarán.
Cuando pases por el fuego no te quemarás,
ni las llamas arderán en ti. ...
Fíjense en que yo hago algo nuevo,
que pronto saldrá a la luz.
¿Acaso no lo saben?
Volveré a abrir un camino en el desierto,
y haré que corran ríos en el páramo.”
(Isaías 43:1b-2, 19)

Dios nos abrirá un camino en el desierto de la adicción.

¿Qué es la adicción?

Hay algunas personas que consideran que la adicción y el pecado son casi lo mismo: conductas dañinas que usamos para controlar nuestra vida sin depender de Dios. Sin embargo, con esta definición hay algunos problemas. Con demasiada frecuencia se la ha utilizado para aumentar la culpa que ya sienten las personas adictas, lo que hace que su carga sea aún más pesada. Tampoco es útil cuando se trata de responder preguntas como: ¿Qué diferencia a la adicción de otros problemas? ¿Cómo comienza? ¿Cómo podemos salir de ella?

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas dice lo siguiente: “La adicción es un trastorno crónico recurrente, caracterizado por la búsqueda compulsiva de drogas, su uso continuado a pesar de sus consecuencias dañinas, y cambios duraderos en el cerebro. Se considera tanto un trastorno cerebral complejo como una enfermedad mental. La adicción es la forma más severa de un espectro de trastornos por uso de sustancias y es una enfermedad médica causada por el uso indebido repetido de una sustancia o sustancias”.¹

Los médicos y consejeros clasifican las adicciones como leves, moderadas o graves, de acuerdo a los criterios que se encuentran en sus recursos profesionales. Desafortunadamente, estos recursos no se ocupan de algunas de las adicciones conductuales más nuevas, como las redes sociales, los videojuegos, las apuestas, las compras, la pornografía y otras adicciones sexuales. En definitiva, todavía estamos aprendiendo sobre las adicciones: qué son, cómo comienzan y cómo tratarlas.

Dado que el propósito de este folleto es ofrecerle apoyo a medida que va avanzando en su camino a través de la adicción, lo vamos a hacer lo más simple posible. Por lo tanto, pensemos en la adicción como **la disfunción visible y repetida que se ha formado en torno a las necesidades no satisfechas en la vida de una persona.**

EJERCICIO 1: Necesidades insatisfechas

La siguiente es una lista de necesidades humanas que en muchas personas no son satisfechas. Marque las tres que más le duelan por no tenerlas satisfechas en su vida: una que tenga que ver con el cuerpo, una con la mente y una con el corazón.

- | | |
|---|---|
| Pasar hambre | Sentirse inseguro |
| Falta de vivienda | Enfermedad o discapacidad física o mental |
| Falta de ropa u otra necesidad básica | Dolor físico |
| No encontrar o mantener un buen trabajo | Soledad |
| Problemas financieros | Dolor emocional |
| Problemas con la ley | Pérdida |
| Familia desaparecida o separada | Culpa |
| Relaciones rotas | Lástima |
| Experiencia con abuso | Frustración severa |
| Una experiencia traumática | Sentir que la vida no tiene sentido |
| | Sentirse no amado |
| | Sentirse indigno |

EJERCICIO 2: Reflexión

Ahora que tiene en claro cuáles son sus principales necesidades no satisfechas, conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estaría dispuesto a hacer para satisfacer esas necesidades, o al menos para detener el dolor de no tenerlas satisfechas?
2. ¿Qué está haciendo ahora para tratar de satisfacerlas?

¿Es esto una adicción?

Una pregunta que muchas personas se hacen, es cómo pueden saber si están lidiando con una adicción, ya sea en su vida o en la vida de un ser querido. A continuación hay algunas pautas que pueden ayudarle a determinar si alguien necesita ayuda profesional para su adicción.

EJERCICIO 3: ¿Hay algún problema?

Pensando en los últimos doce meses responda sí o no a las siguientes afirmaciones, anotando sus respuestas en un papel. Tenga en cuenta que cuando decimos "sustancia" no nos referimos únicamente al consumo de drogas o alcohol, sino también a conductas como el sexo, el juego o el uso de Internet. Cuantas más veces responda "sí", más importante es obtener ayuda profesional, pues todas son banderas rojas de adicción.

El ejercicio continúa en la página siguiente.

1. A menudo toma la sustancia en cantidades mayores o durante un período más largo de lo que pretendía.
2. Tiene un deseo persistente de reducir o controlar su uso de la sustancia, o ha hecho esfuerzos infructuosos para hacerlo.
3. Pasa mucho tiempo haciendo lo que sea necesario para obtener, usar o recuperarse de los efectos de la sustancia.
4. Tiene antojo, un fuerte deseo o urgencia de usar la sustancia.
5. Debido a que usa la sustancia, no cumple con las principales obligaciones de su rol en el trabajo, el estudio o el hogar.
6. Continúa usando la sustancia a pesar de que le sigue causando problemas en su vida social o en sus relaciones con los demás.
7. Abandona o reduce importantes actividades sociales, laborales o recreativas, porque está usando la sustancia.
8. Usa la sustancia una y otra vez, a pesar de que lo pone en peligro.
9. Sabe que tiene un problema físico o psicológico que se debe, al menos en parte, a la sustancia, pero sigue consumiendo de todos modos.
10. Tiene tolerancia física a la sustancia. O sea, a) cada vez necesita una mayor cantidad para obtener la sensación que desea, o b) si usa la misma cantidad, deja de funcionar como usted quiere.
11. Muestra los síntomas de abstinencia habituales de esa sustancia, o usa esa sustancia (o una similar) para evitar esos síntomas. ²

Lo que acabamos de enumerar son algunas cosas específicas a tener en cuenta. Pero en términos generales, si la posible adicción ha hecho más pequeño el mundo de la persona, cerrándose a otras personas o nuevas experiencias, significa que es hora de hacer cambios.

Los efectos de la adicción

Nadie se propone ser adicto. Sin embargo, según el Instituto Nacional de Salud, “en algún momento de sus vidas ... el 10 por ciento de los adultos estadounidenses tienen un trastorno por consumo de drogas” y “casi un tercio ... tienen un trastorno por consumo de alcohol”.³ Cuando a la mezcla de las adicciones se agrega el sexo, Internet, las compras, la comida, los juegos de azar y los videojuegos, está claro que estamos recurriendo a un ritmo alarmante a comportamientos y sustancias para adormecer o escapar.

Los libros y las películas a menudo muestran la adicción como algo obvio: un personaje entra en una caída sin control, hasta que finalmente toca fondo. Si bien puede suceder de esa manera, para la mayoría de las personas la caída en la adicción es tan gradual, que es difícil determinar cuándo dejó de ser una distracción inofensiva de los problemas de la vida y comenzó a causar problemas en sí misma.

También es probable que las personas que rodean a una persona adicta experimenten un cambio gradual. Al principio tratan de responder de una manera cariñosa y servicial, tratando de proteger a la persona adicta (¡y a los demás!) de las consecuencias de su comportamiento. Pero nunca es suficiente. Cuanto más se esfuerzan por mantenerse al día con los crecientes problemas, más se van perdiendo a sí mismos. A veces se ven como

ayudantes abnegados y su necesidad de ser necesitados crece y crece. Otras veces se ven como víctimas y se sienten desesperanzados y emocionalmente separados de la persona adicta. Esto tampoco es saludable, pero ocurre de manera tan gradual, que es posible que no se den cuenta de que también tienen un problema.

¿Cómo ven los de afuera esta situación? A menudo pasa completamente desapercibida durante mucho, mucho tiempo. Pero tarde o temprano ocurre algo que rompe la apariencia de la vida normal y hace que las personas involucradas puedan comenzar a nombrar el problema y encontrar formas de romper los patrones de adicción.

EJERCICIO 4: Contando el costo

Tome un lápiz y un papel, y conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué le ha costado hasta este momento la adicción suya o ajena?
2. ¿Qué costos espera si continúan los ciclos dañinos de la adicción?
3. ¿En qué situaciones ha tratado (con o sin éxito) de encubrir o poner excusas por los patrones adictivos en su vida o en la vida de un ser querido?
4. ¿Qué sería diferente si enfrentara al verdadero problema, la adicción, y amorosamente interrumpiera esos patrones?
5. ¿Qué podrían ganar usted y otros al enfrentar la adicción?

Las raíces espirituales de la adicción

Si bien la adicción tiene una causa médica, también tiene profundas raíces espirituales. En el resto de este folleto exploraremos esas raíces, hablaremos sobre qué es lo que lleva a una persona a la adicción y también veremos los recursos espirituales que pueden ayudar a una persona adicta a encontrar la salida.

Vale aclarar que no estamos poniendo excusas para comportamientos dañinos. Lo que estamos tratando de hacer es mirar con compasión las raíces de la adicción en nosotros y en los demás. Solo así podremos ver lo que Dios ha provisto para ayudarnos a satisfacer esas necesidades de manera saludable y escapar de la trampa de la adicción.

Cuando hacemos este tipo de examen, necesitamos estar motivados por el mismo amor con que Dios nos ama y desea nuestra recuperación: ese amor que es una elección y una acción y que está comprometido con el bienestar de todos los involucrados, independientemente de los sentimientos.

Cómo deberían ser las cosas

En un mundo perfecto sentiríamos nuestras necesidades, las expresaríamos y serían satisfechas. Comeríamos alimentos deliciosos y nutritivos y disfrutaríamos de la compañía del otro. Tendríamos tiempo para estar juntos y tiempo para estar solos y en paz. Tendríamos un trabajo significativo, y nos sentiríamos amados así como somos, como las personas que fuimos creados para ser.

El libro de Génesis nos dice que los seres humanos estamos hechos a la imagen de Dios para desear la intimidad con Dios y con los demás, y para tener un impacto significativo en el mundo que nos rodea. Esto implica estar en relaciones amorosas y ejercer la creatividad y la autoridad en nuestro trabajo. En un mundo perfecto, esos deseos conducirían a resultados maravillosos.

EJERCICIO 5: Comencemos donde estamos ahora

Al explorar nuestras necesidades profundas y las formas en que interactúan con la adicción, es útil comenzar centrándonos en nuestro cuerpo y en cómo nos sentimos. Aquí hay una manera simple de calmarnos y “estar” en el momento presente.

- Ponga un temporizador o cronómetro para dos minutos. Siéntese derecho con ambos pies en el suelo, las manos descansando cómodamente sobre las piernas.
- Preste atención a la respiración que entra y sale de su cuerpo.
- Note cualquier sensación que tenga en la planta de sus pies.
- Luego preste atención al contacto entre las palmas de sus manos y sus piernas.
- Observe cualquier parte de su cuerpo que experimente molestias. Respire profundamente en esa área y exhale hasta sacar todo el aire del cuerpo. Repita varias veces.
- Note cualquier pensamiento o juicio y vuelva suavemente su enfoque hacia su respiración y cuerpo.
- Continúe avanzando a través de estos pasos hasta que se acaben los dos minutos.
- Repita este ejercicio varias veces al día, aumentando gradualmente el tiempo.

Cómo son en realidad las cosas

Lamentablemente, nuestro mundo caído no funciona bien. Nuestras necesidades muy reales y válidas quedan insatisfechas y sentimos una profunda sensación de hambre. Y si bien podemos vivir con esto por un tiempo, llega un momento en que el dolor es abrumador. Las personas que experimentan hambre por un tiempo prolongado, se llenarán con lo que esté disponible. En algunas partes del mundo, las personas preparan y comen “galletas de tierra” para evitar el hambre y sobrevivir otra temporada. No es una buena opción, pero puede que sea la única que tengan.

De la misma manera, las personas con necesidades insatisfechas también harán cosas para sobrevivir otro día, tratando de calmar o adormecer su dolor y de afirmar cierto control sobre su mundo para mejorar las cosas.

Tratando de controlar nuestro dolor

La caída en la adicción por lo general comienza cuando la persona hace todo lo posible para obtener algún tipo de control sobre su dolor. Quizás piense: “Antes hice esto y me sentí mejor por un rato. Si sigo este patrón, me hará feliz todas las veces”, y así empieza a poner en práctica “programas para ser feliz”. Pero la vida no funciona como un programa, por lo que los programas de felicidad que inventamos se descomponen o crean problemas aún mayores.

EJERCICIO 6: Programas para ser feliz

Anote sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. Más allá de que sufra o no de una adicción, ¿qué “programas para ser feliz”, grandes o pequeños, ha adoptado en su vida? Mientras piensa, considere las necesidades insatisfechas que enumeró en el ejercicio #1.
2. De acuerdo al comportamiento que observa, ¿qué “programas para ser feliz” cree que están funcionando para sus seres queridos?

Dios creó nuestra alma para desear, anhelar y alcanzar la conexión, el amor y la bondad que Él suple. El alma que ha sido herida a menudo se cierra al deseo, como una forma de protegerse contra el dolor de la desilusión. Sin embargo, habiendo sido creados a la imagen de Dios, nunca podemos apagar por completo los anhelos de nuestra alma. Cuando tratamos de adormecer el deseo y la decepción, los cambiamos por cosas que creemos que podemos controlar, recurriendo a sustancias y actividades que parecen agradables, predecibles y controlables.

¿Qué tipo de cosas? Pueden ser cosas tan pequeñas como disfrutar de una copa de vino o de las palabras de halago de un amigo. Estas en sí son inofensivas. Pero dejan de serlo cuando las adoptamos como un programa para ser felices, pensando: “Beber alcohol me hizo disfrutar esta noche; por lo tanto, debo beber alcohol para ser feliz de forma regular”, o “me hace feliz que alguien me elogie; por lo tanto, haré lo que sea necesario para obtener aprobación”.

Es que ninguna de estas cosas funciona tan bien como queremos, por lo que cuando dejan de adormecer el dolor aumentamos el uso, pensando que esas soluciones están bajo nuestro control. Entonces subimos la dosis o hacemos la actividad con más frecuencia o encontramos una sustancia o actividad similar que tiene efectos más fuertes. Y funciona por un tiempo, hasta que deja de funcionar y tenemos que volver a aumentar el consumo. Y como nunca podremos estar realmente satisfechos, no podemos parar. Esa es la caída en la adicción.

Mientras sigamos en ese camino, el dolor original volverá y tendremos que encontrar otra forma de lidiar con él. Es muy probable que en la caída en la adicción ya hayamos hecho cosas de las que nos sentimos culpables o avergonzados, cosas que hicimos porque estábamos asustados o fuera de control, y que ahora no sabemos cómo arreglarlas. Y también es muy probable que esas cosas afecten a nuestra familia y a nuestras relaciones más cercanas.

El camino de la recuperación comienza con reconocer la impotencia

Desde un punto de vista espiritual, sanar de la adicción implica alejarse de la solución falsa de nuestro dolor y avanzar hacia la solución correcta que es Dios mismo, con todos sus dones y ayuda. Pero sabemos que esto no es fácil. Da miedo admitir que las cosas no funcionan. Y da más miedo todavía admitir que uno no puede arreglar las cosas por su cuenta. En otras palabras, admitir que uno es impotente y necesita ayuda. Eso suena a derrota, pero no lo es. En realidad, es el primer paso hacia la recuperación.

El famoso primer paso en el programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos® es: *“Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”*. Esto significa admitir cosas como las siguientes: *“Estoy cansado. Me duele el corazón. Ni siquiera sé por qué estoy enojado, pero exploto fácilmente. Mi agenda está llena de cosas que tengo miedo de hacer. Estoy solo. Por más que lo intento, no puedo arreglarlo por mi cuenta”*.

Es como una especie de muerte. Rendirse a la realidad hiere nuestro orgullo. Nos hace sentir vulnerables. ¿Qué pasa si nos lastimamos cuando soltamos la armadura que hemos estado usando todo este tiempo? ¿Cómo nos vamos a cuidar? También nos da miedo. ¿Qué pasa si no podemos arreglar nuestra vida? ¿Y si nadie más puede hacerlo?

Sorprendentemente, la buena noticia del Evangelio dice que somos amados tal como somos en y a través de Jesús. No estamos solos en el universo, y el mismo poder que resucitó a Jesús de la muerte también vive en nosotros. Rendirse a esa realidad es la única base a partir de la cual es posible un cambio verdadero y sostenible.

Esta es una realidad que no se puede falsificar. Admitir la impotencia es el primer paso adelante precisamente porque nos estamos entregando a una realidad mayor que cualquiera que seamos capaces de fabricar. Y debido a que somos humanos y anhelamos tener el control, este es un paso que necesitaremos repetir una y otra y otra vez.

Si alguien a quien usted ama está luchando con una adicción, tenga en cuenta que rendirse, o sea, admitir su impotencia, no es algo que usted pueda “hacer” que otra persona haga, incluso

con las mejores intenciones. Si no sale del corazón, no es real y no va a durar. Podemos orar por quienes amamos y podemos confiarlos en las manos de Dios. También podemos trabajar en nuestro propio comportamiento, por ejemplo dejando de “rescatarlos” de las consecuencias de sus propias elecciones. Pero este cambio no se puede imponer desde afuera.

Si amamos a alguien que es adicto, es probable que nosotros también tengamos nuestra propia lucha personal con la impotencia. En nuestro caso, puede ser admitir que no podemos “arreglar” a quien amamos y que nuestros intentos de hacerlo arruinan nuestra vida. (Si este es su caso, busque información sobre la codependencia y/o ayuda profesional también para usted.)

Reconocer la impotencia es el comienzo de todo. Porque ese es el punto en el que Dios puede comenzar a obrar. Es el punto en el que dejamos de luchar contra Él y comenzamos, aunque sea lentamente, a abrir los ojos a lo que Él puede hacer y a lo que tiene la intención de hacer en nuestra vida. Con su ayuda, nos encontramos en un camino de creciente realidad, deseo, realización y gratitud.

El camino de la recuperación continúa enfrentando la realidad

Confesar lo que es real, incluso cuando no se ve o no se siente bien, comienza nuestro camino hacia una nueva forma de vida. Le permite a Dios sacarnos de una tierra de mentiras y engaños y traernos a la realidad, donde comenzamos a comprender la verdad sobre nosotros mismos, nuestras circunstancias, nuestras necesidades y deseos, y los de las personas que nos rodean.

La adicción nos enseñó a mentirnos a nosotros mismos y a los demás, a distorsionar la verdad y a ignorar realidades dolorosas. Ahora, con la ayuda de Dios, comenzamos a ver el mundo tal como es. A veces eso es doloroso, cuando reconocemos nuestros dolores y pérdidas. Otras veces es gozoso más allá de nuestra esperanza, cuando descubrimos que de hecho somos amados por Dios y por los que nos rodean, no porque lo hayamos ganado, sino por pura gracia.

A medida que empezamos a ver el mundo real que nos rodea, también comenzamos a actuar en respuesta a él: corregimos errores, reconstruimos relaciones rotas, encontramos formas de satisfacer nuestras propias necesidades que ya no impliquen daño y aprendemos a confiar en la fuerza y la sabiduría de Dios para ayudarnos con todas estas cosas, sabiendo que nunca podríamos hacerlo por nuestra cuenta.

Enfrentar la realidad es un proceso que no ocurre de la noche a la mañana. Puede llevarnos años reconstruir nuestra vida sobre una base sólida, y eso está bien. También es un hecho que algunas personas continúan luchando con la adicción durante toda su vida, incluyendo personas que aman y confían mucho en Dios.

Si conoce a alguien en esta situación, quizás le ayude reflexionar sobre las siguientes palabras del Apóstol Pablo: *“... Así que, para impedir que me volviera orgulloso, se me dio una espina en mi carne, un mensajero de Satanás para atormentarme e impedir que me volviera orgulloso. En tres ocasiones distintas, le supliqué al Señor que me la quitara. Cada vez él me dijo: «Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad»*”. 2 Corintios 12:7b-9a NTV

EJERCICIO 7: Un poco de realidad

Dedique un tiempo a escribir sus reflexiones y respuestas a las siguientes preguntas.

1. Mire a su alrededor: ¿Qué ve, oye, huele, siente? ¿Qué sentimientos le despiertan esas cosas?
2. Considere su día hasta ahora: ¿Qué lo ha hecho sentir feliz, triste, enojado, asustado, cómodo? Sea tan específico como pueda.
3. Piense en su relación con una persona cercana a usted. ¿Qué cosas buenas ve en el carácter de esa persona? ¿Qué cosas buenas ve en su relación? ¿Por qué cosa podría orar y trabajar para mejorar esa relación?

El camino de la recuperación implica reconocer nuestras esperanzas y deseos

A medida que nos ponemos más y más en contacto con la realidad que nos rodea, también comenzamos a reconocer la realidad dentro de nosotros, es decir, nuestras esperanzas, deseos y anhelos. *“Bienaventurados los que tienen hambre y sed”*, dice Jesús en Mateo 5:6a. Es humano anhelar, y es humano tratar de satisfacer esos anhelos. Dios no nos hizo robots.

Sin embargo, a medida que nos hacemos más y más conscientes de lo que nuestra alma realmente anhela, podemos sentirnos

asustados o preocupados. A muchos nos han enseñado a reprimir nuestros deseos, a tratarlos como peligrosos e innatamente malos. El deseo en sí mismo puede parecer arriesgado, ya que en el pasado nos ha llevado hacia antojos distorsionados. Y muchos de nosotros vivimos en culturas que se ríen del deseo y se burlan de quienes lo admiten, diciendo: “Es un necesitado. Está desesperado. Es un débil. Está siendo demasiado emocional.”

Superar esto es parte de nuestra recuperación. Debemos aprender a nombrar y honrar nuestros deseos, y luego buscar cumplirlos de maneras que sean sanas, vivificantes y satisfactorias. Confiamos en la ayuda de Dios que nos hizo y nos redimió para que esto suceda.

EJERCICIO 8: Un primer paso

Filipenses 4:8b dice: “... *piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello.*” Vuelva a mirar la lista que hizo en el Ejercicio 1.

- ¿Qué primer paso específico podría dar para poner sus pies en el camino para comenzar a satisfacer cada una de ellas, cumpliendo así sus deseos más profundos?

El camino de la recuperación incluye la gratitud

A medida que con la ayuda de Dios comenzamos a dar nuestros primeros pasos hacia una vida sana basada en la realidad, enfrentaremos momentos en los que obtendremos lo que queremos y momentos en los que no. A veces sentiremos dolor y pérdida, porque estos son parte de la experiencia humana; en otras ocasiones nos regocijaremos y alegraremos. Aunque no podemos cambiar los sentimientos que experimentamos, al menos directamente, sí podemos elegir la actitud con la que enfrentamos nuestras experiencias. Y la gratitud es un lugar muy útil para comenzar.

Me explico. Supongamos que en su vida hay un cambio importante: gana o pierde un trabajo, nace un niño en su familia, se muda a un lugar nuevo. Ese cambio va a producirle sentimientos que no siempre serán fáciles de manejar. Incluso los eventos más felices pueden causar algo de dolor o incomodidad, o preocupación por cómo será la vida en el futuro. El nacimiento del primer hijo, por ejemplo, es un regalo maravilloso de una nueva vida y una nueva persona a quien amar; pero también es un adiós a un nivel de libertad que quizás nunca vuelva a tener y un 'hola' a un mundo completamente nuevo de desafíos y responsabilidades. ¡No está mal tener sentimientos encontrados, o incluso negativos!

Sin embargo, algunas personas reaccionan aferrándose, o intentando aferrarse, a las cosas que se les están escapando, que están fuera de su control. Pero eso no funciona y solo conduce a la

adicción del pasado. Seguimos siendo impotentes —¡siempre seremos impotentes!— para controlar nuestra vida como si fuéramos dioses.

La gratitud es una opción mucho mejor y más saludable. Es posible tomar una decisión y seguir tomándola día tras día. Por ejemplo, podemos decir: “Le doy gracias a Dios por lo que tenía antes de que mi mundo cambiara, porque era bueno, aunque ya no esté. Y voy a encontrar lo que hay de bueno en este cambio, sea grande o pequeño, y se lo agradeceré a Dios”.

Consideremos como ejemplo la pérdida de un ser querido. Es posible afligirse profundamente y al mismo tiempo agradecer a Dios por el regalo que esa persona fue y por los recuerdos que se tienen de ella. Incluso en el dolor es posible confiar a esa persona a las manos de Dios con gratitud y seguir adelante, reconociendo las formas en que su vida continúa afectando la nuestra. La gratitud no reemplaza el dolor ni significa que nuestra tristeza no sea válida y necesitemos “superarla”. Podemos dar gracias en medio del sufrimiento, y esa gratitud será una bendición para nosotros y para quienes nos rodean.

EJERCICIO 9: Gratitud

Dedique ahora un tiempo a escribir todas las cosas específicas por las que está agradecido. Pueden ser cosas tan insignificantes como la taza de café caliente que está bebiendo, o tan importantes como el apoyo incondicional de un amigo querido o de un familiar.

A medida que vayamos avanzando por el desierto de la adicción, eventualmente podremos darnos cuenta de que no estamos solos. Las personas que se enfrentan a este desafío con nosotros nos ofrecen su compañía, sus conocimientos y consejos. Las personas que nos han amado todo el tiempo están con nosotros, e incluso aquellos a quienes pudimos haber lastimado durante los momentos más difíciles pueden optar por regresar.

Sobre todo, Dios ha estado y estará siempre con nosotros. Dios vino a nuestro mundo de adicción y dolor en la persona de Jesucristo. Él conoce nuestro sufrimiento. Conoce la soledad de los caminos que andamos. Y nos asegura que si confiamos en Él, nunca estaremos solos.

Isaías describe a Jesús de esta manera:

“Con todo, él llevará sobre sí nuestros males,
y sufrirá nuestros dolores,
mientras nosotros creemos que Dios
lo ha azotado, lo ha herido y humillado.
Pero él será herido por nuestros pecados;
¡molido por nuestras rebeliones!
Sobre él vendrá el castigo de nuestra paz,
y por su llaga seremos sanados.

Todos perderemos el rumbo, como ovejas,
y cada uno tomará su propio camino;
pero el Señor descargará sobre él
todo el peso de nuestros pecados.”

(Isaías 53:4-6)

Sí, él conoce nuestro sufrimiento, porque él lo ha cargado. Y, sin embargo, el sufrimiento y la muerte no son el final de la historia de Jesús y tampoco son el final de nuestra historia ni de todos los que confiamos en él. Jesús mismo nos dice en Juan 16:33: *“Estas cosas les he hablado*

para que en mí tengan paz. En el mundo tendrán aflicción; pero confíen, yo he vencido al mundo”, y en Apocalipsis 21:5b: *“Mira, yo hago nuevas todas las cosas.”*

Es nuestra oración que, mientras camina por el desierto de la adicción, pueda conocer la paz y bondad de Dios y regocijarse al saber que Jesús lo está rehaciendo en la persona recuperada, bendecida y amada que siempre debió ser.

¹ National Institute on Drug Abuse. Media Guide. Revisado julio 2, 2018. <https://archives.drugabuse.gov/publications/media-guide>. Consultado mayo 11, 2022.

² Ver <https://archives.drugabuse.gov/publications/media-guide/science-drug-use-addiction-basics> Adaptado de las páginas 577-578 de *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* de la American Psychiatric Association (APA).

³ “en algún momento de sus vidas, el 10% de los adultos estadounidenses tienen un trastorno por consumo de drogas”. Boletín de prensa, noviembre 18, 2015. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/10-percent-us-adults-have-drug-usedisorder-some-point-their-lives> Consultado octubre, 2022.



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios
o recibir información sobre otros materiales,
comunícate con nosotros a:

tel.: 1-800-972-5442

e-mail: camino@lhm.org

web: www.paraelcamino.com

**LHM
660 Mason Ridge Center Dr.
St. Louis, MO 63141-8557**

Impreso en EE.UU.



Las necesidades insatisfechas nos llevan a buscar formas de adormecer el dolor, que a veces llegan a ser formas dañinas y egocéntricas. Esto puede resultar en adicciones como drogas, alcohol, sexo, comida, Internet u otras, que perturban nuestras vidas. ¿Será que hay alguien que pueda sacarnos de estas conductas destructivas? ¡Dios puede! Lo hace cuando aceptamos nuestra impotencia, le entregamos nuestras necesidades y confiamos cada día a Jesús, quien ha conquistado todas las cosas, incluyendo nuestras adicciones.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557
1-800-972-5442

