



## ENCONTRANDO LIBERTAD

*by Whitney Davis*

Merriam-Webster define la adicción como “una fuerte inclinación a hacer, usar o consentir en algo repetidamente”.

La adicción se asocia más comúnmente con el alcohol y las drogas, pero también puede incluir muchas otras categorías. Desórdenes alimenticios, ir de compras, pornografía, juegos de azar, trabajo, y hacer ejercicio son algunos comportamientos adictivos con el que algunas mujeres luchan. La adicción no ocurre de la noche a la mañana. La “euforia” experimentada al actuar continuamente sobre compulsiones poco saludables a través del tiempo conduce a luchas con la adicción. La vergüenza que la gente siente por sus luchas con la adicción a menudo las deja sufriendo aislados, temerosas de buscar ayuda. Todas hemos luchado en algún momento con traumas y hábitos

poco saludables. Saquémonos la máscara hoy y busquemos encontrar la verdad y la esperanza en la Palabra de Dios. Aquí hay algunas maneras prácticas en las que podemos abordar la adicción y las conductas adictivas con las que luchamos.

### **1.) RECONOCER EL PROBLEMA.**

El primer paso hacia librarse de la adicción es reconocer su lucha. El pecado y la oscuridad en nuestra vida deben ser traídos a la Luz. Es esencial para nosotras aceptar personalmente la verdad de nuestra lucha y pasar algún tiempo haciendo un inventario. Usted podría hacer preguntas como estas: ¿Cuándo comenzó este patrón poco saludable? ¿En qué circunstancias soy tentada más? ¿Con qué frecuencia surge este problema? ¿Cómo me siento cuando hago esto? Tener una comprensión

saludable de nuestra adicción es clave para seguir avanzando. Tenga en cuenta que su adicción puede ser demasiado para arreglárselas sola en algunos casos, y es posible que necesite a alguien que esté capacitado profesionalmente para ayudarle en su camino hacia la libertad. Independientemente de su adicción, le animo a compartir su lucha con una amiga o mentor de confianza que pueda alentarlo y ayudarle a mantenerse firme. La responsabilidad de hablar con alguien será una parte significativa de su proceso de recuperación. En su reconocimiento de la adicción, sepa que hay esperanza.

“Ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla” 1 Corintios 10:13

Un escape!!! Qué gran esperanza tenemos a nuestra disposición. Servimos a un Dios fiel que tiene el mejor interés para nosotros y dispone todas las cosas para nuestro bien.

## 2.) SOMETERSE A DIOS

La razón por la que Jesús vino a la tierra, sufrió la muerte, fue sepultado y resucitó, fue por nosotras, por nuestros pecados, deficiencias, fracasos, adicción y compulsiones. Reconocer que tenemos un problema que no podemos superar apartadas de la obra de Jesucristo es liberador. Santiago 5:15-16 dice: “La oración de fe sanará al enfermo, y el Señor lo levantará de su lecho. Si acaso ha pecado, sus pecados le serán perdonados. Confiesen sus pecados unos a otros, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es muy poderosa y efectiva”.

La auto-ayuda sólo nos llevará hasta cierto punto - necesitamos la obra transformadora del Espíritu Santo en nuestra vida para encontrar la libertad de la adicción. Debemos confesar nuestro pecado, confesar las formas en que hemos puesto otras cosas antes que a

Cristo y que hemos caído en la trampa de la adicción. Podemos orar, creyendo que el Señor nos perdonará y nos levantará. Esta Escritura nos anima a confesar nuestro pecado no sólo a Jesús, sino también a los demás. Nuestra confesión no sólo nos proporciona responsabilidad y apoyo, sino que también une el cuerpo de Cristo a medida que nos unimos para orar la una por la otra.

## 3.) COMPROMETERSE A LA SANIDAD Y EL CRECIMIENTO.

Después de reconocer nuestra lucha y someternos a Dios, debemos pasar por el camino práctico de la sanidad. Tendremos que tomar decisiones que contribuyan a nuestro crecimiento espiritual y físico. Tal vez tengamos que rodearnos de gente nueva o pasatiempos que no nos expongan a ser tentados por nuestra vieja adicción. Tenemos que comprometernos a pasar tiempo en la Palabra de Dios, en la adoración y en la oración. Necesitamos conectarnos con una comunidad que pueda alentarnos, ya sea a través de un mentor o amiga, iglesia o programa de recuperación. Su sanidad no se completará pasivamente. Usted debe tomar medidas intencionales y activas que resulten en que usted tome pertenencia en su caminar saludable. Romanos 5:3-5 dice: “Y no sólo esto, sino que también nos regocijamos en los sufrimientos, porque sabemos que los sufrimientos producen resistencia, la resistencia produce un carácter aprobado, y el carácter aprobado produce esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado”. El camino de sufrimiento y sanidad, en el que usted está, le está haciendo madurar, crecer su carácter, y le hará más como Cristo. La redención y la restauración son tuyas en el nombre de Jesús.

La adicción y la lucha que tenemos con comportamientos compulsivos en nuestras vidas son una batalla de nuestra carne que resultan del hecho que nacimos con una naturaleza pecaminosa. Ya no

tiene que caminar más en la soledad y oscuridad de su adicción. Gran gracia y esperanza están disponibles para usted. Comuníquese con un pastor o una amiga de confianza y comience el camino hacia la libertad en Jesucristo. También respaldamos otros ministerios de recuperación que pueden estar disponibles en su área – ‘Life Recovery’ y ‘Celebrate Recovery’.

¡Celebre la libertad que hoy es suya!

### INICIADORES DE CONVERSACIÓN:

- 1.) ¿Todas tenemos traumas? Si se siente cómodo, hable de un comportamiento compulsivo o adictivo con el que ha luchado en su vida.
- 2.) ¿Ha luchado con la culpa o vergüenza con respecto a estos temas?
- 3.) ¿Qué cree usted que hace que las personas renuncien a la tentación y les impida tomar decisiones saludables?
- 4.) El conocer a Jesús: ¿Cómo le da esperanza con respecto a las adicciones o tentaciones que enfrenta?

### LLAMADO A LA ACCIÓN:

- 1.) Haga un inventario esta semana. ¿Tiene problemas con la adicción o las conductas adictivas que tienen el potencial de causar problemas? Escriba en un diario sus pensamientos y reconozca estos problemas.
- 2.) Someta estas preocupaciones ante Dios y comuníquese con una amiga, mentor o pastor de confianza que pueda alentarle, orar con usted y ayudarle a tomar responsabilidad durante su caminar hacia la sanidad. Comprométase esta semana a luchar contra la tentación y los comportamientos que pueden conducir a la adicción.

### MEMORICE:

“Ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla” 1 Corintios 10:13.