

SANIDAD INTERIOR

1

OPERADOR SOCIOTERAPÉUTICO EN ADICCIONES

Restaurando el alma
y la identidad en Cristo

"Y él os dio vida a vosotros, cuando estabais muertos
en vuestros delitos y pecados" Efesios 2:1



[Fecha]

Prólogo:

¿Cuántas veces me mataron? ¿Cuántas veces me morí? Sin embargo, estoy aquí, resucitando.

Cuando llegué a la iglesia C.L.U.E., llegué literalmente como lo describe la Palabra de Dios en Efesios 2:1: *"Y él os dio vida a vosotros, cuando estabais muertos en vuestros delitos y pecados"*. Me dio la vida justa que precisaba para llegar; Dios concretaba una cita que hasta entonces había sido invisible para mí. Con cuerdas de amor imperceptibles, ese Dios tejedor me llevó a su presencia y puso en mi camino a nuestro Pastor, Juan Zucarelli.

A simple vista, yo era un hombre lleno por fuera: con estudio, familia y trabajo. Pero por dentro, estaba completamente vacío. Ese bendito día, más allá de sanarme y salvarme, descubrí que Dios tenía planes mayores para mi vida; un propósito que me rescataría para siempre.

El Pastor Juan me regaló la herramienta que me faltaba para trabajar en esta temática. Me la enseñó primero aplicándola en mí ese mismo día, y luego, con cada persona con problemas que yo le presentaba. Así me fue enseñando, en la práctica, a trabajar con esta herramienta restauradora.

Lo primero fue escuchar. Dejó que esa víctima que habitaba en mí se expresara y creciera contando mis pecados. A medida que mi historia salía a la luz, mi "yo" se hacía pequeño y la culpa crecía y crecía; esa era la sensación que producía aquel vacío. Luego, con inmensa sabiduría, me quitó la culpa enseñándome que yo no era *culpable*, pero sí *responsable*. Fue entonces cuando mi "yo" volvió a tomar presencia, pero esta vez un "yo"

responsable, capaz de arrepentirse y de pedir perdón por todos los pecados.

También me explicó que había muchas cosas que me habían enseñado mal y otras tantas que simplemente no me habían enseñado, y que de todo eso yo no podía hacerme responsable. Me mostró que cambiar lleva un tiempo de reeducación, pero que lo primero es lo primero. Para ello, me citó Apocalipsis 3:20: *"He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo"*. Pensar: "¿Entraré a él? ¿Dios quiere entrar en mí?" fue un impacto muy fuerte, pero a la vez muy lógico. Ahí estaba el secreto: ese vacío solo se llenó cuando Él entró en mí.

Al aceptar a Cristo en mi corazón, dejé que las cosas viejas pasaran y empecé a construir las nuevas. Atravesé un tremendo proceso de "darse cuenta": descubrir qué quería para mi vida y entender a cuántas cosas tendría que empezar a decirles "basta", a medida que el Espíritu Santo de Dios traía convicción de pecado a mi corazón.

Exactamente de esta forma es que hoy trabajamos con los chicos que llegan al ambulatorio. Los amamos hasta que aprendan a amarse, acompañándolos a dejar sus cargas, asumir su responsabilidad y encontrar en Cristo su verdadera identidad y libertad. Gracias Pastor Juan Rodolfo Zucarelli.

Luis.

Espiritualidad, Sanidad Interior y Herramientas de Acompañamiento

Introducción a la Visión

Lucas 4:18-21 El Espíritu del Señor está sobre mí, Por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; Me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; A pregonar libertad a los cautivos, Y vista a los ciegos; A poner en libertad a los oprimidos; A predicar el año agradable del Señor. Y enrollando el libro, lo dio al ministro, y se sentó; y los ojos de todos en la sinagoga estaban fijos en él. Y comenzó a decirles: Hoy se ha cumplido esta Escritura delante de vosotros.

Jesús fue ungido para sanar corazones rotos y liberar a los cautivos. Las adicciones no son solo cadenas físicas, sino emocionales y espirituales. Solo Jesús puede llegar al lugar más profundo del alma y restaurar lo que fue quebrado.

Jesús no vino a arreglar comportamientos... vino a sanar corazones. Él no se escandaliza de tu dolor, ni se aleja de tus heridas. Él te llama a venir con todo lo que sos... incluso lo que no sabés cómo decir. Porque cuando se lo entregás a Él, empieza la verdadera sanidad. No se trata solo de dejar una adicción... se trata de recuperar tu alma.

¿Estas dispuesto a recuperar tu alma?.

ÍNDICE: Manual 1 - C.L.U.E.

Acompañantes y Operadores Socioterapéuticos Cristianos.....	Pág. 7
El equipo "Más que Vencedores"	Pág. 7
Unidad 1: Los Pilares del Ser	
¿Quiénes Somos? Identidad y Diseño.....	Pág. 8
El Ser Humano como Imagen de Dios.....	Pág. 8
A través del lente divino: Hijos y Coherederos.....	Pág. 9
La Naturaleza Tripartita: Cuerpo, Alma y Espíritu.....	Pág. 11
La Inteligencia Emocional: Administrando el Alma.....	Pág. 13
Las emociones base y sus bloqueos funcionales.....	Pág. 13
El Muro de la Vergüenza.....	Pág. 16
El Poder Vital de las Creencias.....	Pág. 17
Tipos de creencias y la necesidad de revisarlas.....	Pág. 17
El Prisma del A.T. y la Neurociencia del Aprendizaje.....	Pág. 18
El Termómetro del Acompañante Terapéutico	
(Ejercicio: El Valor de la Palabra).....	Pág. 21
Cierre: El Reflejo de Nuestra Identidad.....	Pág. 22
¿A dónde voy? Propósito y Misión.....	Pág. 23
El propósito como destino: Anunciadores de Libertad.....	Pág. 24
El mandato, la autoridad y la misión práctica.....	Pág. 24
El Propósito Personal: Aprender a decir "Basta"	Pág. 26
Liderazgo y Consejería (¿Con quién elijo transitar el camino?).....	Pág. 27
El Liderazgo de Servicio.....	Pág. 27
La filosofía de "Más que Vencedores" y la Consejería.....	Pág. 28

Sanidad Interior.....	Pág. 29
Parte I: Cuestionario Fundamental.....	Pág. 29
Parte II: Dinámicas del Alma en el Proceso de Sanidad.....	Pág. 31
La Humildad vs. El Orgullo (El enemigo del alma).....	Pág. 31
El Poder Liberador del Perdón (Esencia, costo y áreas).....	Pág. 33
El Ejemplo Supremo de Jesús y la Llave de la Libertad.....	Pág. 37
Herramientas de Trabajo para el Acompañamiento.....	Pág. 38
PARE, MIRE Y ESCUCHE: El Proceso de "Darse Cuenta".....	Pág. 39
El Mapa del Propósito y los Desvíos de la Vida.....	Pág. 40
El Tablero de Nuestra Vida: Las Luces Rojas.....	Pág. 41
Un Viaje Suave Hacia Nuestro Interior: El Paracaídas.....	Pág. 43
La Vida como un Juego: El Escenario de Nuestra Existencia.....	Pág. 44
Las Cuatro Actitudes: ¿Cómo salís a jugar tu vida?.....	Pág. 47
Áreas del Conocimiento (Lo consciente y lo inconsciente).....	Pág. 50
La Trampa de la Evasión y la Restauración	
El Círculo de la Anestesia: El engaño de tapar el síntoma.....	Pág. 52
Fase 1: La Anestesia como Mecanismo de Evasión.....	Pág. 55
Fluir en la Vida: Del bloqueo a la resolución.....	Pág. 57
Reconocerme como adicto: Un Gran Paso.....	Pág. 58
Un Relato para Reflexionar: El Cazador de Jabalíes.....	Pág. 60

Acompañantes y Operadores Socioterapéuticos en Adicciones Cristianos.

Operador: es alguien que actúa para modificar un organismo o situación.

Socio: persona asociada con otra para un fin común.

Terapeuta: se refiere a la realización de una terapia o tratamiento para rehabilitar al adicto.

Espiritual: el tratamiento es con base espiritual ya que es la obra que realiza en la persona el Espíritu Santo. **(Sanidad espiritual)**

Cuando comenzamos a trabajar en esta área, Dios nos dio un nuevo nombre para el equipo: "**Más que Vencedores**". Nos dio una **nueva identidad**.

Después, nos dio una nueva forma de ver la problemática, entendiendo que, ***no se drogan para pasarla bien, se drogan para no pasarla mal***. Nos mostró que el dolor dice "calla y tapa", pero el amor dice "abre y habla". Y por último, nos enseñó nuestra forma de trabajar: **tenemos que amarlos hasta que aprendan a amarse**.

A Dios toda la gloria. Nuestra mirada está puesta en el autor y consumidor de la fe, nuestro **Señor y Salvador Jesucristo**.

Programa C.L.U.E de Prevención y Acompañamiento en conductas adictivas.

Mateo 22:37-39 *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

No podemos dar lo que no tenemos para dar.

"El enemigo, que no te conoce, te llama por tus defectos y errores. Dios, que te conoce perfectamente, te llama por tu nombre."

«¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? ¿Y con quién elijo transitar ese camino?»

Para muchos terapeutas, responder a estas tres preguntas, exactamente en ese orden, es una de las fórmulas esenciales de la felicidad.

En este sentido, no entendemos la felicidad como un estado emocional pasajero, sino como la certeza de estar en el camino correcto; una elección de vida unida al propósito de Dios. La psicología misma suele definir la felicidad desde esta certeza: a lo largo de la vida podemos ser felices —es decir, no desviarnos de nuestra senda— mientras atravesamos tanto momentos de tristeza como de alegría.

Más allá de la etapa en la que nos encontremos, entendemos que no se puede **ser** sin saber quién uno es, y no se puede andar sin saber a dónde se va. Tampoco podemos aislarnos al punto de desaparecer, ya que el ser humano es gregario: necesita dejar algo en el otro, para que ese otro le confirme que está aquí.

La importancia de contestar estas preguntas en este orden exacto radica en que, de otra forma, caemos en el error de que sea otro quien decida a dónde vamos, que sea el propio camino el que decida quiénes somos, o que terminemos siendo lo que otras personas esperan de nosotros.

Todo esto adquiere un sentido mayor porque, a medida que me descubro, descubro también lo que tengo para dar (ya que no se puede dar lo que uno no tiene). Comprender que nos hace más felices dar que recibir: a eso llamamos propósito.»

Identidad y Diseño: El Ser Humano como Imagen de Dios

Antes de poder responder a la pregunta fundamental de *¿Quién soy?*, primero debemos vaciarnos y entender lo que NO somos.

Si alguien nos para en la calle y nos pregunta "*¿Vos quién sos?*", la respuesta automática de la gran mayoría es nombrar sus vínculos o su trabajo. Solemos decir: "*Soy el hijo de...*", "*Soy la mamá o el papá de...*". O

respondemos desde nuestra profesión y ocupación: "*Soy albañil*", "*Soy médico*", "*Soy comerciante*".

Respondemos con lo que hacemos o con el rol que ocupamos, pero en realidad, eso no somos. Esas etiquetas no le dan sentido a nuestra identidad real, y construir nuestra vida sobre ellas es extremadamente peligroso.

- El peligro de los roles familiares: Les pasa a muchos padres que durante toda la vida oficiaron de eso. Cuando sus hijos crecen y se van de la casa (lo que la psicología llama el "síndrome del nido vacío"), caen en una depresión profunda porque, al quedarse sin el rol diario, sienten que ya no saben qué o quiénes son.
- El peligro de los roles laborales: Lo vemos en los profesionales o trabajadores que, a la hora de jubilarse o al perder un empleo, sienten que su mundo se desmorona por completo.

Tenemos que tener en claro una regla de oro para la sanidad interior: SER no es lo mismo que HACER o TENER. Tu profesión puede cambiar, tus hijos van a crecer, tus posesiones pueden desaparecer. Si tu identidad está puesta en esas cosas temporales, tu vida será inestable.

Nuestro Diseño Original Una vez que nos quitamos de encima los roles y las profesiones, nuestra identidad comienza con esa pregunta fundamental: ¿Quién soy? La respuesta no se encuentra en nuestras circunstancias terrenales, sino en nuestro diseño original. En el Génesis, encontramos que Dios creó al hombre a Su imagen conforme a su semejanza (Génesis 1:26-27). Somos, en esencia, una "copia" del Creador.

A través del lente divino: Hijos y Coherederos

Si nuestro diseño original: En el Génesis nos dice de *dónde* venimos, el Nuevo Testamento nos dice *quiénes* somos hoy para Dios si entendemos lo que dice Juan 1:12

"Todos los que creyeron en él y lo recibieron, les dio derecho de llegar a ser hijos de Dios"

Cuando el mundo nos mira, o incluso cuando nosotros mismos nos miramos al espejo, solemos ver nuestros errores o las mentiras y la vergüenza que cargamos. Pero a través del lente divino, la mirada de Dios hacia nosotros es radicalmente distinta y sanadora.

El apóstol Pablo lo define con una claridad impresionante en **Romanos 8:16-17**:

"El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios. Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo..."

Dios no nos ve como simples criaturas distantes, ni nos define por nuestros fracasos, nuestra historia o las cadenas de la adicción. Su mirada nos otorga una nueva identidad arraigada en su Verdad: **ya no somos esclavos, somos hijos**. Como lo refuerza Gálatas 4:7: *"Así que ya no eres esclavo, sino hijo; y si hijo, también heredero de Dios por medio de Cristo."*

El peso de la herencia en la sanidad interior Entender que somos "coherederos con Cristo" cambia toda la perspectiva que tenemos como A.T. Significa que todo lo que le pertenece a Jesús (su paz, su autoridad, su relación directa con el Padre, su libertad) está a nuestra disposición.

Cuando trabajamos con personas que llegan con la autoestima destruida y el alma rota, enseñarles esta verdad es un proceso profundamente transformador y salutífero. En lugar de enfocarnos únicamente en la "enfermedad" o el error, los ayudamos a enfocarse en los recursos y el valor que ya tienen. Les estamos diciendo: *"No importa cómo te mire la sociedad o la etiqueta que te hayan puesto; para el Creador del universo, vos sos de la familia y tenés una herencia esperándote"*.

No intentamos cambiar para que Dios nos acepte; empezamos a sanar y a cambiar *porque* Él ya nos aceptó, nos amó primero y nos dio su apellido

El relato de Génesis 2:7 nos da el detalle técnico de esta creación: *"Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un alma viviente"*. Aquí vemos dos elementos iniciales:

1. **El polvo de la tierra:** Nuestra parte física y terrenal, compuesta por los mismos elementos que la ciencia reconoce en la materia.
2. **El aliento de vida:** El elemento espiritual, invisible e intangible, que Proverbios 20:27 identifica como el espíritu del hombre, la "lámpara del Señor".

Cuando ese aliento divino (espíritu) entró en contacto con el cuerpo de polvo, se produjo un resultado extraordinario: el hombre se convirtió en un **alma viviente**.

La Naturaleza Tripartita: Cuerpo, Alma y Espíritu

De este relato fundacional, donde el espíritu y el cuerpo se unen para dar vida al alma, se desprende la comprensión teológica y psicológica de nuestra naturaleza tripartita. Esta distinción es clave tanto en la antropología cristiana como en la psicología pastoral para entender dónde radican nuestras vivencias.

1. El fundamento bíblico de la tricotomía La base más directa se encuentra en **1 Tesalonicenses 5:23**, donde el apóstol Pablo escribe: «*Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable...*». También se apoya en **Hebreos 4:12**, que menciona la capacidad de la Palabra de Dios para penetrar hasta la división del alma y del espíritu, confirmando que son dimensiones distintas aunque íntimamente ligadas.

2. Las tres dimensiones: Soma, Pneuma y Psuche Para comprender nuestro funcionamiento integral, debemos mirar las palabras griegas originales que representan las facultades de cada parte:

- **Cuerpo (Soma):** Es nuestra conciencia del mundo. A través de los sentidos interactuamos con lo físico.
- **Espíritu (Pneuma):** Es nuestra conciencia de Dios. Es la parte que nos permite la comunión con lo trascendente, la intuición espiritual y la conciencia moral.

- **Alma (*Psuche*):** Es nuestra conciencia del "yo". De aquí deriva la palabra "psicología". Es el asiento de la personalidad y se compone de tres facultades esenciales:
 - **Mente (Intelecto):** Nuestros pensamientos y razonamientos.
 - **Voluntad:** Nuestra capacidad de decidir.
 - **Emociones:** Nuestros sentimientos, afectos y estados de ánimo.

¿Por qué las emociones radican en el alma?

En el pensamiento bíblico, la *psuche* es la vida anímica. Mientras que el espíritu es lo que nos conecta con lo eterno, el alma es la que procesa nuestra experiencia aquí en la tierra.

Las emociones son la respuesta del "yo" a los estímulos de la vida. Cuando algo nos alegra o nos duele, es nuestra psique la que reacciona. Por eso, es vital trabajar en la "**sanidad del alma**", ya que es allí donde se alojan las heridas emocionales, los traumas y los vínculos afectivos que definen cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

"Podemos imaginar nuestra constitución como un **sube y baja**. El **Alma** es el triángulo que sirve de base y apoyo (el fulcro); es el lugar de nuestra conciencia y voluntad. En un extremo se encuentra el **Cuerpo**, con sus sentidos y demandas terrenales, y en el otro el **Espíritu**, con su conexión a lo divino y eterno.



El Alma como el Fulcro (la base): El alma es donde reside nuestra capacidad de elegir. Al ser el punto de apoyo, es la que "sostiene" la tensión entre nuestros deseos físicos y nuestras aspiraciones espirituales.

La Dinámica del Peso: Cuando permitimos que los impulsos del **Cuerpo** (necesidades materiales, instintos) pesen más, el alma se inclina hacia la "carnalidad". Cuando alimentamos el **Espíritu** (comunidad con Dios, propósito trascendente), el alma se inclina hacia la espiritualidad.

La Voluntad en el Centro: Lo potente de esta imagen es que muestra que no somos "un lado o el otro" de forma estática, sino que vivimos en un balance constante donde el alma decide hacia dónde inclinar la balanza de la vida.

Entonces, la conclusión lógica es: si nuestras emociones están en esa base que sostiene todo nuestro ser, es imperativo aprender a conocerlas para poder administrarlas.

La Inteligencia Emocional: Administrando el Alma

Como vimos, el alma es el centro de gravedad en nuestra balanza personal. Por eso es tan importante ser buenos administradores de lo que ocurre allí, especialmente de nuestras emociones. A esto lo llamamos **Inteligencia Emocional**.

En las relaciones humanas (familia, pareja, amistades), la Inteligencia Emocional es fundamental. Conocer, interpretar y descubrir nuestras emociones y las de nuestro entorno nos facilita la **comunicación diaria**.

Las emociones son un torrente bioquímico en nuestro organismo. Poder conocerlas e identificarlas nos permite poner la inteligencia por sobre la emoción, volviéndonos más estables. Por el contrario, las personas que ponen a las emociones al volante de sus vidas son inestables, y vuelven inestables todas sus relaciones.

Sin embargo, las emociones no son malas; están puestas a nuestro servicio. Son el motor de nuestro accionar tanto con lo externo como con lo interno. Nos relacionamos desde el amor, el enojo, el miedo, el celo, la compunción el dolor etc.

Necesitamos conocerlas para saber desde dónde estamos comunicando (si hablo desde el enojo o desde el dolor, por ejemplo). Muchas veces necesitamos "descubrirlas", es decir, quitar la capa que las cubre. Cuando las emociones que deberían ser funcionales se tapan, se vuelven disfuncionales, a tal punto que ya no podemos comunicarnos sanamente. A esto lo llamamos **bloqueo emocional**.

Veamos algunas emociones base, para qué sirven y en qué se transforman cuando se bloquean:

1. MIEDO

El miedo es una emoción puesta a nuestro servicio. Es la que agudiza los sentidos cuando entramos a un lugar peligroso, la que nos hace mirar a ambos lados antes de cruzar una avenida. También es la que nos vuelve reflexivos al tomar decisiones, generando una pausa necesaria. Pero, ¿qué pasa cuando esa pausa se vuelve eterna y no nos permite accionar? El miedo se bloquea y se transforma en **pánico** (o, cuando es específico, en fobia), y automáticamente dejamos de comunicarlo.

A veces escuchamos que la Biblia dice "no temas" 365 veces. Aunque el número exacto varía según la versión, lo cierto es que la Biblia habla del miedo muchísimas veces y nos manda a tener "temor de Dios" (reverencia). Esto sustenta que el miedo original es una herramienta útil.

Solemos decir que le tenemos "miedo a lo desconocido", pero racionalmente es imposible temerle a lo que no se conoce. Si escudriñamos bien, nos damos cuenta de que en realidad es miedo a "perder lo conocido". Descubrir esto es clave para salir de nuestra zona de confort y no quedar anclados en mandatos que nos hacen mal.

2. COMPUNCIÓN

Es la emoción que más funcional se vuelve en las relaciones sanas, ya que es la que nos permite volver sobre nuestro error, reconocerlo y pedir disculpas. Por ejemplo: si tropiezo con los pies de alguien, vuelvo sobre mis pasos y me disculpo. Pero cuando la compunción se bloquea, se transforma en **culpa**, y la culpa busca castigo: o castigo al otro ("él tuvo la

culpa por estirar las piernas") o me castigo a mí mismo ("siempre soy un distraído").

3. ENOJO

El enojo también es funcional para el crecimiento. Es el que me ayuda a identificar y cambiar las cosas que no me gustan, el que me impulsa a plantear un reclamo justo y a poner límites firmes. Identificarlo y comunicarlo es vital. Por ejemplo: me golpeo la cabeza con la puerta de la alacena que mi pareja dejó abierta; me enojo, lo reconozco, lo hablamos y se supera. Pero si se bloquea y no puedo comunicarlo hoy, ni mañana, la situación se vuelve insostenible y el enojo se transforma en **bronca**. Esa bronca acumulada hace que terminemos agrediéndonos por cualquier otra situación que nada tenía que ver con la alacena.

4. DOLOR

Es la alarma que nos avisa que algo (físico o interno) irrumpió en nosotros y nos exige actuar rápido: sacar la mano del fuego, ir al médico, o buscar ayuda para atravesar un duelo. Comunicar y expresar el dolor ayuda a sanar más rápido (por eso ante un golpe físico, lo primero que hacemos es gritar).

Contener y acompañar el dolor es clave, entendiendo que los procesos de duelo no duran lo mismo para todos. Ahora, si alguien atraviesa una separación dolorosa, es comprensible su aflicción. Pero si pasan diez años y sigue relatando el mismo evento con la misma intensidad, ese dolor se bloqueó, se ancló en el pasado y se transformó en **sufrimiento**.

5. CELO

El celo (en su sentido original) es el que nos impulsa a conseguir y cuidar genuinamente las cosas que necesitamos para crecer. Es lo que impulsa al niño pequeño a querer correr cuando ve a sus hermanos mayores hacerlo. En el trabajo, si veo que mi compañero hace algo muy bien, el celo me impulsa a aprender de él, perfeccionarlo y mejorar juntos. Pero si lo primero que hago es buscarle un error para que lo echen y quedarme con su puesto, ese celo se bloqueó y se transformó en **envidia**.

6. AMOR

Quizás una de las explicaciones más bellas del amor está en *El Principito* de Antoine De Saint-Exupéry: el amor es ese camino que te lleva de regreso a encontrarte a ti mismo, y en ese despertar, abrazar el alma, los sueños y los proyectos de tus seres amados. El amor es el proceso de sanación del alma, por eso Jesús nos enseña a amar al prójimo como a nosotros mismos.

Por supuesto, hombres y mujeres suelen comunicarlo distinto. Quizás un hombre lo comunique proveyendo y cuidando, y una mujer expresando sus sentimientos. Cuidando y necesitando ser escuchada. Identificar cómo amamos y cómo necesitamos ser amados es vital. Cuando el amor no se comunica o se bloquea, se transforma en **indiferencia**, y dejamos de vernos el uno al otro.

El Muro de la Vergüenza

¿Qué es lo que bloquea todas estas emociones? **La Vergüenza**.



Desde el huerto del Edén hasta hoy, la vergüenza por el error o el pecado nos hace escondernos. Ocultamos nuestras emociones, las tapamos como en una olla a presión, hasta que explotan transformadas en algo disfuncional.

Conocer, identificar y descubrir nuestras emociones reales nos ayuda a derribar este muro y recuperar la **confianza** que fuimos perdiendo en la vida.

El Poder Vital de las Creencias: La Historia de los Mineros Hay una historia que dicen es verídica: Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo extrayendo minerales. De repente, un derrumbe los dejó aislados, sellando la salida. En silencio, cada uno miró a los demás. Con su experiencia, se dieron cuenta rápidamente de que el problema sería el oxígeno: les quedaban unas tres horas de aire, como mucho tres horas y media.

Acordaron hacer el menor desgaste físico posible, apagaron las lámparas y se tendieron en el piso. Sólo uno de ellos tenía reloj. Hacia él iban todas las preguntas: *¿Cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto falta?* El jefe de los mineros se dio cuenta de que la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar, así que ordenó que solamente el del reloj controlara el paso del tiempo y avisara cada media hora.

Cuando la primera media hora pasó, él avisó. Hubo un murmullo y una angustia palpable. El hombre del reloj decidió que sus compañeros no merecían morir sufriendo por la anticipación. Así que la próxima vez que les informó de la media hora, habían pasado en realidad 45 minutos. La tercera información la dio casi una hora después. Así siguió: a cada hora completa les informaba que había pasado media hora.

La cuadrilla de rescate llegó a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos. Sin embargo, encontraron vivos a cinco de ellos. Solamente uno había muerto de asfixia... el que tenía el reloj.

Esta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Esto es lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros. Cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades se multiplican.

Tipos de Creencias y la Necesidad de Revisarlas Podemos clasificar las creencias en distintos niveles:

- **Universales:** Todos creemos que la tierra es redonda.
- **Sociales:** En Londres se maneja con el volante a la izquierda.
- **Familiares:** El horario de almorzar el domingo es a la una de la tarde.
- **Individuales:** Son con las que vamos a trabajar. Las dividimos en tres: funcionales, funcionales tramposas, y disfuncionales.

"Es muy importante revisar mis creencias, porque desde ellas me comunico y me relaciono. Por ejemplo, si de chico me creí que todos los ricos hicieron su fortuna de manera ilícita, y yo no quiero estar fuera de la ley, seguramente nunca llegue a ser rico; no podré alcanzar esa meta en mi vida por más que quiera y luche por ello.

Otro ejemplo es mi caso personal: yo creía que Dios me castigaba por todos mis errores. Cada vez que me equivocaba, me quedaba esperando el castigo. Si al poco tiempo algo me salía mal, automáticamente lo asociaba a ese 'castigo de Dios' por mi error anterior, lo cual terminaba confirmando y reforzando esa falsa creencia."

"Lo que yo siempre he temido, me ocurrió; se hizo realidad lo que me horrorizaba." (Job 3:25)

"Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él." (Proverbios 23:7)

Así que, como es nuestra mente, es como somos nosotros. Por eso la importancia de revisar estos circuitos.

El Prisma del A.T, las Creencias y la Transformación

Cuando asumimos la responsabilidad de trabajar en nuestras iglesias, en las comunidades o para el Reino, tenemos que tener en cuenta un principio fundamental: **siempre nos relacionamos con el resto desde**

nuestra propia experiencia de vida. Somos el resultado de una programación social y familiar. Nuestra mirada siempre pasará por el prisma de nuestra historia y nuestras creencias. Recuerden esta frase: *"Las cosas no son como las vemos, las vemos como somos"*. Esto nos lleva a una conclusión ineludible: nuestra mirada siempre tendrá un matiz muy personal.

Es muy fácil ver la paja en el ojo ajeno, pero es un desafío enorme ver la viga en el nuestro. Si se preguntaran: *¿Cómo son todos los hombres? o ¿Cómo son todas las mujeres? o como son todas las madres? o todos los padres?*, las respuestas estarían teñidas por sus propias heridas, creencias o experiencias, no por la verdad absoluta. De ahí la importancia vital de trabajar nuestra propia historia antes de intentar arreglar la de los demás, especialmente cuando vamos a ser acompañantes de personas que luchan con adicciones y patrones de conducta muy complicados.

La neurociencia del aprendizaje: ¿Por qué es tan difícil cambiar?

Retomando el tema de las creencias, el Dr. David Bueno Torres (doctor en biología genética e investigador en neurociencia) nos enseña de manera práctica algo muy complejo. Nuestro cerebro tiene alrededor de 85.000 millones de millones de neuronas. Eso no nos hace ni más ni menos inteligentes; la clave no es el número, sino el sistema de interconexión entre ellas. El aprendizaje se forma por redes de conexión, y siempre pasamos por esas mismas "ecuaciones neuronales" para seguir aprendiendo.

Aquí radica el mayor desafío para nosotros y para las personas a las que vamos a ayudar: **el cerebro no está diseñado para desaprender.** No hay un botón de "borrar" para lo que ya está escrito. Por eso, cuando pasamos por una mala experiencia, se nos hace tan difícil modificar el resultado del comportamiento final.

Un ejemplo clásico es el cuento del elefante encadenado. Hoy se nos hace imposible creer que a un animal inmenso lo domine una estaca de 30 cm clavada en el suelo, cuando con solo un tirón tendría su libertad. Lo que no vemos es que, cuando fue una cría, lo ataron a esa misma estaca. Tiró día tras día hasta caer agotado, y llegó el momento en que creyó que esa

cadena era más fuerte que él. A lo largo de nuestra infancia, sin saberlo, fuimos atándonos a cadenas mentales similares.

Si no podemos borrar, ¿cómo cambiamos?

Esta es la fuerza que tienen las creencias. Nos condicionan. Y si aprendemos mal, y la ciencia nos dice que no podemos "desaprender" o borrar ese archivo... ¿Qué hacemos? ¿Estamos condenados a repetir la historia?

La respuesta es un rotundo NO. No podemos borrar, pero sí podemos **transformar**.

La psicología utiliza el término **resignificar**: agarrar una experiencia traumática o un patrón negativo, cambiarle el signo, y convertirlo en un motor de resiliencia y empatía. El apóstol Pablo, guiado por el Espíritu Santo, lo explicó hace miles de años:

"No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de la mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta." (Romanos 12:2)

La palabra original que usa Pablo para "transformados" es *metamorfosis*. Es un cambio de naturaleza desde adentro hacia afuera. Para que haya una metamorfosis real y podamos ser "odres nuevos" (Marcos 2:22), necesitamos, infaliblemente, **nacer de nuevo**.

"De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios." (Juan 3:3)

Jesús se lo dijo a Nicodemo: necesitamos una nueva identidad en Cristo. Solo desde esa nueva identidad podemos resignificar nuestras cadenas pasadas.

El Desafío Final para el acompañante: Por todo esto, es vital revisar nuestros propios circuitos:

- *¿Qué es lo que más y lo que menos me gusta de mí?*
- *¿Qué creo de mí y de mi vida?*

Si vivimos esperando lo peor, o creyendo que no valemos, eso es lo que transmitiremos, porque *"tal es su pensamiento en su corazón, tal es él"* (Proverbios 23:7), y *"lo que yo siempre he temido, me ocurrió"* (Job 3:25).

Como terapeuta, mi mayor consejo para ustedes es este: **No den consejos sobre temas que ustedes mismos no tengan resueltos** (áreas que no hayan nacido de nuevo, resignificado o transformado).

Si se encuentran ante un tema que aún les duele o los domina, sus palabras deben limitarse a decir: *"La Palabra de Dios dice esto..."* o, desde la más sincera humildad, *"Mirá, a mí me sirvió hacer esto, ¿por qué no probás?"*. Acompañemos desde la empatía de saber que todos estamos en un proceso de metamorfosis.

El Termómetro del Acompañante terapéutico: Ejercicio "El Valor de la Palabra"

Para cerrar esta primera etapa de trabajo y medir cómo estamos realmente antes de adentrarnos más en la sanidad interior, te propongo un pequeño ejercicio.

Sabiendo que nos relacionamos desde lo que somos, te invito a revisar **el valor de tu propia palabra**. Vamos a otorgarle un puntaje del 1 al 10 a nuestro nivel de compromiso en dos escenarios distintos:

1. **La palabra que me doy a mí mismo:** Por ejemplo, cuando decís: *"El lunes empiezo la dieta"*, *"Esta semana me acuesto más temprano"*, o *"Voy a tomarme un tiempo para descansar"*. Si somos honestos, estadísticamente, el nivel de cumplimiento y el valor que le damos a esa palabra ronda **entre un 3 y un 5**. Si dije el lunes comienzo la dieta y esa tarde llega un amigo con facturas a tomar un te seguro digo bueno comienzo la semana próxima.
2. **La palabra que le doy a los demás:** Por ejemplo, cuando le decís a un amigo: *"El lunes nos juntamos a desayunar"*, o cuando te comprometés a ayudar a un hermano de la iglesia con una mudanza. Estadísticamente, el valor y cumplimiento que le damos a esa palabra ronda **entre un 8 y un 10**.

Esta simple estadística, que casi todos compartimos, nos arroja una verdad y nos obliga a hacernos dos preguntas fundamentales:

- **¿Por qué le doy a otro lo que no tengo para dar?** (Muchas veces nos vaciamos para cumplir con los demás buscando aceptación o por miedo a decir que no, entregando una energía que en realidad no tenemos).
- **Y si la capacidad de compromiso la tengo (como se ve cuando le cumplo a otros), ¿por qué me la niego a mí mismo?** (Por qué me abandono, por qué mi propia salud o descanso valen un 3 y la agenda del otro vale un 10).

Este resultado nos muestra cuál es el valor real que nos damos a nosotros mismos. Nos revela que, para poder comunicarnos y ayudar a otros con responsabilidad, hay muchísimas cosas en nuestro interior que debemos revisar y ordenar.

De otra manera, es casi inexplicable por qué no me doy a mí mismo lo que sí soy capaz de darle a un tercero. Y volvemos al principio de todo este manual: **No podemos dar genuinamente lo que no tenemos para dar.** Si no aprendes a cumplirte, amarte y respetarte a vos mismo, tarde o temprano, tu ayuda estará velada por esa falta de trabajo personal.

Cierre del Módulo: El Reflejo de Nuestra Identidad

Para dar un cierre a esta primera etapa y tener una mirada un poco más relajada y descontracturada de todo lo que venimos trabajando, les prepararé una licencia poética. Es un "ancla" para que no se olviden nunca más quiénes son y dónde deben buscarse cuando el camino se ponga difícil.

La Palabra nos da dos principios fundamentales sobre cómo mirarnos:

"Como el rostro se refleja en el agua, así el corazón del hombre refleja al hombre." (Proverbios 27:19)

"Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza... Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó." (Génesis 1:26-27)

Uniendo estos dos conceptos milenarios, el músico Ricardo Soulé hizo una paráfrasis teológica magistral en "La Biblia", la mítica obra de la banda Vox Dei. Él toma esta idea de Génesis y Proverbios y la convierte en un diálogo directo, íntimo y profundo de Dios hacia nosotros.

Nos dice:

"Hombre que te miras en las aguas para ver quién sos... mírame si quieres verte, porque imagen mía sos."

Que esta sea la certeza con la que terminamos esta primera parte del manual: si alguna vez dudan de su valor, o los atormentan sus creencias limitantes, no se miren en las aguas turbias de su pasado ni en las etiquetas que les puso el mundo. Miren a su Creador, porque es ahí, y solo ahí, donde está el verdadero reflejo de su identidad.

¿A dónde voy? Propósito y Misión

Habiendo comprendido quiénes somos en nuestro diseño original y nuestra posición como hijos, llegamos a la segunda pregunta vital: **¿A dónde voy?**

Muchos confunden el propósito con una meta laboral, un título o simplemente "hacer cosas para Dios". Pero el propósito es mucho más que una misión encomendada; es la identidad en movimiento. No podemos saber hacia dónde vamos si no tenemos claro desde qué lugar partimos.

El apóstol Pedro logra unir estas dos dimensiones (quién soy y a dónde voy) en un solo pasaje que es la piedra angular de nuestra función como A.T:

*"Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, **para que** anunciéis las virtudes de aquel que os ha llamado de las tinieblas a su luz admirable."* (1 Pedro 2:9)

1. La Identidad como plataforma (¿Quién soy?) Antes de decirnos qué tenemos que hacer, Pedro nos recuerda cuatro títulos de propiedad:

- **Linaje escogido:** No sos un accidente; fuiste seleccionado por el Creador.
- **Real sacerdocio:** Tenés acceso directo al Padre y la función de ser puente de Su amor hacia los demás.
- **Nación santa:** Estás apartado para un diseño especial, con valores distintos a los del mundo.
- **Pueblo adquirido:** Tu valor lo puso el precio que se pagó por vos. Sos Su especial tesoro.

2. El Propósito como destino (¿A dónde voy?) Inmediatamente después, aparece el conector: "**PARA QUE**". Aquí es donde la identidad cobra sentido y dirección. Nuestro propósito tiene un norte claro: *anunciar las virtudes de aquel que nos llamó.*

Ir hacia nuestro propósito es caminar con la meta de reflejar la luz de Dios en cada lugar donde haya oscuridad. Como operadores en adicciones, este pasaje nos da el mapa de ruta:

- **Venimos de las tinieblas:** Entendemos el dolor, el encierro y la ceguera de la adicción porque conocemos esa oscuridad.
- **Vamos hacia Su luz admirable:** Nuestra meta es guiar a otros en ese mismo tránsito.

El Propósito: Ser un "Anunciador" de la Libertad El propósito no es "curar" personas (esa es la obra de Dios), nuestro propósito es ser testigos vivientes de Sus virtudes. Avanzamos con un propósito: Que nuestra vida, nuestras palabras, y nuestro servicio sean un testimonio vivo de que si se puede salir de las tinieblas.

Cuando el A.T tiene claro su propósito, ya no se desgasta tratando de "salvar" a otros desde sus propias fuerzas, sino que camina con la certeza de que su vida es el mensaje. Vamos hacia donde hay dolor, no para contagiarnos de él, sino para anunciar que hay una luz que es superior a cualquier sombra.

El Mandato y la Autoridad: ¿En nombre de quién vamos? Ya sabemos que nuestro propósito es anunciar las virtudes de Aquel que nos llamó, pero

no hacemos esto en nuestras propias fuerzas ni con nuestras propias estrategias. El Señor nos dejó instrucciones claras antes de ascender:

"Y Jesús se acercó y les habló diciendo: Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra. Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén."
(Mateo 28:18-20)

Frente a la magnitud de este mandato, surge la pregunta: **¿Entonces, en nombre de quién tenemos que ir?** Vamos respaldados por "toda potestad". No vamos en nombre de nuestra experiencia, ni de nuestra iglesia local, ni siquiera de nuestras buenas intenciones. Vamos en el nombre del Rey. Entender esto es vital para un operador socioterapéutico: cuando la problemática de la adicción parece invencible, recordamos que caminamos con Aquel que tiene toda autoridad y que prometió estar con nosotros *todos los días*.

La Misión Práctica: Teniendo clara nuestra identidad y nuestra autoridad, podemos definir nuestra tarea diaria: La misión del cristiano evangélico es llevar consuelo por medio de la Palabra de Dios a las personas que atraviesan por momentos difíciles. Nuestra labor es ministrar y dar apoyo espiritual a quien sufre, guiándole en el cultivo de la fe en Dios y en la reconstrucción de una autoestima saludable, para ayudarlo a afrontar la situación de crisis que está viviendo.

El Corazón del Propósito: Servir a Cristo en el que sufre ¿Cómo medimos si estamos cumpliendo nuestro propósito? Jesús nos dejó la vara con la que seremos medidos, y no tiene que ver con grandes discursos, sino con actos concretos de amor hacia los más vulnerados:

"Entonces el Rey dirá a los de su derecha: Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí. > Entonces los justos le responderán diciendo: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te

*sustentamos, o sediento, y te dimos de beber? ¿Y cuándo te vimos forastero, y te recogimos, o desnudo, y te cubrimos? ¿O cuándo te vimos enfermo, o en la cárcel, y vinimos a ti? > Y respondiendo el Rey, les dirá: **De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis.***

*(...) Entonces dirá también a los de la izquierda: Apartaos de mí, malditos, al fuego eterno preparado para el diablo y sus ángeles. Porque tuve hambre, y no me disteis de comer; tuve sed, y no me disteis de beber; fui forastero, y no me recogisteis; estuve desnudo, y no me cubristeis; enfermo, y en la cárcel, y no me visitasteis. Entonces también ellos le responderán diciendo: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, sediento, forastero, desnudo, enfermo, o en la cárcel, y no te servimos? Entonces les responderá diciendo: **De cierto os digo que en cuanto no lo hicisteis a uno de estos más pequeños, tampoco a mí lo hicisteis. E irán éstos al castigo eterno, y los justos a la vida eterna.**" (Mateo 25:34-46)*

Este pasaje transforma por completo nuestra mirada. Como acompañantes, a menudo entraremos a "cárceles" (físicas, emocionales o espirituales) para atender a personas destruidas por las adicciones. Jesús nos está diciendo que cuando abrazamos al adicto, cuando escuchamos al que está desesperado, cuando cubrimos al que perdió todo por el consumo... **es a Él a quien estamos atendiendo.**

Nuestro propósito último no es solo rehabilitar a un individuo para que vuelva a ser funcional en la sociedad; es amar a Jesús a través del servicio.

El Propósito Personal: Aprender a decir "Basta"

Llevando esta pregunta del "*¿A dónde voy?*" a un plano más personal y cotidiano, especialmente cuando acompañamos a personas que están luchando contra el consumo, el propósito adquiere una urgencia vital. A ellos les hacemos una pregunta directa: *¿Qué quieres para tu vida?*

Una vez que la persona logra definir un norte cierto, un lugar sano hacia donde quiere ir, ocurre algo inevitable: **tener un destino claro implica tener que decirle "basta" a un montón de otras cosas.** Aquí es donde debemos trabajar fuertemente en el desarrollo de la asertividad y las

habilidades de contacto del aconsejado. Para caminar hacia esa nueva meta, van a tener que aprender a poner límites y decirle que no a personas, lugares y hábitos que son tóxicos en sus vidas. Esto suele generarles culpa, porque sienten que están "abandonando" a los suyos, o que decir "no" los hace malos cristianos.

Por eso, como A.T, tenemos que enseñarles el principio del **"Solo por hoy"**:

- **Los primeros pasos:** En este momento, recién están dando los primeros pasos en su nueva vida cristiana. Son frágiles. Como vimos antes, son "odres nuevos" que todavía se están estirando. Necesitan distancia absoluta de la toxicidad para no romperse y poder fortalecerse.
- **La transformación futura:** Les explicamos que esas cosas y esas personas a las que hoy les cierran la puerta, el día de mañana serán transformadas por la misión en sus vidas. Más adelante, cuando estén firmes, maduros y su identidad en Cristo esté sellada, el mismo propósito los llevará a rescatar a otros. Volverán a esos lugares oscuros, ya no como amigos de consumo, sino como portadores de luz (como nos mandaba 1 Pedro 2:9).

Pero *por ahora*, solo por ahora, la obediencia al propósito exige cortar vínculos tóxicos, mirar hacia adelante y proteger celosamente la nueva vida que Dios les está regalando.

Liderazgo y Consejería (¿Con quién elijo transitar ese camino?)

No podemos aislarnos al punto de desaparecer. El ser humano es, por diseño, gregario: necesita dejar algo en el otro para que ese otro le confirme que está aquí. Por eso, una vez que tenemos clara nuestra identidad y nuestro propósito, debemos responder la tercera gran pregunta: **¿Con quién elijo transitar este camino?**

El propósito no se cumple en soledad. Se desarrolla en **equipos de trabajo, grupos de crecimiento y en el discipulado**. Como operadores socioterapéuticos, vamos a liderar y a acompañar a otros, pero debemos hacerlo entendiendo qué tipo de liderazgo nos demanda el Reino.

1. El Liderazgo de Servicio El mundo entiende el liderazgo como una posición de poder, donde uno manda y el resto obedece. Pero en la consejería cristiana, el liderazgo es sinónimo de servicio. Los grandes referentes históricos de cambios sociales profundos no lideraron desde la imposición, sino desde la inspiración, el sacrificio y la paz.

El líder espiritual no es el que camina empujando a los demás desde atrás, sino el que va adelante abriendo camino y mostrando que es posible. Liderar un grupo de apoyo significa modelar con nuestra propia vida (nuestra identidad sana y nuestro propósito claro) la libertad que le estamos predicando al aconsejado.

2. El Equipo "Más que Vencedores": Nuestra Visión Para transitar este camino acompañando a personas con adicciones, necesitamos un equipo consolidado y una visión compartida. Cuando comenzamos a trabajar en esta área, Dios nos dio un nuevo nombre para el equipo: **"Más que Vencedores"**. Nos dio una nueva identidad colectiva.

Pero además del nombre, nos dio una nueva forma de ver la problemática. Esta es la filosofía de nuestro equipo y la base de nuestra consejería:

- **La raíz del consumo:** Entendimos que no se drogan para pasarla bien; se drogan para no pasarla mal. Hay un dolor profundo, una herida o una creencia disfuncional que están intentando anestesiarse.
- **El contraste de las voces:** Nos mostró que el dolor dice *"calla y tapa"* (el muro de la vergüenza del que hablamos antes), pero el amor dice *"abre y habla"*. Nuestro trabajo es generar el ambiente de confianza para que el amor rompa ese silencio.
- **La regla de oro del acompañamiento:** Por último, nos enseñó nuestra forma de trabajar, que se resume en una sola frase: **Tenemos que amarlos hasta que aprendan a amarse.**

3. Consejería: Dar de lo que tenemos Retomamos aquí el principio con el que abrimos este manual: *No podemos dar lo que no tenemos para dar.* (Mateo 22:37-39).

Si vas a elegir transitar el camino de la consejería, debes asegurarte de estar llenándote constantemente.

- No podés enseñar a amar, si no te amás a vos mismo (autoestima).
- No podés enseñar a perdonar, si vivís cargando piedras y buscando a quien arrojárselas o como arrojártelas (sanidad interior).
- No podés enseñar libertad, si seguís atado a tus propias cadenas mentales (creencias).

A Dios sea toda la gloria en este proceso. Como equipo "Más que Vencedores", nuestra mirada no está puesta en nuestras propias capacidades, sino en el autor y consumidor de la fe, nuestro Señor y Salvador Jesucristo. Él es quien sana, nosotros solo somos los facilitadores de ese encuentro.

Para cerrar este módulo, y como un regalo para que se lleven en el corazón, quiero compartirles una antigua historia:

Cuenta un relato que un anciano muy sabio y querido, estando ya en su lecho de muerte y a punto de partir a la presencia del Señor, no paraba de llorar desconsoladamente.

Sus discípulos y seres queridos, tratando de darle paz, se le acercaron y le preguntaron: —Maestro, ¿por qué lloras? ¿Acaso tienes miedo de presentarte ante Dios? Tú has sido un hombre bueno, has enseñado a muchos y has vivido con integridad. No temas. Cuando llegues al cielo, Dios no te va a juzgar por no haber sido un libertador tan grande como Moisés, ni te va a reprochar no haber tenido la fe de Abraham o la valentía del rey David. Has hecho lo suficiente.

El anciano dejó de llorar por un momento, los miró a los ojos y, con un hilo de voz, les respondió: —No, mis queridos amigos... No lloro por eso. Yo sé muy bien que cuando esté frente al trono de Dios, Él no me va a preguntar: *"¿Por qué no fuiste como Moisés?"*, ni me va a cuestionar: *"¿Por qué no fuiste como el rey David?"*.

El anciano hizo una pausa, suspiró profundamente y confesó su mayor temor: —Por lo que lloro, es porque sé que el Señor me va a mirar a los ojos y me va a hacer una sola pregunta. Me va a decir: ***"¿Por qué no fuiste tú mismo? ¿Por qué no fuiste el hombre que yo diseñé que fueras?"***.

SANIDAD INTERIOR

PARTE I: Cuestionario Fundamental

1. ¿Qué es la sanidad interior? Es la obra del Espíritu Santo que restaura el corazón y la mente del creyente, sanando heridas emocionales y espirituales causadas por el pecado, el rechazo, el abuso, la culpa o la falta de perdón.

2. ¿Por qué es necesaria la sanidad interior en la vida del cristiano?

Porque muchas veces, aunque alguien haya recibido a Cristo, sigue cargando con heridas, traumas y patrones de conducta del pasado que impiden vivir en libertad y plenitud.

3. ¿Cuál es la base bíblica de la sanidad interior? Isaías 61:1-3 y Lucas 4:18, donde se anuncia que el Espíritu del Señor sana a los quebrantados de corazón y liberta a los cautivos.

4. ¿Qué relación hay entre la liberación y la sanidad interior? La liberación trata con la expulsión de la influencia demoníaca, mientras que la sanidad interior trabaja en el proceso de restauración del alma. Muchas veces se complementan.

5. ¿Qué consecuencias produce la falta de perdón? Ataduras emocionales, enfermedades psicosomáticas, amargura, resentimiento y apertura a la opresión espiritual.

6. ¿Cuál es la primera señal de que alguien necesita sanidad interior? La repetición de patrones de dolor: heridas no resueltas, recuerdos traumáticos que siguen afectando, dificultades para perdonar o relaciones conflictivas constantes.

7. ¿Qué papel cumple el Espíritu Santo en la sanidad interior? Él trae revelación de las raíces del dolor, guía al arrepentimiento, ministra consolación y da poder para perdonar y ser libre.

8. ¿Qué significa una 'herida del alma'? Es una marca interna causada por experiencias negativas (rechazo, abuso, abandono, traición) que afecta los pensamientos, las emociones y la identidad de la persona.

9. ¿Cómo se recibe la sanidad interior? A través de la oración, la confesión de pecados, el perdón, la renuncia a ataduras, la ministración del Espíritu Santo y el discipulado en la Palabra de Dios.

10. ¿Qué papel juega el perdón en la sanidad interior? Es fundamental. El perdón rompe las cadenas del resentimiento y la amargura, libera el corazón y permite que fluya la paz de Dios.

PARTE II: Dinámicas del Alma en el Proceso de Sanidad

La sanidad espiritual consiste en conocer a la persona desde su interior para ayudarla a resolver sus inconvenientes, sumado a la posibilidad de contar con el Espíritu Santo y su poder sobrenatural para curar las heridas del alma. Ambos conceptos y elementos son los utilizados para presentar este punto, que resulta fundamental en la ministración de personas con problemas de adicciones o ataduras.

La Humildad y el Orgullo

Como consecuencia de una vida alejada de Dios, las personas desarrollan características ligadas al individualismo o la autosuficiencia. Las estructuras de nuestra sociedad fomentan este tipo de actitudes, generando además el orgullo, el cual se fortalece a través del derroche y el abandono experimentado a lo largo de la vida. Esto impide que la persona conozca en profundidad cómo se conforman las verdaderas raíces que generaron sus conductas adictivas o destructivas.

La Humildad Verdadera

"Porque así dijo el Alto y Sublime, el que habita la eternidad, y cuyo nombre es el Santo: Yo habito en la altura y la santidad, y con el quebrantado y humilde de espíritu para hacer vivir el espíritu de los humildes y para vivificar el corazón de los quebrantados" (Isaías 57:15).

Para poder decir "Dios habita conmigo", tenemos que aprender qué es la humildad, y de este modo aprenderemos el secreto de la felicidad:

"Bienaventurados los pobres de espíritu (humildes), porque de ellos es el reino de los cielos" (Mateo 5:3).

La humildad bíblica nada tiene que ver con el desprecio de sí mismo ni con tener una pobre opinión acerca de los propios dones o talentos. No se trata de autoafligirse argumentando: "No soy nada, no valgo nada". Si Jesús murió por nosotros, entonces somos de gran valor para Dios. La humildad a la que se refiere la Biblia es señal de **fuerza espiritual**. Por medio de esa fuerza, en ocasiones, uno decide ceder sus derechos a otro cuando esto resulta en beneficio del reino de Dios.

Según la concepción del libro de Proverbios, el humilde es aquella persona sencilla que no se siente amenazada por nadie y que no tiene que andar luchando contra las personas por "sus derechos". La humildad bíblica es lo opuesto a la soberbia, la arrogancia y la vanagloria, que son todas caras de un mismo pecado: el orgullo.

- *"Mejor es humillar el espíritu con los humildes, que repartir despojos con los soberbios"* (Proverbios 16:19).
- *"La soberbia del hombre le abate; pero al humilde de espíritu lo sustenta la honra"* (Proverbios 29:23).

La persona humilde escuchará el consejo. Y después de hacerlo atentamente, orará a Dios para que le muestre la verdad y la solución al problema, sin enfadarse ni molestarse, pues esto último es síntoma de orgullo.

Dios reconoce que no somos perfectos y que no existe nadie perfecto, ni siquiera uno. Por eso nos da la capacidad de pedir perdón y perdonar a los que nos ofenden. De nada sirve pedir perdón si somos incapaces de perdonar a los demás.

El Enemigo del Alma: El Orgullo

El orgullo es nuestro mayor enemigo y se refleja en actitudes como la soberbia, el corazón y los ojos altivos, modos presuntuosos, gestos burlones, posturas arrogantes y palabras que avergüenzan a otros.

Cuando hay contiendas, la persona orgullosa cree que siempre tiene la razón y los demás están equivocados. El orgullo se disfraza a través de los celos y la contención: *"Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa"* (Santiago 3:16). El orgullo abre la

puerta para llenar la vida de basura espiritual, contaminando el hogar, las relaciones y el amor hacia la propia iglesia. Tenemos que humillarnos, reconocer nuestro mal carácter y pedirle al Dios Altísimo que nos ayude a cambiar. Nadie puede hacer esa labor por uno; es una decisión personal e individual.

La Depresión como Consecuencia del Orgullo: La depresión, en muchas ocasiones, es otra máscara con la que se disfraza el orgullo. Al deprimirnos, solemos pensar: *"¿Por qué me pasan estas cosas a mí, si yo soy bueno y no le hago daño a nadie?"*. En la mayoría de los casos, esto consiste en sentir lástima por nuestra propia vida (autocompasión), lo cual es una forma sutil de orgullo porque implica centrarse y preocuparse excesivamente por uno mismo.

Si hay orgullo en el corazón, aparecerán manifestaciones tales como:

- Pensar en los derechos propios en vez de considerar los derechos ajenos.
- Falta de perdón y amargura.
- Endurecimiento del corazón e incapacidad de olvidar las ofensas.
- Temor a lo que puedan hacernos los demás.
- Un espíritu independiente que no acepta la corrección ni la enseñanza.
- Sentir que siempre se tiene la razón.

El Poder Liberador del Perdón

La Esencia y el Beneficio del Perdón

Para la Real Academia Española, la palabra perdón significa: *"Acción de perdonar. Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente."*

Sin embargo, es la etimología de la palabra la que trae verdadera luz a lo que queremos llegar: La palabra "perdonar" viene del latín *perdonare* y significa "dar completamente, olvidar una falta, librar de una deuda". Sus

componentes léxicos son: el prefijo *per-* (completamente, total, lo supremo) y *donare* (regalar, dar sin esperar nada a cambio).

Por otro lado, prosperidad para el diccionario es un "*desarrollo favorable*". Su etimología viene del latín *prosperitas*, que significa salir bien o tener éxito. El prefijo *pro-* significa "hacia delante", *sperare* denota la espera y el sufijo *-dad* habla de una cualidad.

Con esta luz, hagámonos las preguntas que más necesitan respuestas y démosle al perdón el valor que nuestro Señor le dio, ya que es parte de la oración con la que nos reveló el camino para comunicarnos con el Padre:

"Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal [...] Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas." (Mateo 6:12-15).

Las preguntas que surgen son: ¿Todo se puede perdonar? ¿Cuánto tiempo nos lleva? ¿Todos tenemos la capacidad de hacerlo? ¿Según el vínculo se vuelve más difícil? ¿Debemos perdonar reiteradas veces a la misma persona? En respuesta, nuestro Señor básicamente le dijo a Pedro que no pusiera límites al perdón: *"Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete"* (Mateo 18:22).

¿Todo se puede perdonar?

El escritor Jorge Luis Borges decía que el único perdón verdadero es el olvido. Pero la etimología de la palabra no habla de olvidar, habla de *perdonar* (dar sin esperar nada a cambio). Cuando más grande es el daño cometido, más es el dolor infligido, y ahí hay una maraña difícil de desenredar. Una frase común advierte que "la idea del perdón es muy linda hasta que te toca usarla". Esto muestra lo delicado del tema, pero la salida que Dios nos da es tan importante que, hasta en el último y más doloroso momento de su ministerio en la tierra, Jesús nos enseñó que necesitamos del perdón: *"Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen"* (Lucas 23:34).

En la antigüedad, ante un error, los reyes concedían una "gracia" sobreseyendo al culpable. Lo liberaban sin dar explicaciones. De ahí viene la idea de que **perdonar es liberar a un preso, para luego darte cuenta de que el que estaba preso en esa celda eras vos**. La falta de perdón y el deseo de que el otro "pague" nos mantiene atados. Dentro de esa cárcel se halla el rencor, el resentimiento, la bronca y el odio.

El Costo Físico y Emocional de no Perdonar

El escritor C.S. Lewis afirmaba algo similar: todo el mundo piensa que perdonar es una gran idea, hasta que le toca hacerlo. Si es tan beneficioso, ¿por qué nos cuesta tanto?

Como hemos estudiado al analizar las emociones, el odio y el resentimiento nos intoxican. Terminan dañando al que los siente, mientras que la otra persona quizás nunca se entere. El cortisol y la intoxicación que produce en nuestro cuerpo nos llevan a la amargura. La Biblia es clara al respecto: *"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos"* (Proverbios 17:22).

No solo afecta lo físico. Mantenernos enfocados en una ofensa del pasado requiere un enorme desgaste cognitivo que nos impide tomar nuevos caminos y oportunidades.

El Perdón no Produce Amnesia

Perdonar nos cuesta porque muchas veces creemos que se trata de "resignar" algo, de buscar una salida de tranquilidad momentánea diciendo un falso "bueno, está bien". Pero esa semilla negativa queda plantada y tarde o temprano brotará.

Dar el perdón (*per-donar*) te libera porque es entregar y olvidarnos de la deuda. Pero atención: **el perdón no produce amnesia**. No hay una lógica directa entre perdonar y olvidar. Perdonar no quiere decir "esto nunca pasó" o "podés volver a lastimarme". Quiere decir: *"Ya no espero que repares este daño. Te libero de la deuda"*. Si espero que el otro cambie o se arrepienta para yo estar bien, vuelvo a poner mi libertad en manos de sus acciones.

En esa libertad de elección, si decidimos no perdonar, perdemos el aprendizaje. Por ejemplo, si te presté dinero y no me lo devolviste, puedo perdonarte la deuda (la cancelo, no me debés nada). Pero no te presto más dinero. Aprendí que no debo hacerlo. Te doné el dinero, pero no renuncié al aprendizaje. En las relaciones afectivas ocurre lo mismo: el perdón no borra el engaño ni obliga a restaurar la confianza ciega.

Las Tres Áreas del Perdón

El perdón tiene un espacio que habitar en lo físico, lo almático y lo espiritual:

1. **En lo físico:** Las heridas sanan con el tiempo, dejando cicatrices que nos recuerdan lo ocurrido pero que ya no sangran.
2. **En lo almático (emocional):** Esos recuerdos no deben hacer "nido" en nuestra mente. Si dejamos que los pensamientos tóxicos aniden, pronto tendrán pichones y nuestro árbol emocional estará infectado.
3. **En lo espiritual:** Aquí es donde el perdón toma un papel reverencial. Entendemos que de las consecuencias y la justicia se hace cargo Dios.

Es una actitud de vida. El primer mártir de la iglesia, Esteban, murió apedreado pero perdonó a sus victimarios clamando: "*Señor, no les tomes en cuenta este pecado*" (Hechos 7:60). Esa actitud conmovió el espíritu de Saulo (quien luego sería el apóstol Pablo). Esa disposición a decir "*te perdono aunque no me lo pidas y no te lo merezcas*" es puramente espiritual y trae esa paz que sobrepasa todo entendimiento (Filipenses 4:7).

Recibir sanidad interior es buscar la reconciliación. Aunque la otra persona no la reciba, nuestra actitud de obediencia ya es suficiente para ponernos a cuenta con Dios.

Se ven muchos matrimonios y familias destruidas por la falta de perdón. Si dos personas comparten la misma casa o habitación, pero una de ellas no

puede perdonar a la otra, espiritualmente se encuentran separadas, con o sin divorcio formal. La voluntad de Dios es perdonar.

La clave del proceso sanador está en aceptar voluntariamente a Cristo y renunciar al rencor originado por un hecho, una actitud o una circunstancia negativa que haya causado dolor. Guardar rencor y pensar mal respecto a otra persona le abre las puertas al enemigo. La Biblia enseña: *"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo"* (Efesios 4:26). Cada noche, Dios nos invita a reflexionar y hacer un balance, pidiendo perdón u otorgándolo si fuese el caso.

La oración en voz alta ayuda muchísimo. Al verbalizar el nombre de la persona a la cual debemos perdonar, todo nuestro ser (cuerpo, alma y espíritu) se prepara para dar ese maravilloso paso de obediencia. Es entonces cuando Dios pone paz, y la herida es totalmente cicatrizada.

Si alguien daña a la congregación, se arrepiente y el pastor lo perdona, hay hermanos que le quitan el saludo porque siguen guardando resentimiento. El apóstol Pablo afirma: *"Al que vosotros perdonáis, yo también... para que Satanás no gane ventaja alguna sobre nosotros; pues no ignoramos sus maquinaciones"* (2 Corintios 2:10-11). Si nuestro liderazgo o nuestra familia ha otorgado el perdón, debemos sumarnos a esa actitud de amor y restaurar la comunión.

Consecuencias de la falta de perdón: La parábola de los dos deudores (Mateo 18:23-35) es un espejo para cada uno de nosotros. Dios nos perdona "millones" en pecados y errores graves. Sin embargo, a veces, por un simple intercambio de palabras cortamos la comunión con un hermano. El Espíritu Santo nos susurra: *"¿No te perdoné yo todos tus pecados? ¿No debías perdonar también el error de tu hermano?"*.

Una persona que no perdona está expuesta a verdugos espirituales (opresiones, enfermedades físicas y psicosomáticas, depresiones y derrotas). La falta de perdón le cede territorio al enemigo.

El Ejemplo Supremo de Jesús

La Reconciliación con Pedro En los evangelios (Lucas 22:59-62), vemos el momento en que Pedro niega al Señor. Al cantar el gallo, *"vuelto el Señor, miró a Pedro"*. No fue una mirada de reproche o de reclamo, fue una mirada de **AMOR**. Sólo eso pudo quebrantar a aquel rudo pescador y hacer correr lágrimas por sus mejillas.

Días después, cuando se reencuentran en la playa (Juan 21:15-17), Pedro seguramente tenía preparado un discurso para justificarse. Pero Jesús rompió el hielo preguntando tres veces: *"Simón, hijo de Jonás, ¿me amas?"*. El Señor no había guardado nada en su corazón; ya lo había perdonado antes. Lo más importante para Jesús era restaurar la relación a través del amor.

Jesús y la Traición de Judas En la última cena (Juan 13:1-20), Jesús sabía que Judas lo iba a entregar. Aún así, nos dejó la mayor enseñanza de humildad: se ciñó una toalla y comenzó a lavar los pies de todos sus discípulos, **incluyendo a Judas**. El Señor tomó sus pies con el mismo amor con el que lavó los de Pedro o Juan. Más tarde, en el huerto, cuando Judas se acerca a entregarlo, Jesús le dice: *"Amigo, ¿a qué vienes?"*.

"Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis" (Juan 13:15). Ese mismo Espíritu que perdonó a Pedro, que lavó los pies de Judas y que en la cruz clamó *"Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen"*, es el Espíritu que mora hoy en nosotros.

La Llave de la Libertad

A lo largo de este proceso de reconocer el dolor, abandonar el orgullo y decidir perdonar, existe una llave maestra que nos libera definitivamente de las cadenas del pasado y de la esclavitud de las adicciones o heridas: **conocer verdaderamente a Jesús**.

Como Él mismo lo declaró:

"Yo soy el camino, y la verdad, y la vida" (Juan 14:6). *"Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres"* (Juan 8:32).

Herramientas de trabajo

2 Timoteo 3:16-17 – *"Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra."*



PARE, MIRE Y ESCUCHE

El Proceso de "Darse Cuenta"

Hageo 1:5 – *"Pues así ha dicho Jehová de los ejércitos: Meditad bien sobre vuestros caminos."*

Salmo 46:10: *"Estad quietos, y conoced que yo soy Dios").*

En el ritmo acelerado de la vida y, sobre todo, en la dinámica del consumo o las conductas repetitivas, funcionamos en "piloto automático".

Reaccionamos a los estímulos sin pensar. El primer paso crucial para cualquier transformación real es apagar ese piloto automático. A esto lo llamamos el proceso de **"Darse Cuenta"**.

Este darse cuenta no es mirar hacia afuera para culpar a las circunstancias, sino hacer un giro radical hacia nuestro interior. Es pasar de las acciones externas a la auto-observación profunda:

PararME: No se trata solo de detener el mundo exterior, sino de detener mi propio impulso. Es interrumpir el circuito neurológico de la costumbre. Es decir: "Hago una pausa en mis pensamientos acelerados y en mi ansiedad".

Lamentaciones 3:40 – *"Escudriñemos nuestros caminos, y busquemos, y volvámonos a Jehová."*

MirarME: Es el acto de la introspección honesta. ¿Dónde estoy hoy? ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Es mirarme sin las máscaras que uso para la sociedad y enfrentar mi realidad.

Mateo 7:3 – *"¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?"*

EscucharME: Es sintonizar con la voz de mis verdaderas necesidades y emociones, que a menudo tapamos con ruido exterior o consumo. Y, más profundamente, es hacer silencio para escuchar el llamado de Dios en mi vida.

Proverbios 4:20-21 – *"Hijo mío, está atento a mis palabras; Inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; Guárdalas en medio de tu corazón."*

El Mapa del Propósito y los Desvíos de la Vida

Proverbios 16:9 – *"El corazón del hombre piensa su camino; Mas Jehová endereza sus pasos."*

Todo ser humano nace con un diseño original. Como nos recuerda **Jeremías 1:4-5**, antes de que fuéramos formados, ya había un llamado y un propósito para nosotros. Ese propósito es el camino principal de nuestra vida, y su destino natural es la verdadera **Felicidad** y plenitud.

Sin embargo, el viaje de la vida no es una línea recta libre de obstáculos. En nuestro recorrido (como ilustra el mapa), nos encontramos con barreras y desvíos.

El mundo nos ofrece un sinfín de **Metas Terrenales**: el estudio, el trabajo, los viajes, el éxito económico. Estas metas no son malas en sí mismas; de hecho, son partes importantes de la vida. El problema surge cuando nos perdemos en el laberinto de esas metas y las confundimos con nuestro propósito principal. Cuando nuestra identidad se ata a esos logros (o a la

frustración por no alcanzarlos), nos desviamos de la ruta de la Misión. Nos desgastamos dando vueltas, buscando llenar vacíos con cosas que no pueden satisfacernos permanentemente.

Jeremías 29:11: La Promesa del Destino Final

A lo largo de este proceso de recuperación, es fundamental entender que existen **varios caminos y muchas opciones**. A veces tomamos atajos que nos lastiman, o nos quedamos atascados en laberintos que nos alejan de quienes realmente somos.

Pero el proceso de "Darse Cuenta" nos permite recalcular la ruta. Nos ancla en la promesa de **Jeremías 29:11**: existe un plan de bienestar para nosotros, un futuro y una esperanza. No importa cuántas vueltas hayamos dado en el mapa o en qué desvío nos encontremos hoy; al Parar, Mirar y Escuchar, volvemos a conectar con la ruta principal hacia nuestra verdadera felicidad y propósito.

EL TABLERO DE NUESTRA VIDA: LAS LUCES ROJAS

Salmo 32:3-4 – "Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano..."

Gran parte de este tratamiento y recuperación está enfocado en sostener ese proceso de "Darse Cuenta". Ya vimos la importancia de detenernos frente al cruce de caminos, pero ¿qué pasa en el día a día, mientras vamos manejando por la ruta de nuestra vida?

Todos sabemos perfectamente cómo funciona un vehículo. Si venimos manejando y de repente se enciende una luz roja en el tablero, la regla es clara y universal: **debemos detener el auto**. Sabemos que, si ignoramos esa luz o seguimos acelerando, el motor se va a fundir y el daño será total.

La gran pregunta que debemos hacernos hoy es: **¿Qué pasa cuando se prenden NUESTRAS luces rojas internas?**

¿Cómo reaccionamos ante la alarma?

Cuando esa luz roja personal se enciende, ¿qué sentimos? Y, sobre todo, ¿qué hacemos frente a esa incomodidad?

- ¿Paro la marcha?
- ¿Me detengo a ver qué está fallando?
- ¿Sigo adelante fingiendo que no pasa nada?
- ¿Le pongo una cinta encima para taparla y no verla?
- ¿Me digo a mí mismo "no me importa"?
- ¿Intento "desconectar el cable" (evadiéndome o anestesiándome) para apagar la alarma de forma artificial?

Identificando nuestras Luces Rojas

En nuestro tablero humano, las luces de advertencia tienen otros nombres. Se presentan como:

- **Angustia**
- **Enfermedad**
- **Somatización** (cuando el cuerpo expresa el dolor que la boca calla)

Es vital comprender la dinámica de **Aviso - Causa**. La angustia o la somatización son solo el *aviso* luminoso; no son el problema central. Son la alarma desesperada del sistema indicando que hay una *causa* profunda (una herida, un patrón destructivo, una necesidad no cubierta) que requiere atención urgente.

Herramientas para el Alma

Salmo 147:3 – "Él sana a los quebrantados de corazón, Y venda sus heridas."

Hay talleres mecánicos para reparar el auto, pero para el alma no hay talleres mecánicos.

Nadie puede abrirnos con una llave inglesa y cambiar la pieza que duele. Por eso estamos aquí. **Este Taller es un conjunto de Herramientas de Comunicación No Convencional.** Está diseñado para brindarte los recursos necesarios para que aprendas a leer tu propio tablero, a perderle el miedo a las luces rojas y a trabajar de frente con las verdaderas causas de tu dolor.



Un Viaje Suave Hacia Nuestro Interior: Paracaídas

Apocalipsis 3:20 – "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo."

El paracaidismo evoca una experiencia de salto al vacío, pero también de despliegue y apertura. En este curso, la propuesta que les hacemos es la siguiente:

Abre tu mente como un paracaídas.

El viaje de la recuperación no tiene por qué ser violento, traumático ni doloroso en su raíz. La propuesta de este espacio es que la introspección sea una **caída libre hacia el interior, pero una caída suave, amorosa, y placenteramente** conducida. Es un "meterse para adentro" para re-conectar con nuestra esencia.

Para lograr esta suavidad, nuestra única condición es **ESTAR ABIERTO**:

- **Mente Abierta:** Para recibir nuevas herramientas y perspectivas, desafiando patrones antiguos.

Romanos 12:2 – "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento..."

- **Oídos Abiertos:** Para escuchar con empatía las historias de los compañeros y, más importante, para escuchar el llamado de Jeremías 29:11 en nuestra propia vida. *Porque yo sé los pensamientos*

que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis.

- Santiago 1:19 – *"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse."*
- **Corazón Abierto:** Para permitir que la sanidad divina y el amor propio entren en los espacios heridos.

Ezequiel 36:26 – *"Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne."*

El paracaídas, una vez abierto, nos permite un descenso controlado y pacífico de regreso a nosotros mismos.



LA VIDA COMO UN JUEGO: EL ESCENARIO DE NUESTRA EXISTENCIA

1 Corintios 9:24 – *"¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis."*

Imaginemos por un momento un gran estadio de fútbol un día de partido. Pensemos en la inmensidad de la cancha, el ruido de las tribunas, la tensión en el aire. Si observamos con atención, este escenario está

compuesto por muchos actores diferentes, cada uno cumpliendo un rol específico.

¿Quiénes conforman este gran escenario?

- **Los Jugadores:** Los que están en el campo (titulares) y los que esperan su turno (suplentes).
- **El Cuerpo Técnico:** El director técnico, preparadores físicos, masajistas, el aguatero. Su función es guiar y asistir a los que juegan.
- **El Personal de Seguridad y Asistencia:** Policías, médicos, bomberos, personal de ambulancia. Están allí para mantener el orden y actuar en caso de emergencia.
- **Las Hinchadas:** Locales y visitantes. Desde los socios pacíficos hasta las barras bravas. Ellos observan, alientan, critican o exigen, pero siempre desde afuera.
- **Los Medios de Comunicación:** Relatores de radio y TV, fotógrafos, camarógrafos, comentaristas deportivos. Su trabajo es hablar sobre lo que otros hacen.
- **La Pelota:** El objeto que concentra la atención y la energía de todos los presentes.

La Gran Diferencia

Gálatas 6:4-5 – "Así que, cada uno someta a prueba su propia obra... porque cada uno llevará su propia carga."

Al observar toda esta multitud de personas, surge una pregunta fundamental: **¿Qué características diferencian a los jugadores del resto de las personas en este escenario?** El cuerpo técnico planifica, la hinchada grita, la seguridad vigila y los periodistas opinan. Sin embargo, ¿qué pueden hacer en el partido los jugadores que el resto de las personas **no** pueden hacer?

La respuesta es simple y determinante: **Jugar el partido y hacer goles.**

Los jugadores son los únicos que están dentro de la cancha, transpirando la camiseta, exponiéndose a los golpes y al cansancio. Pero, por esa misma

razón, son los únicos que tienen el poder real de tocar la pelota, cambiar el resultado del partido y hacer que las cosas sucedan. El resto del estadio es, en última instancia, un conjunto de espectadores.

Reflexión Personal: Tu Propio Partido

Santiago 1:22 – "Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos."

Para que el proceso de "Darse Cuenta" sea profundo, necesitamos trasladar esta imagen a nuestra propia realidad. Te invitamos a reflexionar con total honestidad sobre las siguientes preguntas:

1. Si este fuera el escenario de tu vida, ¿con qué personaje te sentís más identificado hoy?

- *¿Sos el comentarista que critica todo lo que está mal en su entorno, pero no hace nada por cambiarlo?*
- *¿Acaso sos la pelota, dejando que las circunstancias y los demás te pateen de un lado a otro sin control sobre tu dirección?*
- *¿Estás mirando tu propia vida desde el banco de suplentes por miedo a fracasar o al dolor, esperando mágicamente que alguien más juegue el partido por vos, o estás dispuesto a entrar a la cancha y asumir la responsabilidad de transpirar la camiseta?*
- *¿Vivís gastando tu tiempo y tu energía peleando contra las reglas, los límites la autoridad (como quien se pelea con la policía del estadio), en lugar de usar esa energía para avanzar hacia el arco de tus metas y propósitos?*
- *¿Sos el comentarista que se la pasa hablando, justificando por qué no puede y criticando todo lo que está mal en su entorno, o sos el jugador que, en silencio y con esfuerzo, intenta cambiar su propio resultado?*



Si este fuera el escenario de tu vida, **¿cuáles fueron los dos o tres últimos "goles" que recuerdes haber hecho?**

Un gol no siempre es ganar un campeonato; en la recuperación, un gol puede ser un día de sobriedad, una conversación honesta, pedir ayuda a tiempo o lograr frenar ante una luz roja.

LAS CUATRO ACTITUDES: ¿CÓMO SALÍS A JUGAR TU VIDA?

Filipenses 3:13-14 – "Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús."



Ya identificamos qué rol ocupamos en el estadio. Si tomaste la decisión de ponerte los botines, dejar la tribuna y entrar a la cancha como el verdadero protagonista de tu recuperación, surge una nueva pregunta determinante: **¿Con qué actitud estás jugando tu partido?**

En la vida, así como en el fútbol, podemos entrar a la cancha con cuatro actitudes muy diferentes. Solo una de ellas nos lleva a nuestro verdadero propósito:

1. Entrar PARA GANAR (La Vida Intencionada).

Colosenses 3:23 – "Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres."

Esta es la actitud del protagonista que sabe a dónde va. Es la vida vivida con intención, visión y planificación. Quien entra para ganar no espera que las cosas sucedan, hace que sucedan.

- **Características:** Se enfoca en construir su propósito: su familia, su trabajo, su ministerio, su sanidad. Entiende que para ganar hay que entrenar, transpirar y arriesgarse a patear al arco.

2. Entrar PARA NO PERDER (Colgados los 11 del Travesaño)

1 Juan 4:18 – "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo."

Esta es la mentalidad de "Club chico vs. Club grande". Es entrar a la cancha a defenderse desde el minuto cero, poniendo a los 11 jugadores a defender el arco propio por miedo a que nos goleen.

- **Características:** Son personas que viven la vida protegiéndose y a la defensiva a causa de sus heridas pasadas. Su lema es: *"Si me engañaron, nunca más le abro mi corazón a nadie". "Si fracasé, no intento nada nuevo"*. El problema de jugar para no perder es que se sobrevive, pero no se vive. Nunca cruzan la mitad de la cancha hacia su propósito.

3. Entrar PORQUE ME PUSIERON (El "Pan y Queso")

Juan 15:16 – *"No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros, y os he puesto para que vayáis y llevéis fruto, y vuestro fruto permanezca..."*

¿Te acordás cuando éramos chicos y armábamos los equipos jugando al "pan y queso"? Siempre había alguien que entraba a jugar por inercia, simplemente "porque le tocó" estar ahí o porque era el último en ser elegido.

- **Características:** Es la mentalidad de la víctima pasiva. Son personas que dejan que los agentes externos (el destino, la suerte, la familia, el entorno) definan el rumbo de su vida. Suelen decir: *"Y bueno, es lo que me tocó"*. Entran a la cancha sin motivación y deambulan por la vida como si fueran la pelota de los demás.

4. Entrar PARA NO JUGAR (La Anestesia)

Deuteronomio 30:19 – *"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."*

Esta es, paradójicamente, la actitud más destructiva dentro de la cancha. Es estar físicamente presente, pero totalmente ausente en la mente y el espíritu. Es la evasión total frente a las "luces rojas" que vimos en nuestro tablero.

- **Características:** Es el escape del dolor, del compromiso o de la realidad.

- **Reflexión profunda:** ¿De qué manera *consciente o inconsciente* no estás "jugando" tu vida? Las formas de borrarse del partido son muchas: **drogas, alcohol, adicción al trabajo, horas interminables en internet, dormir en exceso, la comida.**

ÁREAS DEL CONOCIMIENTO:

Romanos 7:15 – *"Porque lo que hago, no lo entiendo; pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago."*

Romanos 7:19 – *"Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago."*

Salmo 19:12 – *"¿Quién podrá entender sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos."*

Mencionamos que nuestras acciones pueden nacer de un lugar *consciente o inconsciente*. Para entender esto con claridad, imaginemos un círculo dividido en tres partes. Estas son las áreas donde se guarda todo lo que forma nuestra área del conocimiento:

1. El Área de lo que Sé que Sé (Consciente)

Aquí está la información de la que tenemos certeza total. Es lo que manejamos con seguridad en el día a día.

- **Ejemplo:** "Sé que existe un país que se llama China". Es un dato presente y claro en mi mente.

2. El Área de lo que Sé que No Sé (Consciente)

Esta es una zona de honestidad intelectual. Reconozco que la información existe, pero acepto que no la poseo.

- **Ejemplo:** "Sé que existe China, pero **sé que no sé hablar chino**". Reconozco mi limitación.

3. El Área de lo que No Sé que No Sé (Inconsciente)

Esta es la parte más grande y compleja del círculo. Es nuestro "punto ciego". Aquí viven los patrones, los traumas, las negaciones y las conductas automáticas que nos gobiernan sin que nos demos cuenta.

- **Ejemplo:** En esta zona pueden estar los motivos profundos por los que me daño, o las formas en que lastimo a otros sin notar que lo estoy haciendo.

El Poder de Elegir: El "Darse Cuenta" como Herramienta

¿Por qué es vital entender esto? Porque **solo podemos elegir sobre lo que somos conscientes.**

A medida que avanzamos en este proceso de "Darse Cuenta", la información que estaba en el área de lo "que no sé que no sé" empieza a subir hacia el área consciente. Cuando una conducta sale de la oscuridad del inconsciente y llega a la luz de la conciencia, recuperamos nuestro poder.



El Círculo de la Anestesia: El engaño de tapar el síntoma

Proverbios 14:12 – *"Hay camino que al hombre le parece derecho; Pero su fin es camino de muerte."*



Fijémonos en la lógica de este gráfico, que explica perfectamente la trampa en la que cae la persona que sufre:

1. **El dolor a mi servicio (El Síntoma):** Como vimos con las luces del tablero, el dolor original es funcional. Es una alarma. Está a nuestro servicio para avisarnos que algo anda mal.
2. **El atajo de la anestesia:** Para no sentir ese dolor agudo, la reacción instintiva (y muchas veces inconsciente) es buscar algo que lo apague rápido. Buscamos anestesia.
3. **El ejemplo de la muela:** Imaginemos que me duele muchísimo una muela. Ese dolor es el **síntoma**. Para no sentirlo, voy y **me tomo un analgésico** (la anestesia).
4. **El alivio temporal:** Efectivamente, el analgésico funciona. Me anestesia por un tiempo "X". Durante esas horas, siento que el problema desapareció. Me relajo, puedo dormir o seguir con mi día.
5. **La cruda realidad (La Causa):** Sin embargo, cuando el efecto de la pastilla pasa, el dolor vuelve, y a menudo con más fuerza. ¿Por qué?

Porque **el problema sigue igual**. El analgésico no arregló la caries ni curó la infección; solo apagó la alarma temporalmente.

6. **La conclusión ineludible:** La solución nunca está en tapar el síntoma. Tapar el síntoma nos condena a vivir tomando analgésicos cada vez más fuertes, mientras la causa (la raíz del problema) sigue destruyendo el diente.

De la muela al alma

En el acompañamiento socioterapéutico, esta es la radiografía exacta de la adicción. La "muela infectada" puede ser una herida de la infancia, un abuso, un abandono, un fracaso profundo o una falta de propósito. Ese es el dolor real, la **Causa**.

La angustia, la depresión o el vacío son los **Síntomas**. Y la sustancia (el alcohol, la cocaína, las pastillas, o incluso el juego y el trabajo excesivo) es el **Analgésico**.

La persona consume y, por un "tiempo X", se anestesia. Se olvida de quién es, de lo que le duele y del partido que no quiere jugar. Pero cuando el efecto baja, la infección del alma sigue ahí, intacta y empeorando.

Nuestro trabajo como Operadores y Acompañantes no es solo ayudarles a dejar de tomar el "analgésico" (la sustancia). Si solo les sacamos la droga pero no tratamos la raíz, el dolor de la muela será insoportable. Nuestra misión, guiados por el amor de Cristo, es acompañarlos a ir al dentista: ayudarlos a enfrentar la **Causa**, sanar la herida original y que, finalmente, puedan salir a jugar el partido de sus vidas sin necesidad de anestesia.

Material visual recomendado:

◆ Ver el video:

- <https://youtu.be/OWaYLWDPMBO>

[Animación "Nuggets" - El círculo vicioso de la anestesia](#)

Reflexión sobre el video: El engaño del vuelo corto

Les pedimos que se tomen 5 minutos para ver el cortometraje animado del enlace. En esta sencilla historia de un ave (un kiwi) que va encontrando unas pequeñas "pepitas" doradas en su camino, podemos ver retratada de manera exacta la trampa del **Círculo de la Anestesia** que acabamos de estudiar.

Presten especial atención a los siguientes detalles cuando lo vean:

1. **El primer consumo (La anestesia inicial):** Cuando el ave prueba la primera pepita, el efecto es maravilloso. Se eleva, vuela sin esfuerzo, todo es luminoso. Es exactamente lo que promete el "analgésico": *"me desconecto de mi dolor y por un tiempo X me siento invencible"*.
2. **La caída (El problema sigue igual):** Cuando el efecto de la anestesia pasa, el ave cae al suelo. Noten que ya no camina con la misma ligereza que al principio del video. La realidad sin la sustancia ahora se siente un poco más pesada.
3. **El acortamiento del efecto (La tolerancia):** A medida que sigue encontrando y consumiendo más pepitas, notamos algo trágico: **los vuelos son cada vez más cortos y más bajos**, mientras que las caídas son cada vez más violentas. El analgésico ya no le da la euforia del principio; ahora apenas le alcanza para despejarse del piso unos segundos.
4. **La transformación por el dolor (La Causa empeora):** Observen cómo el cuerpo y el entorno del ave se van oscureciendo. Su caminar se vuelve lento, torpe y pesado, casi arrastrándose. Llega un punto donde ya no consume para "volar" y pasarla bien, sino que **consume desesperadamente solo para poder soportar el peso de su propia existencia**.

*(Aquí es donde cobra un sentido inmenso nuestra premisa de "Más que Vencedores": **No se drogan para pasarla bien, se drogan para no pasarla mal**).*

Este video nos demuestra de forma cruda que **tapar el síntoma no soluciona el problema, sino que lo agrava**. Cada vez que usamos la anestesia para evadir nuestra realidad, le sumamos un peso extra a

nuestra alma. Nuestro trabajo como acompañantes es estar ahí cuando el aconsejado toca fondo, para ayudarlo a caminar sin necesidad de buscar la próxima "pepita", enseñándole a sanar esa herida original que lo empujó a querer anesthesiarse en primer lugar.

Fase 1: La Anestesia como Mecanismo de Evasión

Cuando decimos que una persona "anestesia" un dolor (consciente o inconsciente) a través del consumo de sustancias, nos referimos a un mecanismo psicológico y emocional que busca aliviar o bloquear el sufrimiento asociado a diversos factores, tales como el dolor emocional, traumas pasados, estrés, ansiedad, depresión o situaciones difíciles en la vida.

¿Por qué se dice que "anestesia" el dolor?

1. **Mecanismo de evasión:** Las sustancias adictivas —como el alcohol, las benzodiacepinas, los opiáceos, la cocaína u otras drogas psicoactivas— afectan el sistema nervioso central y pueden inducir sensaciones de bienestar temporal, euforia o un "escape" de la realidad. Este efecto es percibido como una forma de adormecer el dolor emocional o psicológico, de manera muy similar a cómo la anestesia médica bloquea el dolor físico.
2. **Dolor consciente vs. Dolor inconsciente:**
 - **Dolor consciente:** Es aquel del que somos plenamente conscientes, como el sufrimiento relacionado con experiencias traumáticas o problemas cotidianos. La persona utiliza las sustancias para intentar aliviar este dolor, que puede ser muy intenso y, a veces, insoportable.
 - **Dolor inconsciente:** A menudo, también se busca anestesiar un dolor que deriva de traumas no procesados, conflictos internos o recuerdos reprimidos, de los cuales la persona no es completamente consciente. Al consumir la sustancia, se evita la confrontación con estos aspectos dolorosos de la psique, ya que la droga distorsiona la realidad y genera un

estado de adormecimiento mental que impide enfrentar esas emociones profundas.

¿Cómo funciona este proceso emocional?

Cuando una persona se siente abrumada por el dolor, la búsqueda de alivio mediante el consumo es un intento de desconectar, disminuir la ansiedad o la tristeza, o incluso de "olvidar". Esta anestesia no es una solución, sino una forma de evitar el sufrimiento. El problema radica en que, al igual que en el contexto médico, el efecto no resuelve la causa subyacente del dolor (la herida original), sino que la oculta o minimiza de forma temporal.

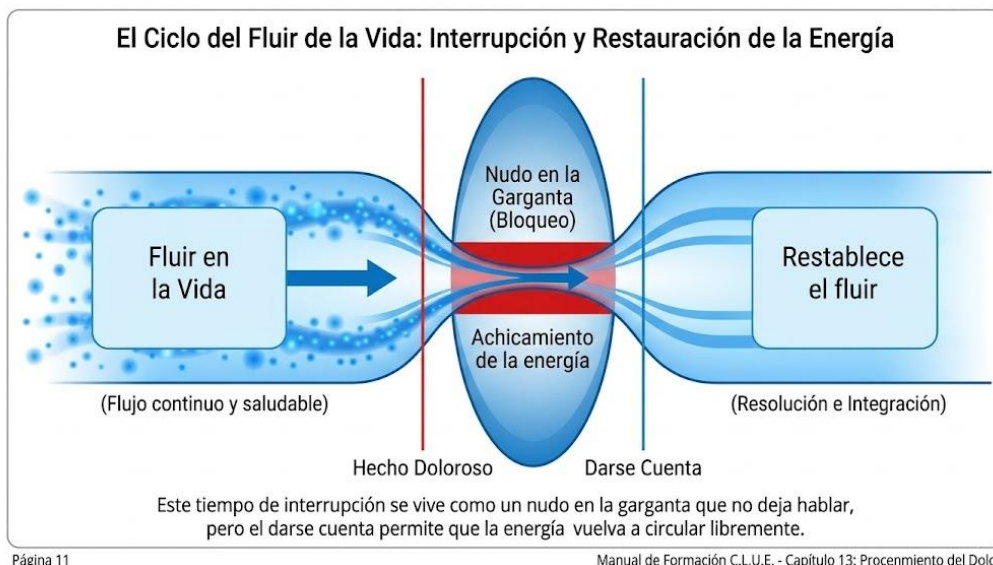
Con el tiempo, el uso repetido genera dependencia y adicción, lo que aumenta la necesidad de consumir dosis mayores para alcanzar el mismo nivel de alivio. Esto crea un ciclo destructivo donde la persona no solo sigue anestesiando su dolor, sino que queda atrapada en la adicción, perdiendo la capacidad de encontrar una manera efectiva de sanar el sufrimiento real que experimenta.

Conclusión

En el contexto de las adicciones, el término "anestesiar" refleja cómo las sustancias sirven como un medio para mitigar temporalmente el dolor, permitiendo que la persona se desconecte de su sufrimiento consciente e inconsciente. Sin embargo, al no abordar la raíz del problema, el proceso empeora la situación a largo plazo, perpetuando la necesidad de seguir consumiendo.

Fluir en la Vida

Juan 7:38 – "El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva."



1. Fluir en la Vida (Estado Normal):

Iniciamos nuestro camino con un flujo de energía vital saludable, continuo y amplio. Este es el porcentaje "x" de energía con el que venimos por la vida, moviéndonos a través de nuestras experiencias de manera fluida.

2. La Interrupción (Hecho Doloroso):

En un punto determinado, nos encontramos con un "Hecho Doloroso" (marcado en la gráfica con una línea roja). Este evento traumático o difícil interrumpe el flujo normal de energía.

3. El Bloqueo y Achicamiento (El Nudo en la Garganta):

Ante el impacto del dolor, nuestra energía, que antes era amplia y fluida, se "cierra" y se comprime. Esto se representa visualmente por el "achicamiento" drástico del canal de flujo. Esta energía atrapada se manifiesta físicamente y emocionalmente como un "Nudo en la Garganta," un bloqueo real que nos impide expresar o "hablar" de lo sucedido. La energía se queda atrapada en este nodo, comprimida e inmovilizada.

4. La Resolución (Darse Cuenta):

Con el tiempo y el acompañamiento socioterapéutico (representado por el "Darse Cuenta" en la gráfica), logramos tomar conciencia del dolor y procesarlo. Este acto de conciencia y resolución permite que el "nudo" se desate.

5. La Restauración (Restablece el Fluir):

Una vez que el bloqueo es resuelto, la energía atrapada se libera y el canal de flujo se "vuelve a abrir," expandiéndose a su ancho saludable original. Esto nos permite recuperar ese flujo normal de energía y continuar con nuestra vida en equilibrio.

La Importancia del "Darse Cuenta": La Llave a la Libertad

La importancia de "darse cuenta" para salir del dolor —que a menudo intentamos anestesiarnos con sustancias y otras distracciones— es profunda y resulta esencial en el proceso de sanación emocional, mental y espiritual.

El dolor, en este contexto, puede manifestarse tanto de forma física como emocional, o sentirse como un profundo **vacío**. Si bien el consumo u otras conductas evasivas pueden ofrecer un alivio temporal, jamás abordan la raíz del sufrimiento.

Es aquí donde entra el poder transformador de la conciencia y la autoobservación. Cuando la persona logra "darse cuenta", es ahí donde realmente aparece la sanación. Ese vacío interno no se puede tapar desde afuera; **solo lo puede llenar el conocer la verdad personal, que es, en definitiva, la llave hacia la libertad.**

Reconocerme como adicto: Un Gran Paso

Marcos 8:36 – "Porque ¿qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?"

- **El origen de la palabra:** La palabra adicción proviene del latín *addictio*, que significa "entrega" o "rendición". En su origen, este término se usaba en el derecho romano para referirse a la acción de entregar a alguien a la servidumbre o esclavitud como castigo por

no poder pagar una deuda. La idea central era el sometimiento total a un amo.

- **La pérdida de control:** Con el tiempo, el término adquirió un significado más amplio y comenzó a usarse para describir la dependencia hacia una sustancia o un comportamiento. En este sentido, la adicción es un estado en el que la persona pierde el control sobre sus impulsos y se ve arrastrada a consumir, incluso cuando sabe que esa acción está destruyendo su vida y su bienestar.
- **La esclavitud moderna:** En resumen, la etimología de la palabra refleja exactamente lo que se vive: la idea de rendirse y someterse a una sustancia o deseo, sin poder liberarse por las propias fuerzas. Reconocerse como adicto es admitir esta condición de esclavitud temporal; y aunque duela, es el primer paso indispensable para comenzar a buscar la salida.

La Importancia del "Darse Cuenta"

La importancia de "darse cuenta" para salir del dolor —que a menudo intentamos anestesiarse con drogas y distracciones— es esencial en el proceso de sanación emocional, mental y espiritual. El dolor puede manifestarse de forma física, emocional, o sentirse como un profundo vacío inmanejable.

Si bien las conductas de evasión pueden ofrecer un alivio temporal, jamás abordan la raíz del sufrimiento. Es aquí donde entra el poder transformador de la conciencia y la autoobservación. Cuando la persona logra "darse cuenta", comienza la verdadera sanación. Ese vacío interno no se puede tapar desde afuera; solo lo puede llenar el conocer la verdad personal e interior.

La Llave a la Libertad

Esa verdad que buscamos para llenar el vacío y romper las cadenas de la adicción no es solo un concepto psicológico, sino una realidad espiritual. Si la adicción es sinónimo de esclavitud, el antídoto absoluto es la libertad, y esa libertad solo se encuentra en la Verdad.

Como dice el Evangelio en **Juan 8:32**:

"Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres."

El vacío existencial que el adicto intenta llenar con sustancias es un espacio que está diseñado para ser ocupado por un propósito mayor. El conocimiento de esa verdad es la llave que abre la celda de la adicción. Y esa Verdad tiene un nombre, tal como lo expresó Jesús en **Juan 14:6**:

"Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida."

Conocer a Jesús es encontrarse con la Verdad misma. Es esta relación la que verdaderamente restablece el fluir de la vida, sanando la herida original y llenando el vacío existencial.

Un Relato para Reflexionar: El Cazador de Jabalíes

Para cerrar este módulo, quiero contarte un cuento y dejarte un regalo en forma de pregunta.

En un pequeño pueblo, los habitantes vivían principalmente del cultivo de maíz y de la carne de jabalí. Durante años, un cazador de gran tamaño y habilidad les había provisto de carne, cazando a los robustos jabalíes salvajes que rondaban los alrededores. Sin embargo, un día el gran cazador murió, y el pueblo, incapaz de cazarlos por su cuenta, se encontró sobreviviendo únicamente a base de maíz.

Pasaron las semanas y los pobladores ya no sabían cómo subsistir. Fue entonces cuando llegó un forastero, un hombre mucho más pequeño en estatura, pero con una mirada aguda y decidida. Les ofreció sus servicios, pero con una condición peculiar: les pidió que le entregaran una bolsa de maíz y tres maderas grandes cada día durante diez días. A cambio, prometió traerles a los jabalíes.

Los habitantes se reunieron para discutir la oferta. Desesperados y sin otra opción, aceptaron el trato.

Al día siguiente, el pequeño cazador se adentró en el monte con la bolsa de maíz y las tres maderas. Buscó un claro, vertió un puñado de maíz en el centro y, a unos pasos de distancia, clavó dos maderas en el suelo, cruzándolas con la tercera a modo de cerco incipiente. Luego, se ocultó entre los arbustos y esperó en silencio.

A los pocos días, algunos jabalíes descubrieron el maíz fácil y se acercaron a comer. El cazador no hizo ningún movimiento. Repitió la misma operación durante los días siguientes, agregando cada vez más maderas para ir cerrando el perímetro, mientras el número de jabalíes que acudían al festín iba en aumento. Al noveno día, los animales ya entraban al recinto a medio construir con total confianza, atraídos por la comida fácil y sin sospechar el peligro.

Finalmente, en el décimo día, el cazador colocó el último tramo del corral, dejando solo una entrada, y puso el maíz adentro. Se escondió y esperó. Cuando la manada completa entró a comer, concentrada en el maíz, el cazador salió de su escondite y cerró rápidamente la tranquera.

Llamó a los habitantes del pueblo y les mostró su gran captura: decenas de jabalíes gordos y vivos, atrapados sin haber disparado una sola flecha. El pueblo celebró la astucia del cazador, asegurando su alimento. Los jabalíes, por su parte, nunca se dieron cuenta de en qué momento perdieron el monte.

Moraleja:

La sustancia, la evasión o esa anestesia temporal que consumimos es como ese maíz en el claro del bosque: nos atrae porque parece una solución fácil y placentera al principio. Pero cada vez que acudimos a ella para no enfrentar el dolor, estamos permitiendo que nos pongan una madera más en nuestro propio corral.

Preguntate hoy, de cara a tu propio proceso:

¿Qué tan "rico" es ese maíz, que estás dispuesto a entregar tu libertad a cambio?

EQUIPO Más que Vencedores C.L.U.E

Autor / Coordinador: Luis Alberto D'Alessio A.T en conductas adictivas U.T.N – Patricia Diana Gaona Técnica en condutas adictivas U.N.L.P

