

# Introducción a la Consejería Bíblica

## Como ser Libre de las Adicciones y Hábitos Destructivos

Autor y Expositor  
Bernard López  
lopezbernard@yahoo.com

**I. INTRODUCCIÓN:** Las adicciones y los hábitos destructivos en la vida son muy comunes, pues vivimos en un mundo caído. Los expertos afirman que uno de cada tres adultos consume cigarrillos, una de cada tres familias manifiesta que hay abuso de alcohol o drogas. Hay muchos que son adictos a los tranquilizantes. Cada día son más los niños y adultos que ven más de ocho horas diarias de televisión. El aumento de los adictos a la pornografía es alarmante. Y lo más grave es que muchos cristianos luchan en secreto con estos hábitos y no buscan ayuda, o en sus iglesias no hay respuestas para enfrentar estos problemas.

### A. Pero, ¿que es una adicción, un hábito destructivo?

1. Generalmente, cuando hablamos de adictos, en nuestra mente nos imaginamos a una persona muy descuidada en su aspecto personal. Sucio, barbudo, quizás tirado en una acera de una calle en estado de embriaguez.

2 .Sin embargo, existen personas con hábitos destructivos y adicciones que visten muy bien, se desenvuelven en la sociedad, quizás ocupen cargos públicos, empresariales o son líderes religiosos.

3. La adicción o hábito destructivo es: aferrarse a un comportamiento, sustancia, actividad o persona que nos cause daño. Cada día aumentan los adictos al sexo, juegos de azar, los gastadores impulsivos, los adictos al poder, los que sufren abuso religioso, las mujeres adictas a relaciones con hombres que las maltratan, el abuso sexual dentro de la familia, **pues creemos que con estas conductas llenaremos los vacíos de nuestra alma.**

**¿Usted considera que tiene vacíos en su alma que ha intentado llenar por medio de cosas ajenas a Dios?**

- a. El Señor Jesucristo le mostró esto a una mujer adicta a las relaciones con personas. Ella creía que los hombres podrían llenar su vacío espiritual y emocional. **(Juan 4: 16-18) Jesús le dijo: Ve, llama a tu marido, y ven acá. Respondió la mujer y dijo: No tengo marido. Jesús le dijo: Bien has dicho: No tengo marido; porque cinco maridos has tenido, y el que ahora tienes no es tu marido; esto has dicho con verdad.**

**b. (Jeremias 2: 13) “Porque dos males ha hecho mi pueblo: me dejaron a mi fuente de agua viva, y cavaron para sí cisternas, cisternas rotas que no retienen el agua.”**

**II.** Las adicciones se pueden manifestar de muchas maneras. Por ejemplo, el hecho de que usted no consuma marihuana o alcohol, no significa que no pueda tener una adicción. Voy a mencionar las siguientes señales de adicción o hábitos destructivos; identifique si están presentes en usted o en otras personas que usted conoce:

**A. Obsesión mental:** Es cuando una idea fija se instala en nuestra mente, la cual controla los pensamientos, y aunque queremos librarnos, no podemos. Los adictos están más interesados en ver televisión, tener sexo, apostar, trabajar excesivamente, involucrarse en la política, en la religión, en las compras, en la pornografía, en la comida, en el poder, en el alcohol o en las drogas. La adicción viene a ser nuestra relación más importante y nos convertimos en egoístas que finalmente causaremos daño con intención.

**(Proverbios 4:23) “Sobre toda cosa que guardes, guarda tu corazón (mente), porque de el (mente) mana la vida”.**

**B .Negación:** Es cuando el mundo nos está aplastando y decimos “todo está bien,” “¿Cuál problema?” “¿Yo adicto?” “Lo que pasa es que tengo algunos problemas y necesito unos tragos los fines de semana para relajarme”. “Amo a ese hombre; por eso permito que me golpee;” “El alcohol a mi no me hace daño; a los que beben todos los días sí.” “Bueno, la marihuana es una planta.” “Si tu tuvieras los problemas que yo tengo, me entenderías más.”

**(1 Juan 1:8) “Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no esta en nosotros”.**

**C. Pérdida de control:** El adicto no puede decir “Bueno, tomaré solo una cerveza”. ¿Ha escuchado usted acerca de aquellas mujeres que son maltratadas por su pareja? Cuando las abandonan, a los pocos días ellas mismas van en busca de esos hombres. Hay una pérdida de control, pues la persona ya no es dueña de su voluntad. Los alcohólicos dicen “Si tuviera más fuerza de voluntad, lo lograría”. Yo mismo experimenté muchas veces esta situación en mi propia vida, pues había días que los llamaba “muy buenos” debido a las ventas que lograba hacer, pero cuando debía regresar a casa, era como si una fuerza me arrastrara a hacer aquellas cosas que yo sabía que me generaría todo tipo de daños. Había una pérdida de control. He conocido a personas con problemas de adicción a las drogas, y llorando me han dicho “Es que no puedo dejar esto”. Muchas veces yo me decía a mismo “voy cambiar”, pero fracasaba en mis intentos.

**(Efesios 2:1) “siguiendo la corriente de este mundo, conforme al príncipe de la potestad (Satanás), el espíritu que ahora opera (controla) en los hijos de desobediencia”**

**D. Consecuencias negativas:** Al principio, las adicciones producen algún tipo de placer, una gratificación, un estado de falso bienestar, pero luego aquello a lo cual te has hecho esclavo comienza a destruir tu vida, tus relaciones familiares, el trabajo, la salud física, emocional y espiritual se deteriorarán cada vez más. Además, no podrá sentirse bien con usted mismo. Las adicciones pueden llevarnos a hacer cosas que luego nos preguntamos “¿Cómo pude haber hecho esto?” Los drogadictos piensan que pueden llevar una vida normal y seguir consumiendo la piedra (Crack). Yo no logré la restauración familiar con mi primera esposa, estudiar una carrera y vivir una vida de calidad con mi única hija a causa de mis adicciones y hábitos destructivos.

1. **(Romanos 1:28) “Como ellos no quisieron tomar en cuenta a Dios, Dios los entregó a una mente depravada, para hacer cosas que no deben.**
2. El rey Salomón vivió terribles consecuencias por su adicción al sexo:( **I Reyes 11:3-4) “Y tuvo setecientas mujeres reinas y trescientas concubinas, y sus mujeres le desviaron el corazón. Cuando Salomón era ya viejo, sus mujeres le inclinaron el corazón tras dioses ajenos, y su corazón no era ya perfecto para Jehová, su Dios como el corazón de su padre David.”** Las adicciones solo nos dejan dolor. Algunos piensan tengo mala suerte. ¡Cuidado! puede ser una adicción, un hábito que le está destruyendo.

**E. Aislamiento:** Cuando ayudo a personas que están padeciendo una adicción o son esclavos de hábitos destructivos, he observado los siguientes síntomas: si se les separa de aquello a lo cual, son adictos: Se vuelven irritables, tienen estados fuertes de depresión, sienten mucha presión emocional, pues no saben enfrentar los problemas cotidianos. Además, sufren alteraciones en el funcionamiento de su organismo. Si su hijo tiene un problema adictivo con la televisión y usted le dice que no podrá verla sino dentro un mes, comprobará lo que le digo. Cuando he ministrado, en las cárceles, de Venezuela, es muy notable cuando hay escasez de droga, pues los presos están más irritados por la falta de la misma, y se producen más hechos de violencia física y verbal entre ellos. He ministrado a personas, que por razones relacionadas al cuidado espiritual, ha sido necesario convivir con ellas mientras están haciendo procesos de liberación de las drogas, el alcohol, la homosexualidad o otros hábitos destructivos y observo que a la semana o a los quince días, la falta de la sustancia, actividad, o de las personas a las cuales son adictas les produce fiebre, diarrea, sudoración, e irritabilidad, depresión y nuevamente, comienzan a repetir la misma conducta. Además, esto ocurre también con aquellos que son esclavos del trabajo, a las apuestas, al deporte, al poder, a la lotería, al sexo, al abuso religioso, a la comida etc. **Esto fue lo que le ocurrió a los israelitas en el desierto: Querían regresar a sus antiguos hábitos.**

**(Exodo. 16: 2) “Los hijos de Israel les decían: Ojalá hubiéramos muerto a manos de Jehova en la tierra de Egipto cuando nos sentábamos ante las ollas de carne, cuando comíamos pan hasta saciarnos, pues nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda esta multitud”**

¿Ha identificado si en su vida hay una adicción? ¿Vive con personas adictas o con hábitos destructivos?  
 ¿Como es su vida con estas personas?. ¿Que ha pensado hacer al respecto? ¿A que es usted adicto?  
 ¿Ha buscado ayuda con su pastor, consejero o amigo cristiano?

**III. Pero, ¿cómo comienza la adicción y los hábitos destructivos? Los seres humanos nacemos con una predisposición a las adicciones y a los hábitos destructivos, pues nacimos espiritualmente muertos, sin conocimiento de Dios. La experiencia que recibimos de nuestros padres, nuestra tendencia a no ver la realidad, el mundo caído en que vivimos el ambiente y la cultura en que crecemos son factores que influirán en gran manera. . Vemos que Dios mismo afirma nuestra tendencia a hábitos destructivos:**

**El (Salmo 51:5) dice “En maldad he sido formado y en pecado me concibió mi madre”.**

**Ahora bien, es importante que usted entienda como comienza la esclavitud a estos hábitos destructivos:**

**A. Primer paso:** Una primera experiencia con una actividad, una persona, o una sustancia que logra cambiar su estado de ánimo como en forma instantánea. Además, hay una gratificación emocional que la persona recibe aunque sea por poco tiempo, y hace que la persona quede enganchada. Podríamos llamarlo enamoramiento. Es como diría un drogadicto “tremenda nota mi pana” o un alcohólico “estoy prendido compadre”, o como aquel que es adicto al juego y cuando su caballo va en la delantera, él se siente grande, pues esa situación le da cierta gratificación o aquella mujer que se siente vacía y sola y se involucra sexualmente con un hombre en un primer encuentro, y dice “es que fue amor a primera vista”, o como aquel hombre que va en busca de una prostituta y mientras dura el proceso de negociación se siente fascinado, pues siente que está conquistando algo en la vida, aunque sea a una prostituta. Es como aquella persona que hace uso de su tarjeta de crédito, y aunque no sabe cómo la va a pagar al siguiente mes, hace múltiples compras, pues mientras gasta, siente que tiene algo de valor. ¿Sabía usted que hay algunos creyentes que se aferran a tradiciones y normas religiosas y aunque le producen consecuencias negativas en sus vidas, siguen aferrados a ciertos lideres o a organizaciones religiosos, por la gratificación inmediata que un día recibieron?

**B. Segundo paso:** Es como una luna de miel, pues la persona no ha sufrido consecuencias negativas, y sigue recibiendo la gratificación y los efectos placenteros que le genera la persona, el comportamiento o la sustancia a la cual es adicto. Además, la persona necesita aliviar las presiones diarias que nos generan el diario vivir. Estas personas dirán “a mí la

droga no me hace nada”, “yo estoy bien con ese hombre;” “el cigarrillo solamente le hace daño a algunas personas, mi abuela fumó 40 años, y no le pasó nada.”

**C. Tercer paso:** Es como cuando te traicionan. Has disfrutado un corto tiempo de luna de miel, con aquello que te llenaba, y que cambia tu estado de ánimo, pero eso ahora se vuelve contra usted. Comienzan a aparecer los problemas y las pérdidas, pues aquello a lo que te aferras empieza a deteriorarte y comienzan los daños y las pérdidas.

**D. Cuarto paso:** Quedamos atrapados. Es como un viaje sin retorno a pesar del deterioro, las consecuencias negativas y las pérdidas. La persona busca volver a experimentar las sensaciones que experimentó al principio. Debido a que ahora la persona tiene más problemas, se apoya más en la sustancia, actividad o en la persona que le está causando daño. Fíjense qué terrible es una adicción. A pesar del dolor y el sufrimiento, la persona se aferra más a aquello que la tiene esclava. Es lo que dice el alcohólico: “No puedo estar sin la botella”; es lo que dice la mujer que vive una relación destructiva con un hombre: “Si me abandona me muero”. ‘ Es lo que piensa los están sufriendo abuso religioso,” si me voy ¿que voy a hacer?” Es por eso que una persona que fuma marihuana comienza a consumir cocaína, pues piensa que de esa manera arreglará las cosas. Es también lo que piensa el jugador vicioso.

**E. Quinto paso:** La ruina. Ya no importa la vida, se nota el deterioro moral, económico y espiritual, ya no importa nada. Muchas de estas personas terminan en la prostitución, indigencia, en manicomios, en la cárcel o muertos. En mi caso perdí a mi pareja y mi negocio. Aparecen los problemas con la justicia y las autoridades, llegan las enfermedades sexuales contagiosas. Algunos abandonan la fe en Jesucristo, a quien un día entregaron su vida como su único salvador y señor. La moral se deteriora. He encontrado hombres en la indigencia que un día fueron maestros bíblicos en una Iglesia. Hay un deterioro moral y físico. Es como un laberinto. Finalmente, solo queda la restauración, pues esta forma de vida nos puede conducir a la muerte. **La Biblia dice: (Proverbios 16:25) “hay caminos que al hombre le parece correctos, pero son caminos de muerte.”**

#### **IV. ¿Cuales son las causas de la adicción y de los hábitos destructivos?**

A. El comportamiento adictivo se basa en las mentiras que creemos acerca de nosotros mismos y llega a ser tan fuerte que aun como cristianos podemos seguir engañados por el enemigo; fue lo que le pasó a Eva en el huerto del Edén:

**(Génesis 3:4) “Entonces la serpiente dijo a la mujer: No moriréis. Pero Dios sabe que el día que comáis de el (del árbol) serán abiertos vuestros ojos y seréis como Dios, conocedores del bien y del mal”**

**Además, nuestro corazón puede hacer que no veamos la realidad:**

**(Jeremias 17:9) “Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿Quién lo conocerá?”**

**B.** El evento más catastrófico que ha sufrido la humanidad ha sido la caída de nuestros primeros padres Adán y Eva, pues como resultado perdimos nuestra identidad, propósito y valor, y es lo que buscamos recuperar con estas conductas destructivas, pues estos pensamientos e ideas fijas en nuestra mente producen en nosotros ciertos cambios en nuestros sentimientos y nos dan un falso bienestar.

**C.** Nuestros primeros años de experiencia durante nuestro crecimiento: En mi caso crecí prácticamente solo, sin personas que me dieran afecto, cariño, protección y una orientación adecuada, lo cual fue como una preparación para vivir una vida adictiva, pues me convertí en un huérfano emocional, y no aprendí a tener relaciones saludables, todo lo contrario esto permitió que otros abusaran de mi, lo cual me causó profundas heridas en mi corazón.

**D.** El mundo caído en que vivimos, la cultura, ignorar el plan de Dios para nosotros y como usar su palabra como herramienta para enfrentar los problemas de la vida; nuestras propias experiencias, la opresión demoníaca y nuestros sistemas de creencias basado en mentiras nos hacen creer que estos comportamientos adictivos suplirán nuestras necesidades aunque seamos creyentes.

#### **IV. ¿Cómo ser libre de las adicciones y de los hábitos destructivos?**

**A.** Lo primero es arrepentirnos de nuestros pecados y aceptar que Cristo tome el control de nuestra vida. (**Juan 8:36**) **“Si el Hijo del hombre os libera serán verdaderamente libres”** Muchas personas al convertirse a Cristo pueden experimentar una liberación instantánea de las adicciones y de hábitos destructivos. Ese fue mi caso: cuando acepte a Cristo como mi Salvador experimenté una liberación inmediata de mis múltiples adicciones y hábitos destructivos. Sin embargo, aun desconocía los principios de Dios para cambiar otras áreas en mi, pues mi manera de pensar no cambio del todo, lo cual me hacía sentir muy desgraciado, ya que muchas situaciones relacionadas con mi conducta, antes de mi conversión a Cristo estaban presentes en mi y además, estaba sufriendo las consecuencias.

Por lo tanto, es necesario que renovemos nuestra manera de pensar con la palabra de Dios. ¿Como se logra esto? Al momento que nos convertimos a Cristo, lamentablemente, no aprendemos a vivir basados en los principios de Dios. Es necesario sustituir nuestra antigua forma de pensar con la nueva información bíblica; llevarla a la práctica, pues lo que no se ejercita no se aprende. Cuando usted y yo aprendemos a como usar estos principios para nuestro diario vivir comenzamos a sufrir una transformación en nuestro carácter, pues comenzamos a actuar como Dios.

**(Romanos 12: 2) “No se conformen a este mundo, sino transformaos por la renovación de vuestro entendimiento(mente), para que comprobéis cual es la voluntad de Dios agradable y perfecta”**

Sin embargo, en algunos círculos cristianos, con buena intención enseñan que en Cristo somos nuevas criaturas y que ya las cosas de nuestro pasado no nos deben afectar. (**2 de Corintios 5:17.**) Sin embargo, hay un problema: el apóstol Juan, lea el siguiente versículo con atención: **Juan 3:6 “Que lo es nacido de la carne, carne es, y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es”**

1. La pregunta que surge es la siguiente: ¿Nuestro cerebro es de carne o es espíritu? ¿Qué significa esto? , pues que todo lo que aprendimos en nuestra vida pasada quedó grabado en nuestro cerebro química y electrónicamente, lo cual significa que usted y yo aun podemos ser controlados por nuestra vieja programación aunque estemos llenos del Espíritu Santo. No es una justificación para pecar, sino para que usted vea lo importante que es la renovación de nuestra mente.
2. La consejera cristiana **Jan Frank en su libro “La puerta de la esperanza”** dice lo siguiente: Creo que la restauración emocional ocurre luego de un periodo de tiempo. No es que Dios no tenga la habilidad de sanar instantáneamente. Sin embargo, es descubierto que con frecuencia usa un proceso de tiempo para nuestra instrucción y renovación. Es similar cuando nos convertimos a Cristo. Aunque llegamos a ser nuevas criaturas instantáneamente en Cristo; estamos en el proceso de conformación a su imagen”

**(Romanos 8:29) “A los que antes conoció, también los predestino para que fueran hechos conforme a la imagen de su hijo”**

**B. Mi experiencia personal me ha enseñado que a pesar de lo mucho que pueda conocer la doctrina correcta; no significa que eso produzca un cambio inmediato en nosotros.**

- a. Tenemos que admitir que usted y yo somos impotentes ante nuestras adicciones o hábitos destructivos y que además, no sabemos cómo manejar nuestras vidas. Además, hay que reconocer que estamos equivocados; que necesitamos de Dios, nuestro Padre, su palabra y del cuerpo de Cristo para romper con estos hábitos destructivos. :

**“Volviendo en sí, dijo: ¡Cuántos jornaleros en la casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo perezco de hambre! Me levantaré e iré a mi padre, y le diré: Padre he pecado contra el cielo y contra ti” (Lc. 15:17-18).**

- b) El sufrimiento nos debilita, y es cuando sentimos la necesidad de buscar la ayuda de Dios. Esto lo hacemos cuando tocamos fondo espiritual, físico, marital o económico.

**(Marcos 1:40-42): “Vino a él un leproso que de rodillas, le dijo: Si quieres, puedes limpiarme. Jesús, teniendo misericordia de él, extendió su mano, lo toco y le dijo: quiero, sé limpio. Tan pronto terminó de hablar, la lepra desapareció del hombre, y quedó limpio.”**

¿Qué pérdidas está sufriendo en el presente que son producto de sus adicciones?  
 ¿Crees que necesitas a Dios? ¿Crees que no es grave lo que te está sucediendo o simplemente no es nada?

**C. Uno de los aspectos que desconocía o no había entendido, luego de hacerme cristiano, y experimentar la presencia del Espíritu Santo en mi vida fue: la importancia del discipulado y una consejería bíblica. Este paso es muy importante si queremos ser libre de las adicciones y hábitos destructivos., pues pensaba que el hecho de no tener más deseo de drogarme, y los cambios positivos que obtuve al momento de mi conversión me hacía pensar que era suficiente, sin embargo, a medida que notaba que el deterioro de mi relación marital y paternal se deterioraba más comencé a buscar ayuda con otros creyentes y líderes cristianos, leer textos de consejería, sin encontrar respuestas concretas a mis problemas. Sin embargo, las consecuencias negativas y las pérdidas me enseñaron que para ser libre de hábitos y adicciones es necesario hacer: una limpieza emocional en nosotros. Debemos estar conscientes de los eventos que ocurrieron en nuestras vidas, que paso con nuestro corazón para entender el porque aun como creyentes seguimos controlados por estos hábitos y adicciones y ver cuales son las mentiras que aun nos controlan y sustituirlas con la verdad.**

EVENTOS	SISTEMA DE CREENCIAS	CONDUCTA	VERDAD
Rechazo	No valgo nada (Mentira)	Busqueda de aprobación constante	Hebreos 13:5 “No te desampararé ni te dejaré”

- i. En algunos sectores de los círculos cristianos existe cierta oposición con relación a recibir ayuda profesional o consejería para nuestros problemas emocionales. Pero hay ciertas áreas de nuestra vida que necesitan una restauración especial por el Espíritu Santo, porque no están sometidas a la oración, la disciplina y la fuerza de voluntad ordinarias. Necesitan una comprensión especial, para desaprender una programación errónea y volver a aprender y reprogramar nuestra mente para que sea transformada. Esto no se hace de la noche a la mañana mediante una crisis experimental. Por esta razón es muy importante que busquemos ayuda de personas idóneas, tanto profesionales cristianos como también de consejeros bíblicos.
  
- ii. A mi nuevo nacimiento en Cristo le agregué la lectura bíblica, la oración y la asistencia a la iglesia, pero mi carácter, y mis relaciones familiares no cambiaban a pesar de que había sido libre de las drogas y me había apartado de muchos hábitos destructivos. ¿Cómo podría amar, si nunca había tratado con el dolor, la amargura, el odio y el temor que son la triste herencia de lo que he sufrido? ¿Cómo puede una persona depender de Dios si nunca ha aprendido a confiar en nadie? Esto le sucede a la mayoría de las personas que sufren una adicción, cualquiera que sea su agente adictivo. Por esta razón es importante un verdadero discipulado.
  
- iii. Por tal motivo, las consecuencias siguieron siendo negativas y las pérdidas muy parecidas a los sufrimientos de antes de conocer a Cristo. Aunque ya habían desaparecido algunas adicciones, muchos patrones de conducta me siguieron controlando. Tenía las herramientas en la Biblia y el poder para usarlas. Pero me faltaba el entrenamiento, para poner en práctica las herramientas y para enfrentar conflictos internos, con los cuales aun estoy batallando.
  
- iv. La limpieza emocional la comenzaremos a lograr a medida que exploremos nuestras experiencias en la vida, nuestros sistemas de creencias, las cosas que nos motivaron a desarrollar estos hábitos destructivos. Sin embargo, es necesario que las personas que nos brinden ayuda sean sinceras, compasivas y que estén capacitadas para esta difícil tarea. Muchos quieren aconsejar, pero no están tratando ellos mismos con su propia vida. Es como un ciego llevando a otro, ninguno puede ver. ¡Cuidado con estas personas!

- v. Es importante que usted como consejero entienda que muchos no estarán dispuestos a iniciar este viaje inmediatamente. Podría ser por temor a que usted como consejero revele su vida privada a otros o quizás crean que la consejería no es necesaria. Abrirnos a otras personas puede generar muchos temores, especialmente, cuando ocupamos alguna posición de liderazgo o por nuestra propia inmadurez. El apóstol Pablo vivió esta experiencia.
- vi. **En (2 Corintios 3:1-2) dice: “De manera que yo hermanos, no pude hablarlos como a espirituales, sino como a carnales, como a niños en Cristo.”**

**D.** Identifique cuáles fueron sus responsabilidades a través de los círculos de responsabilidad. Esto significa separar responsabilidades. El Dr. Lynch en su libro “Como Controlar la Ira” comenta lo siguiente: “Dios solo otorga su gracia cuando hay verdad”. Una de las razones por la cual permanecí años en el consumo de drogas y otras adicciones fue por no identificar mis responsabilidades, pues desconocía el concepto. Identificar nuestras responsabilidades puede ser un concepto que usted ignore, pero nos lleva a reconocer la verdad.

- vii. Cuando reconocemos nuestra responsabilidad, logramos aceptar nuestra esclavitud a las adicciones y la fuente que nos causa el dolor. Cuando identifiqué, a través de los círculos de responsabilidad, todo el daño que yo mismo me causé, y el que le causé a otros, entendí que había muchas mentiras que me estaban controlando.
- viii. Es importante que asumamos las responsabilidades que son nuestras, pero recuerde, si queremos ser libres, es necesario corregir las mentiras que nos controlan.
- ix. Quizás a usted le ha pasado como a mí: que no veía mi responsabilidad, sino la responsabilidad de los demás o asumía la responsabilidad de otros. El Señor Jesucristo se refiere a los círculos de responsabilidad en (**Mateo 7:3-5**) **¿“Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano y no echas de ver la viga en el tuyo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga en el tuyo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano.”**
- x. Dentro de un círculo de responsabilidad escribimos las cosas de las cuales somos responsables. Y en el otro círculo las responsabilidades de los que nos causaron años. Y en el otro círculo a Dios, pues él está comprometido

con nuestra restauración. Por lo tanto, él es responsable de producir el querer como el hacer, por su buena voluntad en nosotros. Lea (**Filipenses 2:13**).

- xi. Es muy importante en este paso que usted comprenda que Dios nos hizo con la capacidad de decidir. Hay muchas cosas que otros decidieron hacer contra nosotros. Eso no fue la responsabilidad de Dios, pues está en nosotros la decisión de pecar contra Dios o contra el prójimo. Dios no hizo máquinas humanas. Él nos hizo a su imagen y semejanza. Él permite que nos responsabilicemos por lo que decidimos hacer. Es por esta razón que no debemos culpar a Dios de las cosas que nos ocurrieron. Él tiene su círculo propio de responsabilidad: (**Génesis 2:16**): **“Y mandó Jehová Dios al hombre diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; pero del conocimiento del bien y del mal no comerás, por que el día que de el comas morirás.”**
- xii. Los círculos de responsabilidad nos ayudarán a entender más nuestros conflictos internos y externos. Aprenderemos a identificar nuestros problemas, obtendremos propósitos en la vida y una mayor comprensión de nuestro pasado.

D. El perdón será otra herramienta indispensable para nuestra restauración, pues será la medicina para hacer desaparecer el dolor. Perdonar significa (“enviar lejos”). ¿A dónde? A las manos de Jesucristo, el juez perfecto. En otras palabras, enviamos nuestros ofensores a las manos de Jesús. En su Palabra dice que se hará cargo del que nos causó la ofensa, la herida o las pérdidas. Nos causa mucho daño no perdonar a nuestros ofensores. La Biblia dice que caemos en manos de verdugos, tales como: el resentimiento, el rencor y el odio. Y además, el enemigo de nuestras almas obtiene ganancias: “Al que vosotros perdonáis, yo también, porque también yo, lo que he perdonado, si algo he perdonado, por vosotros lo he hecho en presencia de Cristo, para que Satanás no saque ventaja alguna sobre nosotros, pues no ignoramos sus maquinaciones” (**2 Corintios 2:10-11**). Perdonar es un acto de la voluntad, es una decisión que tomamos. Es aceptar las pérdidas, es asumir las consecuencias del pecado de los demás sobre nosotros. El perdón nos ayuda a sanar nuestras heridas. El perdón que damos a las personas que nos causaron daño es producto de nuestra relación con Cristo. Todos los que hemos pasado por el proceso de perdonar sabemos lo difícil que es, pero el Espíritu Santo nos ha capacitado para hacerlo. Perdonamos, pues Dios nos perdonó a nosotros por nuestros pecados. Esto es un proceso muy y difícil y quizás sea necesaria la ayuda de un consejero, pues el desgaste emocional y el dolor en algunos casos nos impide hacerlo solos.

- xiii. Haga una lista de las ofensas y de las heridas, con los nombres de quienes las causaron. Quizá tendrá que comenzar como me paso a mí, con mis propios padres. Cuando llegamos a este proceso, muchas de las personas que he aconsejado abandonan la consejería, pues les cuesta aceptar que sus padres pecaron contra ellos, y que ellos mismos deben hacer justicia contra sus ofensores. Ejemplo: Usted puede hacerlo de esta forma: “Te perdono papá por no haberme protegido.” “Te perdono Ricardo porque cuando era un niño abusaste sexualmente de mí y me hiciste sentir como basura.” “Te perdono mamá porque siempre preferiste a mi hermano Carlos.” Este paso debe hacerse con mucha humildad y, si es posible, con la ayuda de un consejero o un amigo cristiano. Es un paso de humillación, pero la Biblia dice que el que se humilla será exaltado. Lea (**Santiago 4:10**). Cuando aparezcan en su mente los recuerdos de estas personas que le causaron daño, recuerde también que usted ya las perdonó y de esta forma Satanás no le ganará ventaja.
- xiv. También es importante que le pidamos perdón a Dios, pues nunca lo tomamos en cuenta en las decisiones que hicimos cuando estábamos entregados a nuestras adicciones y hábitos destructivos

E .La Biblia dice que no luchamos contra seres humanos (**Efesios. 6:12**), lo que significa que estamos en una batalla. Satanás tratará de impedir que continuemos avanzando y tratará de engañarnos para que no continuemos creciendo en Cristo. Usar nuestra mente para pensar bien lo que nos habla la Biblia será la herramienta que nos ayudará a pelear esta batalla. El campo de este combate será nuestra mente, pues esa es el área que nuestros enemigos reales (demonios) atacan. Nuestras armas deben ser espirituales. En nuestra mente se han formado murallas, sistemas de creencias que necesitan ser desmontadas con la Palabra de Dios (formas de pensar contrarias a Dios que necesitan ser derribadas, desprogramadas). Debemos estar vigilantes a los pensamientos que quieren entrar en nuestras mentes y detectar las emociones que nos están controlando, si van en contra de la verdad de Dios. Las emociones no se sujetan a la verdad. Con la ayuda del Espíritu Santo debemos detener esos pensamientos. El proceso es como capturar a un intruso en nuestra casa.

“Aunque andamos en la carne, no militamos según la carne, porque nuestras milicias no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo” (**2 Corintios 10:3-5**).

“Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”( **Filipenses 4:8**).

F .Otra herramienta que será importante para nuestro crecimiento y para ayudar a mantenernos en libertad es saber quienes somos en Cristo y la tremenda posición que tenemos en él. Pues una de las estrategias de Satanás que debilita al creyente es ignorar su nueva identidad. Si estamos siendo controlados por el pecado, quizás lleguemos a pensar que no somos cristianos. Entonces cada vez que el enemigo le diga mentiras acerca de

usted, por el hecho que usted haya pecado o esté luchando con hábitos pecaminosos, recuérdale al diablo que usted es: sal de esta tierra, luz en este mundo, hijo de Dios, que usted no es un drogadicto, un chismoso, un envidioso; usted es un hijo de Dios. Usted es una piedra viva que está siendo edificada como casa espiritual. Aunque hay muchas veces que usted y yo no nos comportamos como cristianos, eso no cambia nuestra identidad. No somos lo que hacemos, sino lo que dice el Señor en su Palabra que somos: Santos.

Finalmente, es mi oración que estos principios sean de bendición para usted, hermano que sufre, y para los que sinceramente quieren ayudar a otros. Estas verdades han sido de mucha bendición a mi vida y doy gracias a los hombres y mujeres de Dios que me han ayudado. Aún me falta mucho camino que recorrer. Es importante que usted comparta estos principios con otras personas y así sea un canal de restauración para muchos.

Filipenses 3:12“No que lo haya alcanzado ya, ni que ya sea perfecto; sino que prosigo, por ver si logro asir aquello para lo cual fui también asido por Cristo Jesús.”

Bernard López  
Autor