

Batallando con la Vergüenza en la Adicción Sexual



Muchas gente no sabe como tratar con la vergüenza especialmente cuando han sido atrapados en una adicción sexual.

Dios tiene todos los mecanismos para ayudarnos a salir adelante y tratar adecuadamente con la Vergüenza.

Esta es una de las maneras como puede tratar con Vergüenza.

Cita Bíblica de estudio: Mateo 5: 3 -11; Romanos 5:8; Filipenses 4:19; Efesios 1:4

1. Reconocer la vergüenza no es acusar a nuestros padres como la fuente de nuestros problemas. Tenemos que reconocer que aunque alguien importante para nosotros podría habernos herido, el verdadero problema es que nosotros sufrimos de heridas auto-infligidas. A través de este sentimiento de estar defectuosos como personas, el modo de pensar adictivo toma su raíz.

Secuencia de la vergüenza: el pecado>la vergüenza>la reserva>la separación

2. La vergüenza deja dolor insoportable en su camino. Violar la reserva de la adicción sexual es crucial para abordar el sentimiento subyacente de la inutilidad en el punto de la vergüenza. El compartimiento en el grupo pequeño y la rendición personal de cuentas son críticos en el proceso de sanidad.

3. Nuestro objetivo no es sólo parar el ciclo adictivo sexual de ser expresado. Nuestro objetivo es volvernos espiritualmente restaurados, un proceso que tomará de tres a cinco años con el Espíritu Santo trabajando activamente en nuestras vidas en formas milagrosas.

4. La culpabilidad es una emoción sobre lo que yo hago. Hacer las cosas mal puede causar sentimientos de culpa.

- La culpa es una buena cosa, una herramienta de aprendizaje, una señal o una convicción.

- Hacer las cosas mal causa culpabilidad, alertándome que tengo que confesar, disculparme, y pedir perdón. Cuando la persona ofendida me perdona, el incidente está terminado. La culpabilidad ha servido para su propósito y yo he hecho la restauración.

La vergüenza, por otro lado es cómo yo pienso sobre mí. La vergüenza dice, “Algo está mal en mí.”

- La culpa = yo cometí un error versus la vergüenza = Yo soy un error.

Reflexionando:

1. Describa un recuerdo de un momento cuando usted experimentó vergüenza en su vida. Trate de recordar (volver a colocar todo junto) los pensamientos y sentimientos asociados que acompañaron a esa experiencia. ¿Quién estaba presente? ¿Usted cómo se sintió?

¿Usted quería correr y esconderse? ¿Usted sintió que había algo errado con usted como persona, y no solo por lo que usted hizo en ese momento? Aunque este tipo de compartir puede ser difícil, la fortaleza de la vergüenza está siendo rota cuando podemos compartir estas experiencias con otros y experimentar su amor y apoyo. ¡Tome valor!

2. ¿Puede usted recordar a una persona en su pasado que le dio a usted amor y aceptación incondicional? Ahora lo contrario:

¿Puede usted recordar alguien en su pasado que lo hizo sentir como si usted era inadecuado o que nunca usted fuera lo suficientemente bueno?

3. Piense en relaciones importantes que usted tiene en su vida hoy. ¿El amor que usted recibe en estas relaciones está basado en el comportamiento?

AFIRMACIÓN DOCTRINAL

Reconozco que hay solamente un Dios verdadero y viviente (Éxodo 20:2,3), que existe como el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, y que El es digno de todo honor, adoración y veneración como el Creador, el Sustentador, el Principio y el Fin de todas las cosas (Apocalipsis 4:11; 5: 9,10; Isaías 43: 1: 7,21).

Reconozco a Jesucristo como el Mesías, la Palabra que se hizo carne y vivió entre nosotros (Juan 1: 1,14). Creo que El vino para destruir las obras de Satanás (1ª Juan 3:8), que desarmó a los gobernantes y a las autoridades e hizo una exposición pública de ellos, habiendo triunfado sobre ellos (Colosenses 2:15).

Creo que Dios ha demostrado Su amor para mí, porque cuando todavía yo era un pecador Cristo murió por mí (Romanos 5: 8).

Creo que El me liberó del dominio de la oscuridad y me transfirió a su Reino, y en El tengo redención, el perdón de los pecados (Colosenses 1:13,14).

Creo que ahora soy un hijo de Dios (1ª Juan 3:1–3), y que estoy sentado con Cristo en los cielos (Efesios 2: 6).

Creo que fui salvado por la gracia de Dios a través de la fe, que fue un regalo y no el resultado de cualquier obra de mi parte (Efesios 2: 8).

Decido ser fuerte en el Señor y en la fuerza de Su poderío (Efesios 6: 10). No pongo mi confianza en la carne (Filipenses 3:3), porque las armas de mi guerra no están en la carne (2ª Corintios 10:4). Me pongo la armadura completa de Dios (Efesios 6:10–17), y resuelvo estar firme en mi fe y resistir al malvado.

Creo que Jesús tiene toda la autoridad en el cielo y sobre la tierra (Mateo 28:18), y que El es la cabeza sobre toda regla y autoridad (Colosenses 2:10). Creo que satanás y sus demonios están sujetos a mí en Cristo porque soy un miembro del cuerpo de Cristo (Efesios 1:19–23). Por lo tanto, obedezco el mandato de resistir al diablo (Santiago 4: 7), y le ordeno a él en el nombre de Cristo que abandone mi presencia.

Creo que separado de Jesucristo no puedo hacer nada (Juan 15: 5) así que declaro mi dependencia en El. Decido permanecer en Cristo con el fin de producir mucho fruto y glorificar al Señor (Juan 15: 8). Le anuncio a satanás que Jesús es mi Señor (1ª Corintios 12:3), y rechazo cualquier regalo falso u obra de satanás en mi vida.

Creo que la verdad me hará libre (Juan 8:32), y que caminar en la luz es el único sendero para tener comunión con El (1ª John 1:7).

Por lo tanto, estoy en contra del engaño de Satanás llevando cada pensamiento cautivo en obediencia a Cristo (2ª Corintios 10:5).

Declaro que la Biblia es el único patrón autorizado (2ª Timoteo 3:15–17). Decido hablar la verdad en amor (Efesios 4: 15).

Decido presentar mi cuerpo como un instrumento de justicia, un sacrificio vivo y sagrado, y renuevo mi mente por el Mundo Viviente de Dios para que yo pueda probar que la voluntad de Dios es buena, agradable, y perfecto (Romanos 6:13; 12: 1,2).

Pido a mi Padre Celestial que me llene con su Espíritu Santo (Efesios 5:18), que me conduzca a toda verdad (Juan 16:13), y que otorgue poder a mi vida para que yo pueda vivir por encima del pecado y no lleve a cabo los deseos de la carne (Galatas 5:16).

Crucifico la carne (Galatas 5:24) y decido caminar en el espíritu.

Renuncio a todos los objetivos egoístas y escojo los objetivos finales del amor (1ª Timoteo 1:5). Decido obedecer el mandamiento más grande, amar al Señor mi Dios con todo mi corazón, mi alma, y mi mente y amar a mi vecino como mí mismo (Mateo 22:37–39).

Recuerda que con Dios todo es posible y Dios siempre piensa en tu restauración. Caminemos con fe mirando nuestra esperanza.

Tú puedes comenzar a ser libre hoy mismo.

Dr. Ted Roberts. Ex- Adicto Sexual