

¿Por qué no recuperarse de las adicciones?

Seis estudios para grupos o individuos

por Dale y Juanita Ryan

Una invitación a la recuperación

Las *Guías de recuperación vivencial* se fundamentan en cuatro convicciones básicas.

Primera, necesitamos recuperarnos. La palabra *recuperación* implica que hay algo que no anda bien. Las cosas no marchan como deben. Hemos pecado. Otros han pecado contra nosotros. Nos hallamos enredados, trabados, doblegados, atados y quebrantados. Necesitamos salud emocional.

Segunda, la recuperación significa comprometernos a cambiar. Debido a ello, la recuperación constituye un proceso difícil y, a menudo, prolongado. No hay atajos en la recuperación. Esta significa que confrontemos la verdad acerca de nosotros mismos, aun cuando tal verdad nos resulte dolorosa. Significa poner a un lado nuestros viejos patrones destructivos y aprender nuevos patrones que produzcan vida. La recuperación significa tomar la responsabilidad de nuestra vida. Ella a veces es dolorosa. Y lograrla toma tiempo.

Tercera, la recuperación es posible. No importa cuan sin esperanzas nos parezca, no importa cuan profundamente hayamos sido heridos por la vida o cuan a menudo hayamos fallado, la recuperación es posible. Nuestro fundamento primordial para tener confianza en el proceso de la recuperación es que Dios puede hacer por nosotros lo que nosotros mismos no podemos hacer. La recuperación es posible por cuanto Dios mismo se ha comprometido con nosotros a llevar a cabo ese proceso.

Finalmente, estos estudios se fundamentan en la convicción de que la Biblia puede ser un recurso significativo en la recuperación. A muchas personas que han pasado por experiencias difíciles en la vida se les ha recomendado que lean porciones de la Biblia para aliviar su dolor como un remedio rápido o una solución simplista. Como resultado de ello, muchos opinan que la Biblia estorba en vez de contribuir a la recuperación. Los estudios de esta serie se basan en la creencia de que la Biblia no es un libro de soluciones rápidas o simplistas. Ella es, por el contrario, un recurso práctico y útil para nuestra recuperación.

Fuimos profundamente conmovidos personalmente por estos pasajes bíblicos mientras trabajábamos en esta serie. Estamos convencidos de que el Dios de la Biblia puede traer serenidad a la gente cuya vida se haya tornado incontrolable. Si anda usted buscando recursos que lo ayuden a recuperarse, lo invitamos a estudiar la Biblia con mente y corazón abiertos.

Cómo sacar el mejor provecho a las Guías de recuperación vivencial

Las *Guías de recuperación vivencial* están diseñadas para ayudarlo a encontrar por usted mismo lo que la Biblia dice sobre varios aspectos de la recuperación. Las citas bíblicas que va usted a estudiar van a hacerlo pensar, además de desafiarlo, inspirarlo y tornarse en algo muy íntimo. Se hará obvio que estos estudios no han sido preparados meramente para convencerlo de la veracidad de determinada idea. Por el contrario, están diseñados para

hacer que las verdades bíblicas renueven su mente y corazón.

Deseamos animar a que se tengan expectativas realistas en cuanto a estas guías para la discusión. Primero, no es su intención cubrir todo lo que la Biblia enseña sobre el tema. Tampoco tienen la finalidad de ser una presentación sistemática de teología bíblica.

Segundo, deseamos hacer hincapié en que estas guías no tienen como propósito proporcionar un programa de recuperación que reemplace la orientación psicoterapéutica profesional. Si se halla usted bajo tratamiento o forma parte de un grupo de apoyo emocional, es nuestra oración que estos estudios puedan servirle para enriquecer tales recursos terapéuticos. Si no está usted bajo tratamiento y su recuperación implica aspectos a largo plazo, lo animamos a que considere la posibilidad de obtener la ayuda de un profesional en el campo de la salud emocional.

El objetivo de estas guías es ayudarlo a estudiar una serie de citas bíblicas que se relacionan con el proceso de la recuperación. Esperamos que ellas le permitan descubrir las Buenas Nuevas para las personas que luchan por recuperarse.

Cada una de las *Guías de recuperación vivencial* trae seis estudios. Ello tiene como objetivo que encuentre usted el máximo de flexibilidad en cuanto al uso que hará de ellas. Si combina las guías en varias maneras podrá adaptarlas al tiempo de que dispone y enfocar sólo los aspectos que sean más importantes para usted o para su grupo.

Todos los estudios de esta serie utilizan un formato de cuaderno de trabajo. Se han dejado espacios en blanco para que escriba usted en ellos la respuesta de cada pregunta. Estas guías son ideales para el estudio personal y facilitan que los miembros de un grupo se preparen por anticipado para la discusión del tema en cuestión. Las notas brindan información adicional de trasfondo acerca de determinados asuntos, proporcionando orientación útil sobre la dinámica de grupo y sugieren maneras de abordar los problemas que puedan suscitarse durante la discusión. Estas características facilitan que cualquier persona que tenga escasa o ninguna experiencia pueda guiar una discusión eficazmente.

Sugerencias para el estudio individual

1. Al comenzar cada estudio ore que Dios le dé sanidad y recuperación a usted por medio de su Palabra.
2. Después que dedique usted tiempo a la reflexión personal, lea y vuelva a leer el pasaje que ha de ser estudiado.
3. Escriba sus respuestas en los espacios en blanco que se han habilitado para ello o en un diario personal. Escribir puede arrojar luz y más profunda comprensión sobre su persona y la Biblia. Por la misma razón, sugerimos que escriba usted sus oraciones al final de cada estudio.
4. Emplee las notas para líderes que se hallan al final de la guía para obtener mayor percepción e información.
5. Comparta con alguien de su confianza lo que ha aprendido. La recuperación se fortalece con experiencias en común.

Sugerencias para grupos de estudio

Aun cuando haya usted realizado estos estudios de manera individual, lo animamos vehementemente a que halle, además, algún modo de realizarlos con un grupo de personas. Aunque la recuperación de cada individuo es diferente, la recuperación de cada cual se fortalece mediante el apoyo y el ánimo mutuos que sólo pueden hallarse en el marco de dos personas o de un grupo que compartan sus experiencias. Varias cosas que no deben pasarse por alto pueden ser beneficiosas para los participantes de los grupos de estudio:

1. Dése cuenta de que la confianza crece paulatinamente. Si franquearse ante un grupo le parece arriesgado, piense que sólo tiene usted que decir lo que entienda que sea apropiado. Con todo, tomar riesgos forma parte imprescindible de la recuperación. Por lo que debe usted participar en las discusiones hasta donde pueda.

2. Sea sensible a los demás miembros del grupo. Escúchelos con atención cuando hablen. Podrá aprender mucho de la percepción que ellos tienen. De ser posible, trate de que lo que usted va a decir guarde relación con los comentarios de los demás para que el grupo no se salga del tema. Además, siempre que le sea posible, trate de mostrar su asentimiento a lo que los demás dicen. Esto animará a algunos de los miembros más tímidos del grupo a participar.

3. Trate de no dominar la discusión. A veces estamos tan ansiosos de compartir lo que hemos aprendido que no damos oportunidad a otros para que respondan. ¡No deje usted de participar! Pero permita que otros lo hagan también.

4. Espere que Dios le enseñe algo mediante el pasaje que se discute y por medio de algún otro miembro del grupo. Pídale al Señor que puedan pasar un tiempo provechoso juntos.

5. Recomiendo a los grupos que se rijan por las reglas básicas que aparecen a continuación. Deben leerlas en voz alta al comienzo de cada sesión de discusión. Estas podrán adaptarse a la situación particular de su grupo. Ellas son:

- a. Todo lo que se diga en el grupo debe considerarse confidencial y no se discutirá fuera del grupo a menos que se obtenga permiso en específico para hacerlo.
- b. Le cederemos la palabra a cada uno de los presentes para que hablen, si así lo desean.
- c. Hablaremos acerca de nosotros y de nuestras situaciones. Evitaremos conversar acerca de otras personas.
- d. Nos escucharemos con atención los unos a los otros.
- e. Tendremos sumo cuidado al ofrecer consejos.
- f. Oraremos los unos por los otros.

Si usted es el líder de la sesión de discusión hallará sugerencias e ideas útiles para cada estudio en las notas para los líderes. Estas se encuentran al final de la guía.

¿Por qué no recuperarse de las adicciones?

Los hábitos malsanos siempre han formado parte de la problemática humana. Los enviciamientos de una clase u otra siempre han esclavizado a la gente. Estos siempre han conducido a la muerte espiritual, emocional, social y, a veces, física.

Se puede definir la adicción como el uso habitual de una sustancia química, o el de una práctica o conducta, con la finalidad de controlar el estado de ánimo del individuo a pesar de que la sustancia o la conducta creen repetidos problemas. Las sustancias químicas, la comida, la sociabilidad, el sexo, el trabajo, las compras, los juegos de azar y las prácticas religiosas son sólo algunas de las cosas con las que puede uno enviarse. Uno puede hacerse adicto a cualquier sustancia química o conducta que altere su estado de ánimo, o que le anestesie el dolor emocional. ¡Los alcohólicos que están en los bares y cantinas no son los únicos que tienen problemas de adicción! Keith Miller describe la magnitud del problema de esta forma:

A veces la gente—en especial la religiosa—no se da cuenta de que cuando abusa de cosas como la comida, el trabajo, los cigarrillos o los calmantes para “tranquilizar los nervios”, evita hacer frente a las ansiedades y autonegaciones de la vida tanto como si estuvieran ahogándolas en alcohol... El excesivo empleo de calmantes y somníferos; el fumar, beber, trabajar o participar en actividades religiosas en exceso, y la propensión exagerada a actividades estimulantes, al sexo o a buscar la compañía de otras personas (incluso la de nuestros hijos), a diario afecta negativamente a la “gente normal”. El hecho sorprendente es que, debido a la autonegación, sólo vemos la naturaleza destructiva de esas cosas con claridad en la vida de otros. Le restamos importancia a nuestra propia conducta compulsiva y adictiva, y creemos sinceramente que nosotros mismos no tenemos problemas.[1]

Gerald May ofrece una lista de características con respecto a la adicción que resulta muy útil. Dice él que cuando uno se envicia, la primera señal es la tolerancia. Se requiere cada vez mayor cantidad de sustancia química o un aumento en la frecuencia de la conducta placentera para lograr la misma alteración del estado de ánimo anterior. Una segunda característica es la molestia ocasionada por la falta del producto o estímulo enviciante. El autoengaño, que constituye la tercera característica de la adicción, se manifiesta cuando tratamos de restarle importancia o de negar los problemas que nuestro vicio crea. La cuarta característica es la pérdida de la voluntad. Nos hallamos incapaces de decidirnos libremente a dejar el mal hábito. Finalmente, hay una distorsión de la atención, pues nos volvemos idolátricamente apegados a la sustancia química o a la conducta enviciante.[2]

Poder recobrar de cualquier forma de enviciamiento es una batalla espiritual. “Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos” reconocen la naturaleza espiritual de la recuperación, y han sido, consiguientemente, un recurso esencial para cientos de miles de

personas que buscan recobrar de alguna forma de adicción.[3] Deseamos animarlo a usted, si aún no lo ha hecho, a que se una a una comunidad de personas que usan “Los doce pasos” como guía para recuperarse de su adicción.

Los seis estudios de esta Guía de recuperación vivencial se basan en la estructura de los primeros tres pasos de la lista de Alcohólicos Anónimos. “Los doce pasos” se basan en principios bíblicos y reflejan la sabiduría obtenida tras muchos años de experiencia en el campo de la recuperación. Estamos convencidos de que la Biblia es un rico alfolí de esperanza y salud emocional para la gente que lucha por vencer las adicciones. Es nuestra oración que estos estudios lo ayuden a lograr su recuperación, así como a mantenerla y enriquecerla.

Permita el Señor que las raíces de su vida se profundicen en el suelo del amor de Dios.

Dale y Juanita Ryan

1. Keith Miller, *Sin: The Ultimate Deadly Addiction* [“El pecado, adicción mortal definitiva”] (San Francisco: Harper and Row, 1987), pp. 77,78.
2. Gerald G. May, *Addiction and Grace* [“Adicción y gracia”] (San Francisco: Harper and Row, 1988), pp. 26-31).
3. Véanse la sección de Notas para los líderes para una lista completa de “Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos”.

1 Reconocer nuestra incapacidad

Mateo 9:9-13

2 Reconocer que nuestra vida es inmanejable

Romanos 7:14-8:2

3 Creer que el poder de Dios es mayor

Salmo 86:1-7, 12-17

4 La recuperación

Daniel 4:27, 29-34

5 Entregar nuestra voluntad a Dios

Deuteronomio 30:11-20

6 Entregar nuestra vida a Dios

Romanos 12:1, 2

Reconocer nuestra incapacidad

“Puedo arreglármelas por mí mismo. Aprendí hace bastante tiempo que nadie se va a ocupar de mí. Necesito ser lo suficientemente fuerte como para cuidarme a mí mismo, de lo contrario no podré sobrevivir.”

Muchas veces es difícil, y toma bastante tiempo, dejar de confiar en nuestro propio potencial y admitir nuestra incapacidad. Nos cuesta mucho trabajo abandonar los mitos del poder personal y del autocontrol. Nuestra sobrevivencia pareciera depender de tales mitos. Dejar de creer en ellos se nos presenta como un asunto muy arriesgado y peligroso.

Hacer frente a la realidad de nuestra falta de control personal es, no obstante, el primer paso en la recuperación de cualquier adicción. Es un paso que requiere valentía. Y es un paso necesario. Cuanto más tiempo nos mantengamos negando la realidad, creyendo que somos capaces de suplir nuestras propias necesidades y de resolver nuestros problemas por medio de nuestros propios esfuerzos, tanto más impediremos que Dios intervenga en nuestra vida. Resultará imposible que recibamos ayuda y sanidad hasta que no hayan sido destruidos nuestros mitos de poder personal.

En ocasiones el caos creado por nuestra propia adicción nos obliga a ver con claridad que necesitamos ayuda. A veces las personas que se preocupan por nosotros nos dicen, con amor, la verdad sobre lo que hemos llegado a ser, dándonos la oportunidad de reconocer nuestra situación real. No importa la forma en que esto ocurra, la recuperación comenzará cuando haya llegado a su fin el mito de nuestro dominio propio.

De algún modo el poder de Dios penetrará nuestra negación de la realidad e iluminará nuestra incapacidad. Lo que ya le era obvio a todo el mundo nos será obvio a nosotros. No podemos valernos por nosotros mismos. Ya no podemos controlar nuestra vida más. Somos incapaces de vencer nuestra adicción. Necesitamos ayuda. Tal reconocimiento, por terrible y doloroso que parezca, será el comienzo de la recuperación.

Reflexión personal

1. ¿Qué es lo que impide que usted le haga frente a la realidad de que no es lo suficientemente capaz de solucionar sus problemas solo?

2. ¿Qué sucesos de la vida lo han ayudado a hacer frente a la realidad de su incapacidad de vencer su adicción?

3. ¿Qué significa “incapacidad” para usted?

Estudio bíblico

Pasando Jesús de allí, vio a un hombre llamado Mateo, que estaba sentado al banco de los tributos públicos, y le dijo: Sigúeme. Y se levantó y le siguió. Y aconteció que estando él sentado a la mesa en la casa, he aquí que muchos publicanos y pecadores, que habían venido, se sentaron juntamente a la mesa con Jesús y sus discípulos. Cuando vieron esto los fariseos, dijeron a los discípulos: ¿Por qué come vuestro Maestro con los publicanos y pecadores? Al oír esto Jesús, les dijo: Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos. Id, pues, y aprended lo que significa: Misericordia quiero, y no sacrificio. Porque no he venido a llamar a justos, sino a pecadores, al arrepentimiento (Mateo 9:9-13).

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?

2. Los fariseos eran líderes religiosos que evitaban todo contacto con los “pecadores” a fin de agrandar a Dios. Sería razonable suponer que los fariseos identificaban a la gente víctima de alguna adicción como pecadores a los que convendría evitar y rechazar. ¿Qué efecto tendrá el rechazo que se justifica religiosamente en las personas que luchan por vencer algún vicio?

3. ¿Qué opina usted que necesitaba Mateo, el recaudador de impuestos, en vez de rechazo, por parte de la comunidad religiosa?

7. También dijo Jesús: “Id, pues, y aprended lo que significa: Misericordia quiero, y no sacrificio.” ¿Qué significa eso?

4. Dijo Jesús: “Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos.” ¿Qué trató de enseñar El por medio de esa metáfora?

8. ¿De qué manera aprender a ser misericordiosos con nosotros mismos y con los demás puede ayudarnos a reconocer que somos incapaces de vencer nuestra adicción?

5. Dijo Jesús: “Porque no he venido a llamar a justos, sino a pecadores, al arrepentimiento” ¿Cuáles son los peligros de que nos consideremos “justos”?

Oración

¿Qué desearía usted decirle a ese Dios que comprende que usted es incapaz de vencer su adicción?

6. ¿Qué nos motiva a aferrarnos a nuestro falso sentido de justicia propia y a la idea de que podemos controlar nuestra propia vida?

2

Reconocer que nuestra vida es inmanejable

“Me he esforzado mucho en tenerlo todo bajo control. Pero, cuanto más me esfuerzo, tanto más parezco perder el control de todo. Ya estoy harto cansado de sentirme mal.”

Durante las etapas iniciales del proceso de contraer una adicción, el uso de los productos químicos o de la conducta enviciada nos ayuda a mantener la ilusión de que somos nosotros los que mandamos. Cada dosis confirma la ilusión de que las cosas no van tan mal.

Con el tiempo, no obstante, el efecto de la dosis se desvanece, y la vida se torna completamente incontrolable. Vemos cómo aumenta y aumenta el precio de nuestra adicción. Nuestra salud y nuestras relaciones se arruinan. Con todo, seguimos corriendo tras nuestro pernicioso hábito sin que nos importe lo que nos cuesta. Es en esa etapa cuando parece que cuanto más intentamos controlar nuestra conducta, tanto más perdemos el dominio de ella.

Nos aferramos tanto tiempo como nos es posible al mito de que podemos controlarlo. Un día, sin embargo, la pesadilla de nuestra vida nos alcanza. Vemos que a pesar de todas nuestras tentativas de controlarnos, hemos perdido el control. Vemos que a pesar de todos nuestros esfuerzos, nuestra vida se ha tornado del todo inmanejable.

Es esta una parte importante del primer paso hacia la sanidad y la recuperación. Tendremos que volver vez tras vez a esta verdad elemental: no tenemos poder alguno sobre nuestra adicción, y nuestra vida se ha tornado incontrolable.

Reflexión personal

1. ¿Qué significa que nuestra vida es inmanejable?
2. ¿Qué pensamientos y sentimientos tiene acerca de usted mismo como consecuencia de sentirse que se halla fuera de control?

Estudio bíblico

Porque sabemos que la ley es espiritual; mas yo soy carnal, vendido al pecado. Porque lo que hago, no lo entiendo; pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago. Y si lo que no quiero, esto hago, apruebo que la ley es buena. De manera que ya no soy yo quien hace aquello, sino el pecado que mora en mí. Y yo sé que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago. Y si hago lo que no quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí.

Así que, queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: que el mal está en mí. Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Miserable de mí! ¿quién me librará de este cuerpo de muerte? Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro.

Así que, yo mismo con la mente sirvo a la ley de Dios, mas con la carne a la ley del pecado.

Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu. Porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha librado de la ley del pecado y de la muerte. (Romanos 7:14-8:2)

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?
2. ¿Cómo describe Pablo la falta de dominio propio en su vida?
3. Dice Pablo que él no tenía poder ni para simplemente decidirse a hacer lo que él sabía que era lo correcto. ¿Cómo se compara eso con la experiencia de usted?

4. ¿Qué hace que nos sea tan difícil reconocerlo?

5. ¿Por qué es tan importante que reconozcamos que hemos perdido el dominio propio y que nuestra vida se ha tornado inmanejable?

6. Pablo pregunta: “¿Quién me libraré?”, y luego prorrumpe en alabanza: “Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro.”
¿Qué fue lo que hizo que Pablo se viera compelido a expresar su agradecimiento de ese modo?

7. El enfoque práctico del poder de Dios en este pasaje es liberarnos de la condenación. ¿De cuántas formas se condena usted a sí mismo?

8. Medite durante algunos minutos en lo siguiente: Haga un cuadro mental de las acciones que han hecho que su vida se torne inmanejable. Permítase experimentar el temor y la tristeza que tales acciones envenenadas producen, especialmente el temor de cómo Dios va a responderle. Ahora imagínese a Jesús diciendo: “Yo sé acerca de esas acciones, sé cuán inmanejable se ha tornado tu vida. Yo no te condeno.” Experimente la sorpresa y la esperanza que esas palabras despiertan.

¿Qué ideas o sensaciones ha experimentado usted como resultado de esta meditación?

Oración

¿Qué desearía usted decirle a ese Dios que no lo condena aun cuando su vida se encuentre fuera de control?

3

Creer que el poder de Dios es mayor

“Sabía que no podía arreglármelas solo. Mi vida había perdido toda cordura. Con todo, yo resistía a Dios. En primer lugar, no sabía si en realidad El era poderoso. Pero, más importante, tenía yo miedo de que, si lo era, utilizaría su poder para castigarme.”

La fe cristiana se fundamenta en la convicción de que Dios es más poderoso que nosotros. El es lo suficientemente poderoso como para ayudarnos y sanarnos. Es lo bastante poderoso como para restaurar la cordura a nuestra caótica vida. El es el Dios Todopoderoso, Creador del cielo y de la tierra.

Llegar a creer en el poder de Dios no es un paso sencillo para los que luchamos contra las adicciones ya que hemos gastado tanta energía tratando de convencernos a nosotros mismos de que somos poderosos. Hemos insistido en nuestra propia capacidad. Somos los que controlamos nuestra propia vida. Hemos pretendido ser Dios por tan largo tiempo que hemos llegado al punto en que nos agrada desempeñar ese papel. No obstante, una vez que hayamos reconocido que nuestra vida es inmanejable, podremos comenzar a renunciar a las imposibles esperanzas que hemos depositado en nosotros mismos y dejar que Dios sea Dios.

Las personas que tratan de vencer una adicción tienen otras complicaciones con respecto a la creencia en el poder de Dios. Muchos de nosotros puede que creamos que Dios es poderoso... pero también que es vengativo, rencoroso, irracional y predispuesto a castigar. Debido a esas ideas tan negativas que tenemos acerca de Dios, la creencia en su poder puede venir acompañada de una sensación de terror. La clave de esta etapa de la recuperación consiste en llegar a creer que el poder de Dios es un poder “en favor de nosotros” en vez de “en contra de nosotros”. No se trata de que Dios tenga o no tenga poder en un sentido teológico abstracto, sino de que el poder de Dios sea compasivo y misericordioso en lugar de vengativo.

La Biblia es clara en cuanto al poder de Dios. El es el Dios Todopoderoso. Pero El también es “Dios con nosotros”. Su poder es un poder que produce vida, no uno que produce muerte. Dios anhela utilizar su poder para levantarnos del infierno de la adicción a la serenidad de su presencia.

Reflexión personal

1. ¿Qué aprendió usted cuando niño acerca del poder de Dios?
2. ¿Qué cree sobre el poder de Dios en esta etapa de su recuperación?

Estudio bíblico

Inclina, oh Jehová, tu oído, y escúchame, porque estoy afligido y menesteroso. Guarda mi alma, porque soy piadoso; salva tú, oh Dios mío, a tu siervo que en ti confía.

Ten misericordia de mí, oh Jehová; porque a ti clamo todo el día.

Alegra el alma de tu siervo, porque a ti, oh Señor, levanto mi alma.

Porque, tú, Señor, eres bueno y perdonador, y grande en misericordia para con todos los que te invocan.

Escucha, oh Jehová, mi oración, y está atento a la voz de mis ruegos.

En el día de mi angustia te llamaré, porque tú me respondes...

Te alabaré, oh Jehová Dios mío, con todo mi corazón, y glorificaré tu nombre para siempre.

Porque tu misericordia es grande para conmigo, y has librado mi alma de las profundidades del Seol.

Oh, Dios, los soberbios se levantaron contra mí, y conspiración de violentos ha buscado mi vida, y no te pusieron delante de sí.

Mas tú, Señor, Dios misericordioso y clemente, lento para la ira, y grande en misericordia y verdad, mírame, y ten misericordia de mí; da tu poder a tu siervo, y guarda al hijo de tu sierva.

Haz conmigo señal para bien, y véanla los que me aborrecen, y sean avergonzados; porque tú, Jehová, me ayudaste y me consolaste.

(Salmo 86:1-7, 12-17)

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?

5. ¿Qué es lo que dificulta que usted crea que Dios es poderoso, y que al mismo tiempo está en disposición de ayudarlo?

2. ¿Qué dice el escritor acerca del poder de Dios?

6. ¿Qué ha hecho Dios por usted en el pasado que pueda ayudarlo a creer que El es tanto poderoso como que está interesado en auxiliarlo?

3. Las personas que han caído en el lazo de las adicciones a menudo piensan en el poder de Dios. Sin embargo, creen que su poder es más bien punitivo. En cambio, el autor describe a Dios como uno cuyo poder está a favor de nosotros en vez de en contra de nosotros. ¿Qué dice él acerca del carácter de Dios que pudiera ayudarlo a ver que su poder está a favor de usted?

7. El salmista le pide a Dios que actúe poderosamente en su favor. Le pide a Dios que proteja su vida, que tenga misericordia de él, que le proporcione alegría, que le enseñe sus caminos, que le dé fuerzas y que conceda una señal de su bondad. ¿De qué forma necesita usted que Dios actúe poderosamente en beneficio suyo?

4. Las personas que están atadas por las adicciones puede que también crean que el poder de Dios no está al alcance de ellas. En cambio, el salmista testifica que Dios lo ha ayudado poderosamente. ¿Qué dice él que ha hecho Dios en su favor?

8. Si, como sugiere el salmista, Dios es poderoso, compasivo y está interesado en ayudarlo, ¿cómo podría eso ayudarlo a usted a recuperarse de su adicción?

Oración

¿Qué necesita recibir de ese Dios que es más poderoso que usted?

4

La recuperación

“Sabía que yo tenía problemas. Pero “desequilibrio” es una palabra demasiado fuerte. Ahora sé que estaba tratando, con gran esfuerzo de mi parte, de negar la realidad, de hallar maneras de echarles la culpa a los demás y de inventar excusas, que ya yo no podía pensar con claridad o comportarme racionalmente.”

Las adicciones llevan al desequilibrio mental. Volverse demente implica perder la capacidad de pensar con claridad o de comportarse racionalmente. Terence Gorski usa la metáfora de la práctica de disparo al blanco para hablar sobre el desequilibrio mental producido por cualquier forma de enviciamiento.

La cordura conlleva secuencia y orden razonables, algo así como un “preparados, apunten, fuego”. La demencia producida por las adicciones son más bien un “preparados, fuego, dense un balazo en el pie, apunten y ¡échenle la culpa a otra persona!”.[1]

Las personas hacen cosas “alocadas” para mantener sus adicciones. Cuando una sustancia química o una conducta se convierte en el Dios de la vida de la persona, a la larga la consecuencia es la demencia.

El desequilibrio emocional puede extenderse desde un anestesiamiento de las emociones hasta una histeria fuera de control. La demencia social puede que se demuestre por medio de echar la culpa, maltratar o abandonar a las personas que no ayuden al adicto a continuar en su pernicioso hábito. La demencia congnoscitiva resulta de la forma de pensar, torcida y distorsionada, que utilizan las personas enviciadas para lograr que su comportamiento “tenga sentido”. Y, claro está, la demencia esencial consiste en la continuación de la conducta adictiva a pesar de los múltiples problemas que ella crea.

1. Terence T. Gorski, *Passages through Recovery* [“Travesías por la recuperación”] (San Francisco: Harper and Row, 1989), pp. 29, 30.

Reflexión personal

1. ¿Qué aspecto de su vida pasada o presente ha sufrido un desequilibrio?

2. ¿De qué forma sería diferente su vida si el poder de Dios lo ayudara a recuperar su equilibrio emocional?

Estudio bíblico

Por tanto, oh rey, acepta mi consejo: tus pecados redime con justicia, y tus iniquidades haciendo misericordias para con los oprimidos, pues tal vez será eso una prolongación de tu tranquilidad...

Al cabo de doce meses, paseando en el palacio real de Babilonia, habló el rey y dijo: ¿No es ésta la gran Babilonia que yo edificué para casa real con la fuerza de mi poder, y para gloria de mi majestad?

Aún estaba la palabra en la boca del rey, cuando vino una voz del cielo:

A ti se te dice, rey Nabucodonosor: El reino ha sido quitado de ti; y de entre los hombres te arrojarán, y con las bestias del campo será tu habitación, y como a los bueyes te apacentarán; y siete tiempos pasarán sobre ti, hasta que reconozcas que el Altísimo tiene el dominio en el reino de los hombres, y lo da a quien él quiere.

En la misma hora se cumplió la palabra sobre Nabucodonosor, y fue echado de entre los hombres; y comía hierba como los bueyes, y su cuerpo se mojaba con el rocío del cielo, hasta que su pelo creció como plumas de águila, y sus uñas como las de las aves.

Mas al fin del tiempo yo Nabucodonosor alcé mis ojos al cielo, y mi razón me fue devuelta; y bendije al Altísimo, y alabé y glorifiqué al que vive para siempre... (Daniel 4:27; 29-34).

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?

2. Daniel es la persona que habla al principio de este pasaje. El aconseja al rey que cambie su conducta y que sea bondadoso con los oprimidos. ¿Quiénes son víctimas de la opresión como resultado de la adicción?

3. El rey no le hizo caso a su consejo. ¿Cuáles son los peligros inherentes a la manera en que respondió el rey?

7. Reflexione acerca de las maneras en que Dios le haya restaurado su salud mental. Emplee varios minutos en escribir una breve oración a Dios agradeciéndole—o pidiéndole—la restauración de su pleno juicio.

4. ¿Cuál fue la consecuencia de la respuesta del rey?

Oración

¿Qué necesita usted recibir de parte de ese Dios que es capaz de restaurar su salud mental?

5. El rey testificó: “Yo Nabucodonosor alcé mis ojos al cielo, y mi razón me fue devuelta.” ¿Qué significa alzar los ojos al cielo?

6. ¿Qué relación hay entre alzar los ojos al cielo y la recuperación de nuestra salud mental?

5

Entregar nuestra voluntad a Dios

“A mí me da miedo pensar en ese asunto de entregar mi voluntad a Dios. He aprendido a no confiar en nadie... ni siquiera en Dios. No obstante, también he aprendido que el poder de mi voluntad no es lo suficientemente grande. Sé que necesito ayuda. Sé que necesito rendir mi voluntad a alguien que sea más poderoso que yo.”

El reconocimiento de nuestra falta de poder y de lo incontro-able que es nuestra vida, y llegar al punto de creer que Dios es suficientemente poderoso como para restaurar nuestro equilibrio mental son las bases sobre las que se construye la recuperación. Con todo, el reconocimiento de ciertas cosas y llegar a creer en otras no es todo lo que hay que hacer para recuperarse.

La recuperación exige que tomemos una difícil decisión: ¿Seguiremos haciendo lo que nos ha llevado al desequilibrio mental o rendiremos nuestra voluntad al Señor? La disyuntiva que confrontamos en nuestra recuperación es entre continuar tomando decisiones alocadas y comenzar a entregar nuestra voluntad a Dios.

Surge la pregunta: ¿Podré yo confiarle mi voluntad a Dios? ¿Está El en realidad interesado en mí? Siendo que mi vida se ha desequilibrado, ¿qué motivos tendría Dios para tener nada que ver conmigo? Estos interrogantes forman parte de la lucha por la recuperación. Se necesita valentía para confiar en Dios. Con todo, confiar en Dios no puede hacerse en plazos mensuales. En realidad sólo puede hacerse un día a la vez.

Reflexión personal

1. ¿Qué temores experimenta usted al considerar entregar su voluntad a Dios?

2. ¿Qué lo mueve a desear hacerlo, a pesar de sus temores?

Estudio bíblico

Porque este mandamiento que yo te ordeno hoy no es demasiado difícil para ti, ni está lejos. No está en el cielo, para que digas: ¿Quién subirá por nosotros al cielo, y nos lo traerá y nos lo hará oír para que lo cumplamos? Ni está al otro lado del mar, para que digas: ¿Quién pasará por nosotros el mar, para que nos lo traiga y nos lo haga oír, a fin de que lo cumplamos? Porque muy cerca de ti está la palabra, en tu boca y en tu corazón, para que la cumplas.

Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal; porque yo te mando hoy que ames a Jehová tu Dios, que andes en sus caminos, y guardes sus mandamientos, sus estatutos y sus decretos, para que vivas y seas multiplicado, y Jehová tu Dios te bendiga en la tierra a la cual entras para tomar posesión de ella

Mas si tu corazón se apartare y no oyeres, y te dejares extraviar, y te inclinares a dioses ajenos y les sirvieres, yo os protesto hoy que de cierto pereceréis; no prolongaréis vuestros días sobre la tierra adonde vais, pasando el Jordán, para entrar en posesión de ella.

A los cielos y a la tierra llamo por testigos hoy contra vosotros, que os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia; amando a Jehová tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndole a él... (Deuteronomio 30:11-20).

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?

2. El pasaje presenta dos opciones. Podemos escoger la vida y la prosperidad, o podemos escoger la muerte y la destrucción. ¿De qué manera son las adicciones un modo de escoger la muerte y la destrucción?

3. ¿Cómo puede la recuperación de las adicciones llevar a la vida?

4. El pasaje dice que escoger la vida no es nada demasiado difícil o fuera de nuestro alcance. ¿Qué tienen las adicciones que pudieran hacer que la elección de la vida pareciera estar fuera de nuestro alcance?

5. ¿Qué le brinda a usted esperanzas de que la recuperación no se halla fuera de su alcance?

6. El pasaje sugiere que la elección de la vida es posible por cuanto “muy cerca de ti está la palabra [de Dios], en tu boca y en tu corazón, para que la cumplas”. Entregarle al Señor nuestra voluntad no significa la negación de lo que somos. Es la realización de nuestros más profundos anhelos. ¿De qué modo ha resultado esto así en la recuperación de usted?

7. Dios no es un observador desinteresado de nuestras decisiones. El desea que escojamos la vida. El dice: “Escoge, pues, la vida.” ¿De qué manera puede eso ayudarlo a usted a decidirse a entregar su voluntad a Dios?

8. Decidirse a escoger la vida no es un acontecimiento de una sola vez para toda la vida. Reflexione usted un momento en lo que decidirse a escoger la muerte significaría para usted hoy. Medite ahora en lo que decidirse a escoger la vida significaría para usted hoy. Escuche a Dios decirle: “Escoge la vida.” Hágase una imagen mental de que está usted escuchando su voz, que permanece cerca de El y que le entrega su voluntad. ¿Cuáles fueron sus pensamientos y qué sintió durante la meditación?

Oración

¿Qué desearía usted decirle a ese Dios al que se le puede confiar la voluntad?

6

Entregar nuestra vida a Dios

“Yo estaba dispuesto a considerar entregarle mi vicio a Dios, pero hasta ahí nada más. Creo que deseaba que Dios me librara de mi alcoholismo para continuar bebiendo. Quería que Dios me librara de mis problemas y del dolor que había en mi vida para poder controlar mejor mi vida... y punto.”

Muchas personas se aproximan al tercer paso preparadas a considerar entregarle a Dios las partes de su vida que les están ocasionando los problemas más graves. Desafortunadamente, ninguna parte de nuestra vida se encuentra aislada de nuestros malos hábitos.

Necesitamos entregarle nuestros pensamientos a Dios porque nos hallamos confundidos. Necesitamos entregarle nuestras emociones a El porque no sabemos qué hacer con el dolor emocional (que no sea anestesiarnos a nosotros mismos). Necesitamos entregarle nuestra vergüenza al Señor porque el sentirnos avergonzados alimenta nuestro deseo de seguir en la adicción. Necesitamos entregar nuestras esperanzas y sueños a Dios porque nuestro modo de pensar distorsionado tiende a idealizar el futuro.

Nuestros problemas no son sólo una pequeña nota al pie de una vida que esencialmente funcione a pedir de boca. El problema abarca toda la vida. Toda ella deberá serle entregada a Dios.

Comenzamos rindiéndole a Dios todo lo que podemos. Es importante en ese proceso que seamos francos en cuanto a nuestros temores, dudas y titubeos. Al principio puede que sólo seamos capaces de pedirle a Dios que nos ayude a desear rendirnos a El. Dios nos acepta en el nivel en que nos encontremos. El nos ayudará a rendirnos a su cuidado amoroso poco a poco, día a día.

Al igual que con los pasos anteriores, no es esta una proposición del tipo de hagámoslo ahora mismo y terminemos con el asunto. Es un proceso al que volveremos día tras día. Y nuestra confianza en El aumentará con cada nueva decisión de rendirnos al cuidado de Dios.

Reflexión personal

1. ¿Qué lo ha ayudado a usted a confiar en el cuidado de Dios?

2. ¿Qué experiencias tuvo cuando puso su vida en las manos de Dios?

Estudio bíblico

Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta (Romanos 12:1-2).

1. ¿Qué lección pudo usted aprender durante su tiempo de reflexión personal?

2. Pablo nos insta a que entreguemos nuestra vida a Dios por causa de su misericordia. ¿Cómo observar a Dios manifestar su misericordia nos ayuda en la lucha por poner nuestra vida en sus manos?

3. Cuando Pablo nos exhorta a que ofrezcamos nuestro cuerpo como “sacrificio vivo [...] a Dios”, el nos insta a que entreguemos nuestra vida a El. En esta etapa de su recuperación, ¿qué significa para usted poner su vida en las manos del Señor?

7. Una transformación es un proceso continuo de cambio. Además de romper con el círculo vicioso de la adicción, ¿qué transformaciones o cambios ha experimentado usted durante su recuperación?

4. ¿De qué forma ha podido usted hacerlo?

8. El pasaje dice que la voluntad de Dios para nosotros es “buena ... agradable y perfecta”. Las intenciones de Dios hacia nosotros son para bien y no para mal. ¿Qué evidencia ha visto usted de esa verdad en su vida?

5. Pablo nos insta a que “no [nos conformemos] a este siglo”. ¿Qué patrones específicos de conducta percibe usted que necesita pedirle a Dios que lo ayude a cambiar?

Oración

¿Qué desearía usted decirle a ese Dios a quien puede confiársele el cuidado de su vida?

6. El anterior pasaje bíblico nos exhorta a ser transformados por medio de la renovación de nuestro entendimiento (o mente). ¿Qué renovación de perspectivas, valores y creencias ha experimentado usted que hayan contribuido a su recuperación?

Notas para los líderes

Es posible que experimente usted una gran variedad de sensaciones mientras se prepara para servir de líder de un grupo que usa una de las *Guías de recuperación vivencial*. Quizá sienta incapacidad y temor por lo que pudiera suceder. De ser así, sepa que se encuentra en buena compañía. Muchos de los reyes, profetas y apóstoles de la Biblia sintieron insuficiencia y temor. Muchos otros líderes de grupos pequeños también comparten esa misma experiencia de temor.

Con todo, la disposición de dirigir que usted tiene constituye un don para los demás miembros del grupo. No será mala idea que les cuente cómo se siente y que les pida que oren por usted. No olvide que los demás miembros del grupo también son responsables del bienestar de este. Y tenga en cuenta que es Dios quien obra trayendo comprensión, consuelo, sanidad y recuperación a los miembros del grupo. El papel que usted desempeña es sencillamente el de proporcionar dirección a la discusión. Las sugerencias que se relacionan a continuación lo ayudarán a hacerlo.

Preparación del líder

1. Tenga expectativas realistas de usted mismo como líder de un grupo pequeño. No sienta que necesita “poseer todas las cualidades”. Más bien, propóngase mantener una constante disciplina de franqueza con respecto a sus propias necesidades. Al aumentar su franqueza en cuanto a las propias necesidades de usted, también aumentará su capacidad de compasión, bondad y paciencia consigo mismo y con los demás. Como líder, puede estimular un ambiente de sinceridad con ser usted franco en cuanto a su persona.

2. Ore. Ore por usted y por su propia recuperación. Ore por los miembros del grupo. Invite al Espíritu Santo a que esté presente cuando se preparan y mientras se reúnen.

3. Lea el estudio varias veces.

4. Tome tiempo para responder cuidadosamente a cada pregunta por escrito.

5. Una vez terminado su estudio personal, lea las notas para los líderes del estudio que se esté dando. Esas notas han sido diseñadas para ayudarlo en varias maneras. Primero, ellas expresan el propósito que tuvieron los autores en mente al escribir el estudio. Dedíquele tiempo a pensar de qué forma las preguntas contribuyen a cumplir tal propósito. Segundo, las notas le brindan información adicional de trasfondo o comentarios sobre algunas de las preguntas. Tal información puede serle muy útil si las personas tienen dificultades en entender o contestar determinada pregunta. Tercero, las notas para los líderes pueden alertarlo en cuanto a problemas potenciales que podrían presentarse durante la reunión.

6. Si desea usted recordar algo que se menciona en las notas para los líderes durante la discusión en grupo, haga una anotación en la guía de estudio debajo de esa pregunta.

Cómo dirigir el estudio

1. Comiencen a tiempo. Tal vez desee usted comenzar la reunión teniendo un momento de oración, ya bien dirigida por usted mismo o por algún otro miembro del grupo.

2. Asegúrese de que todos tengan una guía de estudio. Decidan, colectivamente, si desean que cada cual haga por su cuenta el estudio con anterioridad. Si el tiempo con que cuentan para la reunión es muy limitado, sería beneficioso que las personas se prepararan previamente.

3. Al comienzo de la primera reunión explique que los estudios se han diseñado para dialogar y no para dar discursos. Anime a los miembros del grupo a participar. No obstante, no presione a los que tengan alguna vacilación en hablar durante las primeras sesiones. Exprese con claridad que los presentes no tienen que decir nada que no sientan que deben divulgar. Recuérdeles que lleva tiempo llegar a confiar los unos en los otros.

4. Lean en voz alta las reglas básicas para las reuniones que aparecen en esta guía. Esas normas son muy importantes para crear un ambiente de seguridad en el cual la gente pueda conversar y confiar, y sentirse cómoda.

5. Las cubiertas de las *Guías de recuperación vivencial* han sido diseñadas para que expresen tanto un simbolismo del pasado como la esperanza del futuro. Durante su primera reunión, haga que el grupo describa lo que cada uno ve en la cubierta y hablen de eso.

6. Lean en alta voz los párrafos introductorios al principio del estudio del día. Ello orientará al grupo al pasaje que es objeto de estudio.

7. Las preguntas de reflexión personal han sido diseñadas para que ayuden a los miembros del grupo a enfocar algún aspecto de su propia experiencia. Se espera que éstas ayuden a los miembros del grupo a que estén más conscientes del marco de referencia y de la vivencia que cada uno aportará al estudio. Esa sección puede hacerse con anterioridad a la reunión o como la primera parte de esta. Si el grupo no se prepara por anticipado, sólo se necesitarán aproximadamente diez minutos para que consideren esas preguntas.

Las preguntas de reflexión personal no se han diseñado para usarse directamente como tema de discusión colectiva. Más bien, la primera pregunta de la sección de estudio bíblico es la que sirve para darles a los miembros del grupo la oportunidad de exteriorizar algo de lo que ellos sienten que sea apropiado del tiempo de reflexión personal que cada uno tuvo.

8. El pasaje bíblico debe leerse en voz alta. Puede hacerlo usted mismo o pedirle a alguien—con quien habló previamente—que lo haga.

9. Según comiencen a hacer las preguntas de la guía, deben mantener varios aspectos en mente. Primero, las preguntas han sido diseñadas para usarse tal y como han sido escritas. Si así lo desea, puede sencillamente leerse las en voz alta al grupo. O podría expresárselas en sus propias palabras. Con todo, no se recomienda cambiar, innecesariamente, la fraseología de las

preguntas.

Segundo, las preguntas tienen el propósito de guiar al grupo hacia la comprensión y la aplicación de la idea principal del estudio. Hallará usted el propósito de cada estudio descrito en la guía para los líderes. Debe tratar de comprender cómo las preguntas de estudio y el pasaje bíblico contribuyen a guiar al grupo en ese rumbo.

Habrán ocasiones en que será correcto desviarse de la guía de estudio. Por ejemplo, puede que ya se haya dado respuesta a una pregunta con anterioridad. De ser así, continúen con la siguiente. O puede ser que alguien traiga a colación una pregunta importante que no haya sido tocada por la guía. Dedíquenle tiempo a responderla. Lo primordial es que se emplee discreción. Tal vez haya varias vías que puedan tomarse para alcanzar la meta del estudio. Con todo, la ruta más directa es generalmente la que se ha sugerido en este.

10. No le tenga miedo al silencio. La gente necesita tiempo para pensar sobre las preguntas antes de formular las respuestas.

11. Extraiga respuestas variadas del grupo. Pregunte: “¿Quién más tiene algo que decir sobre este particular?” o “¿Cómo respondieron ustedes a esta pregunta?”, hasta que varias personas hayan dado su respuesta a la pregunta.

12. Déles reconocimiento a todas las contribuciones. Manifieste que está de acuerdo con lo que dicen, siempre que sea posible. Nunca descarte una respuesta. Si alguna se le antojara completamente equivocada, pregunte: “¿Qué parte del pasaje lo inspiró a llegar a esa conclusión?” o “¿Qué piensa el resto de ustedes?”

13. Tenga en cuenta que no todas las preguntas les serán dirigidas a usted, aunque al principio probablemente lo sean. Según se sientan más cómodos los miembros del grupo, comenzarán a actuar recíprocamente con más eficacia. Ello constituirá una señal de sana discusión.

14. No le tema a la controversia. Esta puede resultar estimulante. Las diferencias de criterio pueden enriquecer nuestra vida. Si no resuelven un asunto totalmente, no se sientan frustrados. Continúen con lo que sigue y manténganlo en mente para tratarlo con posterioridad. Tal vez se resuelva el problema durante algún estudio subsiguiente. O puede que el asunto no tenga solución... ¡No todas las preguntas obtendrán siempre respuesta!

15. Manténganse en el pasaje que se esté considerando. Este debe servir de base para responder a todas las preguntas. Desanime al grupo a que busquen referencias cruzadas innecesarias. De igual modo, manténganse en el tema y eviten salirse por las tangentes.

16. Haga periódicamente un resumen de lo que ha dicho el grupo tocante al tema. Eso contribuye a atar los cabos de las distintas ideas que se hayan mencionado y le da continuidad al estudio. ¡Pero tenga cuidado de no usar los resúmenes como oportunidades para dar sermones!

17. Durante las discusiones, siéntase en libertad de comparar sus propias respuestas. Su franqueza en cuanto a su propia

recuperación puede sentar la pauta para que el grupo se sienta confiado y participe. Tenga cuidado de no monopolizar el tiempo; con todo, deje tiempo para expresar sus propias necesidades como miembro del grupo.

18. Cada sesión terminará con un momento de oración. Hay varias formas de administrar este tiempo en un grupo. La persona que dirige cada estudio puede guiar al grupo en oración o se pudiera dedicar tiempo a la participación colectiva. No olvide que algunos de los presentes pueden que se sientan incómodos en cuanto a participar en oraciones en público. Sería bueno discutir esto con el grupo durante la primera reunión y llegar a algún acuerdo sobre cómo proceder al respecto.

19. Dense cuenta de que la confianza en un grupo crece poco a poco. Durante las primeras reuniones, las personas estarán estudiando cuán a gusto se sienten en el grupo. No se desanime si las personas al principio sólo comparten superficialmente. El nivel de confianza aumentará paulatina y firmemente.

Cómo escuchar el dolor emocional

Las *Guías de recuperación vivencial* han sido diseñadas para tomar en serio el dolor y el conflicto que forman parte de la vida. Las personas experimentarán variadas emociones durante estos estudios. El papel de usted como líder del grupo no es el de actuar como psicoterapeuta profesional. En vez de ello, éste consiste en servir de amigo que escucha el dolor emocional de los demás. Escuchar es un regalo que puede usted darle a la gente que sufre. Para muchos no resulta un regalo fácil de dar. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a escuchar más eficientemente a la gente que sufre de dolor emocional.

1. Recuerde que no es usted responsable de quitarles el dolor. Las personas que intentan auxiliar a otros a menudo sienten que se les pide que hagan que la otra persona se sienta mejor. Ello generalmente se relaciona con los propios patrones de pensamiento del que ofrece ayuda, al no sentirse éste cómodo con las sensaciones de dolor propias.

2. No sólo no es usted responsable de quitarles el dolor, una de las cosas que la gente necesita mucho es la oportunidad de confrontar y de experimentar dolor en su vida. Ellas generalmente han dedicado muchos años a negar la realidad de su dolor y a huir de este. La sanidad puede lograrse cuando somos capaces de enfrentar nuestro dolor en presencia de alguien que se preocupa por nosotros. En vez de tratar de quitar el dolor, propóngase escuchar atentamente mientras otros lo exteriorizan.

3. Tenga en cuenta que algunos de los miembros del grupo tal vez no se sientan cómodos con las expresiones de tristeza o de ira. Deberá reconocer que tales emociones no son agradables, pero recuérdelo al grupo que parte de la recuperación consiste en aprender a sentir y en permitir que otros sientan.

4. Tenga mucho cuidado en cuanto a ofrecer respuestas o consejos. Los consejos y las respuestas pueden que lo hagan a usted sentirse mejor o más competente, pero también pueden servir para minimizar los problemas de las personas y sus sentimientos

de dolor. Las soluciones simplistas raramente funcionan, y fácilmente pueden dar a entender que “Usted debería sentirse mejor ahora” o que “Usted en realidad no debía hablar más acerca de eso”.

5. Asegúrese de expresar su ratificación cada vez que la gente hable de sus emociones dolorosas. Se necesita de valentía para hablar acerca de nuestro dolor, por cuanto hacerlo nos produce ansiedad. Es un verdadero don lograr que los que libran batallas emocionales confíen en nosotros.

Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Las siguientes notas se refieren a los pasajes bíblicos de cada estudio:

Estudio 1. Reconocer nuestra incapacidad.

Mateo 9:9-13.

Propósito: Entender nuestra necesidad de que Dios nos ayude.

Pregunta 2. Para los que se han envidiado, el rechazo aumenta la vergüenza que ellos sienten, aumenta el deseo de convertir la adicción en un escape, fortalece su sistema de negación de la realidad y les quita la esperanza de poder recuperarse. La actitud de los fariseos hacia los “pecadores” es muy similar al rechazo moralista de que son objeto hoy día los alcohólicos y otras personas envidiadas. A los adictos se los ve como personas malas, como pecadores. Mientras no superemos esta forma simplista de moralización no podremos esperar entender el corazón de Jesús o las necesidades de las personas envidiadas.

Pregunta 3. Mateo necesitaba aceptación y estimación en vez de juicio por parte de la gente que se veía a sí misma como moralmente superior. Ser aceptado y estimado es esencial para que uno logre recuperarse de la conducta viciosa.

Pregunta 4. Observen que Jesús usa la metáfora de la enfermedad con relación a la condición del humano. Estamos enfermos. Necesitamos un médico. Padecemos de un cáncer que nosotros mismos no podemos curar.

El punto consiste en que la negación de la realidad evita que obtengamos la ayuda que necesitamos. Si tenemos un quiste canceroso en el cuello, pero no le hacemos caso y pretendemos que estamos saludables, moriremos de cáncer. Si pretendemos que estamos saludables espiritualmente, que podemos ser en algún modo suficientemente religiosos o buenos por nosotros mismos, estaremos pasando por alto nuestra necesidad de Dios y viviremos separados de El.

Pregunta 5. La forma de “justicia” que Jesús rechaza aquí es la santidad autopropulsada que se satisface a sí misma. La mentalidad farisaica implica la convicción de que uno puede controlar su vida y alcanzar la santidad por medio de esfuerzos propios; de que tiene suficiente poder por cuanto puede hacer todas estas cosas. Jesús rechazó esta forma de religión de poder en favor de una religión arraigada en el reconocimiento de la falta de poder. La justicia farisaica a la que Jesús se refiere aquí es una justicia de confiar en uno mismo que está saturada de negación de la realidad y de pretención. Es una justicia que nos separa de Dios y que nos hace sentir capaces de juzgar a los demás. Si pretendemos ser capaces de hacer frente a nuestro problema de adicción sin la ayuda de nadie, ésta continuará dominándonos y destruyéndonos.

Pregunta 6. Lo hacemos porque (1) se nos ha enseñado que necesitamos esforzarnos mucho para agradar a Dios; (2) nos hace sentirnos más capaces y dominadores; (3) evita que tengamos que confrontar la verdad acerca de nuestras limitaciones y fracasos, y (4) nos resulta muy difícil creer que Dios sea amoroso y misericordioso con nosotros. En vez de confiar en el amor de Dios, preferimos confiar en nosotros mismos, en que de algún modo saldremos airosos sin la ayuda de nadie.

Pregunta 7. “Sacrificio” se refiere a actos religiosos. Jesús dice que Dios no desea que uno trate de probarse a sí mismo ante El, ante uno mismo o ante otras personas, mediante la realización de prácticas religiosas. El tratar de lograr el perfeccionismo religioso evita que tengamos conciencia de nuestra necesidad

de Dios y nos separa de las demás personas. Llegamos a preocuparnos más por nuestro éxito religioso que por la gente y sus necesidades. Esto puede llevar a una forma de maltrato religioso de los demás que caracterizaba a los fariseos de esta historia. Lo que Dios sí quiere es que seamos misericordiosos. La misericordia requiere que veamos nuestra propia necesidad. Luego, desde esa perspectiva, podremos ver la necesidad de los demás.

Pregunta 8. Conforme experimentemos la profunda compasión de Dios hacia nosotros cuando nos hallamos perturbados y débiles, podremos comenzar a aceptarnos a nosotros mismos como El nos acepta. Podremos comenzar a tener la valentía de deshacernos de nuestra negación de la realidad y hacerle frente a la verdad de nuestra incapacidad de valerlos por nosotros mismos. Podremos ser bondadosos y perdonadores con nosotros mismos según luchamos con la primera etapa de la recuperación. Según nos deshagamos de nuestra negación de la realidad y practiquemos la misericordia hacia nosotros mismos, seremos más misericordiosos con los demás. Ya no les echaremos más la culpa por nuestros problemas. Entonces podremos percibir sus problemas y sus debilidades, y aumentará nuestra compasión por ellos.

Estudio 2. Reconocer que nuestra vida es inmanejable.

Romanos 7:14-8:2.

Propósito: Comprender que nuestra vida es incontrolable pero que Dios no nos condena.

Pregunta 2. Pablo se hallaba confundido. El dice: “Lo que hago, no lo entiendo.” Describe su experiencia como un conflicto interior entre una parte de él que “[se deleita] en la ley de Dios” y la otra que “[lo] lleva cautivo a la ley del pecado”. El enfoca el dilema de que la voluntad parece no dominar las acciones.

La desconexión entre la voluntad y la conducta es una de las características de las adicciones y de la conducta compulsiva. Al principio del proceso de enviciamiento la persona puede escoger la substancia química enviciante. Pero más adelante en el proceso, la gente descubre que aun cuando desesperadamente quieran poner alto a su conducta adictiva, su voluntad ya no tiene poder alguno para tomar esa decisión.

Pregunta 4. Todos quisiéramos creer que dominamos totalmente nuestra vida y que podemos determinar nuestra conducta. Es aterrador llegar a la conclusión de que estamos fuera de control. Sumada a la dificultad general de reconocer que la vida es inmanejable, la cual es compartida por todos los adictos, los cristianos que han contraído una adicción enfrentan dificultades únicas en su género. Nos hemos acostumbrado a ver la fe como un asunto que se relaciona con las decisiones. Si nuestra capacidad de decisión se ve dañada por el proceso de la adicción, seremos víctimas del temor de que seremos condenados.

Pregunta 5. Reconocerlo hace que dejemos de negar la realidad y nos permite hacer frente a nuestras adicciones y al caos que ocasionan. Tenemos que hacer frente a esa dolorosa realidad para comenzar nuestra recuperación.

Pregunta 6. Las transiciones de la confesión (“miserable de mí”), a anhelar que lo rescaten (“quién me librará”), a la alabanza (“Gracias doy a Dios”), son complejas. Deben señalarse varios puntos: (1) Para muchos la palabra miserable está estrechamente asociada con una espiritualidad que sugiere que cuanto peor uno se sienta con relación a sí mismo, tanto más probablemente reciba la aprobación de Dios. Dios nunca nos pide que nos castigemos, nos odiamos o nos ofendamos a nosotros mismos. La expresión de Pablo de su miseria es una de desesperación y de su sensación de incapacidad. (2) Pablo llega a estar agudamente consciente de su necesidad de ayuda. (3) El se acuerda de Dios. Recuerda el amor de Dios. Recuerda que Dios no lo condena. Se acuerda de la provisión de ayuda que Dios ofrece por medio de Jesucristo.

Pregunta 8. Si sentirse avergonzado y condenado pudiera curar nuestras adicciones, ya todos seríamos mejores. Pero es justamente lo contrario. La vergüenza y la condenación son terreno propicio para las adicciones. Las personas que han sido atrapadas por las adicciones y las conductas compulsivas han llegado a creer que ya no hay esperanza para ellos. El único escape parece ser continuar en la adicción, pues ésta adormece sus sentimientos de autocondena y desesperanza. El pasaje bíblico dice que a pesar de que no puedo elegir libremente lo que es bueno, Dios no me condena.

Estudio 3. Creer que el poder de Dios es mayor.

Salmo 86:1-7, 12-17.

Propósito: Darse cuenta de que el poder de Dios es más grande que el nuestro y que su poder está a favor y no en contra de nosotros.

Pregunta 2. El autor comprende el singular poder de Dios. Dice que no hay otro como El. Las acciones de ningún otro se pueden comparar a las de Dios.

Pregunta 3. Dice que Dios es perdonador, bueno y que abunda en amor para todos los que le invocan. Es compasivo, misericordioso, lento para la ira, y abundante en amor y en fidelidad. Anime al grupo a que medite en estas cualidades y lo que ellas significan.

Pregunta 4. El salmista dice que Dios le responderá en el día de la angustia, que El lo ha librado de las profundidades del sepulcro y que lo ha ayudado y consolado. Anime a los miembros del grupo a que mediten en estas acciones de Dios, y en cómo tienen necesidad de ellas las personas que luchan por vencer las adicciones.

Pregunta 7. Las adicciones nos confunden. No sabemos en realidad lo que necesitamos. Si tuviéramos el poder de Dios a nuestra disposición para usarlo a nuestro antojo, probablemente lo emplearíamos para continuar con nuestras adicciones. Sin embargo, el poder de Dios es un poder que trae salud y no destrucción. Podemos esperar que Dios esté poderosamente presente para proteger nuestra vida y darnos gozo, pero no podemos esperar que Dios esté asequible para ayudar a seguir con

nuestros hábitos perniciosos.

Pregunta 8. Estas verdades acerca de Dios constituyen la base de la esperanza y el aliento que necesitamos en nuestro proceso de recuperación. Hemos visto que no somos lo suficientemente poderosos como para auxiliarnos a nosotros mismos. La realidad de que existe un Poder Superior que es poderoso y amoroso, y que está listo a ayudarnos, nos permitirá abandonar nuestra negación de la realidad y darnos la fortaleza de pedir ayuda.

Estudio 4. La recuperación.

Daniel 4:27, 29-34.

Propósito: Comprender que Dios puede restaurar nuestro sano juicio.

Pregunta 2. Oprimir significa aplastar o poner una carga espiritual o mental. Las adicciones aplastan a la persona que está enviciada, así como también a los miembros de la familia y a las amistades de la persona afectada. La adicción de un solo individuo ocasiona la opresión de muchas personas.

Pregunta 3. El texto no menciona ninguna respuesta inmediata por parte del rey. No obstante, leemos que un año después la arrogancia del rey continuaba alimentando su negación de la realidad. Está confiado de su gran poder y autosuficiencia. Desde su punto de vista, no hay razón por la cual alguien tan poderoso necesitaría cambiar su conducta. El rey se veía a sí mismo como Dios. El no reconoce sus limitaciones. No tiene conciencia de que lo que él tiene ha sido una dádiva del verdadero Dios. Su negación de la realidad y su arrogancia lo llevaron a un estado de falsa seguridad y a oprimir despiadadamente a los demás.

Pregunta 4. Observe que la voz desde el cielo declara lo que le sucedería al rey como algo que iba a suceder, no como una amenaza de castigo. Es la decisión del rey la que provoca los resultados. Y las consecuencias son bien dramáticas. El rey perdió todo su poder y terminó viviendo en el campo como un animal. Su forma de pensar, falta de cordura, lo llevó a una conducta desequilibrada.

Pregunta 5. Eso fue el reconocimiento por parte de Nabucodonosor de que él no era el ser más poderoso. Es como si dijera: “Existe un cielo por encima de mí. Hay un poder que es más grande que yo. Yo no soy Dios. Estoy en disposición de reconocer que Dios es Dios.” Es ese el primer paso para salir de la negación de la realidad y avanzar hacia la rendición.

Pregunta 6. La comprensión de que somos criaturas es una de las bases de la salud mental. La gente que cesa de “alzar sus ojos al cielo” sustituye a Dios por algo, a menudo convirtiendo a su adicción en su dios. La gente que está enviciada le da a las sustancias alterantes del estado de ánimo lo que verdaderamente le corresponde a Dios. Alzar los ojos al cielo es un acto de fe en un poder que es mayor que nosotros mismos, el cual es capaz de restaurar nuestro sano juicio.

Estudio 5. Entregar nuestra voluntad a Dios.

Deuteronomio 30:11-20.

Propósito: Comprender que se le pueden confiar a Dios las decisiones de nuestra vida.

Pregunta 2. Las adicciones producen la muerte emocional, social y espiritual. Algunas incluso ocasionan la muerte física.

Pregunta 3. La recuperación significa el proceso de restauración de la salud emocional, física, de las relaciones y espiritual. No obstante, es importante recordar que la gente presa de las adicciones a veces tiene imágenes grandiosas de cómo sería su vida libres de la adicción. La meta de la recuperación no es lograr una vida eufórica, sino vivir una vida sobria y serena. La sobriedad y las primeras etapas de la recuperación, por cierto, harán que experimentemos en vez de menos dolor, uno más intenso, debido a que cesará el efecto anestésico de la adicción. La recuperación lleva a la vida; con todo, el camino no es fácil.

Pregunta 4. Las adicciones constituyen fuerzas poderosas. Si pudiéramos sencillamente dejarlas, claro que lo haríamos. Si nuestra capacidad de tomar decisiones sanas ha sido dañada, ¿cómo podremos tomar decisiones acertadas? La gente que lucha por vencer una adicción a menudo ya bien le atribuyen más valor a su facultad de dominar su adicción: “Yo puedo dejarla cuando se me antoje; no es ningún problema”, o subestiman sus posibilidades de recuperarse: “No puedo hacer nada para dejar mi adicción; no tengo esperanza alguna”. Ambos extremos alimentan el ciclo de la adicción. La recuperación no es nada fácil; no obstante, puede lograrse.

Pregunta 5. El punto que enseñan estos versículos no es un optimismo simplista del tipo “Usted puede lograrlo”. La esperanza en este pasaje y la esperanza en la recuperación vienen de la convicción de que Dios participa activamente en el proceso. No está fuera de nuestras posibilidades porque, aun cuando no tengamos poder, existe un poder mayor que el nuestro.

Pregunta 6. La gente que ha sido atrapada por una adicción ha perdido el contacto con los anhelos de su corazón. Su vida se resume a la próxima dosis como si ésta fuera lo único que importase en la vida. La recuperación hace posible que las personas vuelvan a descubrir las verdaderas ansias de su corazón: los verdaderos valores, sueños y anhelos. Las adicciones destruyen la vida y el amor. La recuperación restaura ambos.

Pregunta 7. Dios se halla de nuestra parte durante la recuperación. El no desea que le entregemos nuestra voluntad para usarla contra nosotros. El es nuestro Creador, nuestro Padre compasivo y nuestro Amigo. Desea que vivamos junto a El gozando de paz, gozo y bendición.

Estudio 6. Entregar nuestra vida a Dios.

Romanos 12:1-2.

Propósito: Entender nuestra necesidad de poner toda nuestra vida en las manos de Dios.

Pregunta 2. Los adictos a menudo esperan que se los juzgue sin misericordia. La expectación de juicio surge de su imagen distorsionada de Dios y de las experiencias del juicio de otros. Sería imposible que nosotros genuinamente pusiéramos nuestra vida en manos de alguien que esperaríamos que fuese inmisericorde. Pero la Biblia constantemente enseña que Dios es misericordioso. Es tierno, perdonador y compasivo. Debido a su misericordia, podemos confiar en que El verdaderamente nos cuidará.

Pregunta 5. La recuperación de una adicción siempre toma lugar en un ambiente hostil. Los alcohólicos que se hallan en proceso de recuperación se ven expuestos, literalmente, a miles de comerciales y anuncios que sugieren que hay una correlación entre el alcohol y la buena vida. Los individuos que luchan contra la anorexia puede que reciban felicitaciones por haber perdido peso. Los aficionados al trabajo en exceso puede que reciban reconocimientos por ser muy “exitosos”. El patrón de pensamiento de este mundo es uno de negación de la realidad. Anime a los participantes de su grupo a que exploren las maneras en que su recuperación requerirá que ellos tracen patrones de vida distintos a los que antes tenían.

Pregunta 6. El enviciamiento produce congelación de los sentimientos, insinceridad, tendencia a tener secretos, aislamiento, espíritu de crítica, perfeccionismo, compromisos morales, egocentrismo, la ilusión de estar en control y procesos mentales confusos. La meta de la recuperación no es sólo que se deje de usar la sustancia o la conducta modificadora del estado de ánimo, sino más bien experimentar la renovación de nuestra mente. La renovación de la mente, con respecto a la recuperación, incluye: (1) nueva sinceridad en cuanto a nosotros mismos, (2) nueva valorización de nuestras relaciones, (3) nueva valorización de nuestros sentimientos, (4) nueva aceptación de nosotros mismos y de otras personas, y (5) nueva capacidad tanto de llevarles ayuda a los demás, como de recibirla de ellos.

Pregunta 7. Los cambios experimentados en la recuperación son muchos. Aprenderemos a salir de nuestro aislamiento y a empezar a pasar tiempo con otras personas que también se hallan en el mismo proceso. Comenzaremos a ser responsables de cumplir con nuestras obligaciones apropiadamente. Comenzaremos a hacer enmiendas. Comenzaremos a hablar acerca de nuestros pensamientos y sentimientos. Comenzaremos a escuchar a los demás.

Se puede comprar otros *Guías de recuperación vivencial* en:

<http://www.nacr.org/>

Recursos adicionales en Vencedores:

<http://www.christianrecovery.com/v/>

