



ManantialTM

UNA FUENTE DE SABIDURÍA PARA
CUALQUIER SITUACIÓN

EDICIÓN
RENACER



Nueva Traducción
Viviente®

La verdad con CLARIDAD®

MANANTIAL™

Edición renacer

ManantialTM

EDICIÓN RENACER

RONALD A. BEERS Y AMY E. MASON

UNA FUENTE
DE SABIDURÍA PARA
CUALQUIER SITUACIÓN



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
CAROL STREAM, ILLINOIS

Visite Tyndale en Internet: www.tyndaleespanol.com y www.BibliaNTV.com.

TYNDALE, el logotipo de la pluma, *Nueva Traducción Viviente*, *NTV* y el logotipo son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc. *Manantial* y *TouchPoints* son marcas de Tyndale House Publishers, Inc.

Manantial: Edición renacer

© 2013 por Ronald A. Beers. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2009 como *TouchPoints for Recovery* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-2023-6.

Diseño: Jennifer Ghionzoli y Heather Aldrin

Editor general: Jason D. Beers

Redactores colaboradores: Ronald A. Beers, Rebecca Beers, Brian R. Coffey, Jonathan Farrar, Jonathan Gray, Sean A. Harrison, Sandy Hull, Amy E. Mason, Rhonda K. O'Brien, Douglas J. Rumford, Linda Taylor.

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

El texto bíblico ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

ISBN 978-1-4143-8751-2

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

19	18	17	16	15	14	13
7	6	5	4	3	2	1

PRÓLOGO

Este pequeño libro está diseñado para ayudarte, señalándote la dirección correcta hacia tu camino a la recuperación. El deseo es el sentimiento que alimenta a la adicción. Los deseos de calmar el síntoma de abstinencia, de aliviar la depresión o de experimentar el placer que resulta de la adrenalina que genera una sustancia adictiva son todas tentaciones de las cuales cuesta mucho alejarse. ¿Esto quiere decir que el deseo es un sentimiento del que uno tiene que privarse para alcanzar la recuperación? La respuesta es no. De hecho, el deseo es un sentimiento que uno *debe* tener para recuperarse. La Biblia nos habla del fuerte deseo que sentían los discípulos de Jesús por su Salvador, quien los ayudó a ver la vida bajo una nueva luz. Ese sentimiento de deseo es lo que ayudó a que las vidas de estos hombres se transformaran en vidas felices, llenas de sentido y de propósito. En la actualidad, ¿siguen siendo relevantes las palabras bíblicas sobre el anhelo y la voluntad de Jesús de ayudar a que las personas cambien su vida? Infinidad de personas cuyas vidas han dado un giro completo dirán que sí. El camino a la recuperación no es fácil, pero aquellos que recurrieron a Jesús en busca de ayuda estarán de acuerdo con que su «nueva» vida comenzó cuando tomaron la decisión, o volvieron a tomar la decisión, de seguirlo. Su vida de dolor, tristeza, sufrimiento y deseos insatisfechos llegó a su fin, y comenzaron una vida de alegría, sentido, propósito y deseos cumplidos.

Manantial: Edición renacer tiene decenas de temas organizados en secciones útiles que te llevan paso a paso a través del

proceso de la recuperación. Debajo de cada tema encontrarás una o más preguntas que la persona en recuperación podría querer hacer. A continuación de cada pregunta están los versículos bíblicos que ayudan a responderla, además de un provechoso comentario escrito por alguien que ha pasado por el proceso de recuperación. Hemos elegido responder en primer lugar a cada pregunta con las palabras extraídas de la Biblia misma, porque creemos que la Biblia es la Palabra escrita de Dios para todas las personas. Está escrita exactamente como Dios quiso; por eso, ¿qué mejor lugar para comenzar que las propias palabras de Dios sobre la manera en que debemos vivir para él?

Aunque no pudimos cubrir todos los temas, preguntas y versículos relacionados con el proceso de recuperación, nuestra oración es que este pequeño libro te dé un buen punto de partida y que, junto con el libro, sigas investigando la Biblia por tu voluntad, que busques sabiduría en quienes saben cómo ayudarte y que busques a otras personas que puedan enseñarte sobre la fuerza y la determinación que todos necesitamos para seguir diariamente a Dios. Entonces te acercarán más a Dios y descubrirás cómo su manera de vivir es el camino a la alegría y a la satisfacción verdaderas. Ya sea que leas cada una de las páginas de este libro o que lo uses como una guía de referencia para los temas que te interesan en particular, deseamos que encuentres las respuestas en la Palabra de Dios, ya que él anhela ser tu guía diaria.

Los editores

CONTENIDO

Primera parte

*Las cosas de las que podemos
necesitar recuperarnos*

- 1 *el* Abuso
- 3 *la* Adicción
- 14 *el* Agotamiento
- 16 *las* Relaciones rotas
- 21 *la* Depresión/*la* Tristeza
- 27 *el* Desánimo
- 31 *el* Duelo
- 34 *la* Culpa
- 35 *el* Pasado
- 37 *la* Vergüenza
- 39 *la* Enfermedad/*la* Salud
dañada

Segunda parte

Preguntas para Dios

- 41 *la* Aceptación
- 46 *las* Culpas
- 47 *el* Perdón
- 51 *el* Futuro
- 52 *el* Amor de Dios
- 55 *la* Esperanza
- 56 *el* Sentido
- 59 *la* Obediencia
- 61 *la* Oración
- 63 *la* Presencia de Dios
- 65 *las* Fuerzas
- 68 Confiar en Dios

Tercera parte

Los doce pasos para recuperarte

- 71 Paso 1
- 73 Paso 2

82 Paso 3

89 Paso 4

98 Paso 5

104 Paso 6

108 Paso 7

112 Paso 8

114 Paso 9

118 Paso 10

127 Paso 11

132 Paso 12

Cuarta parte

*Además de los doce pasos: otros
pasos y preguntas para la
recuperación*

143 *la* Adicción
de otro

144 *el* Perdón

146 *la* Salud

148 *la* Tentación

149 *los* Recuerdos

150 *la* Comunidad
cristiana

152 *las* Metas

153 *el* Trabajo

Quinta parte

*Qué cosas evitar para
recuperarte*

155 *el* Enojo/*el* Odio

157 *la* Apatía

158 *las* Suposiciones

161 Reincidir

162 *la* Amargura

164 *el* Aburrimiento

165	<i>las Comparaciones</i>
168	<i>el Engaño</i>
169	<i>los Deseos</i>
171	<i>la Deshonestidad</i>
174	<i>la Desobediencia</i>
175	<i>el Alcoholismo</i>
177	<i>el Mal</i>
182	<i>el Miedo</i>
184	<i>la Culpa</i>
185	<i>los Hábitos</i>
187	<i>Ocultar pecados</i>
190	<i>la Desesperanza</i>
192	<i>la Pereza</i>
194	<i>Fingir</i>
195	<i>la Postergación</i>
197	<i>Renunciar</i>
200	<i>los Remordimientos</i>
204	<i>el Respeto a la autoridad</i>
205	<i>el Pecado sexual</i>
208	<i>el Pecado</i>
212	<i>la Aridez espiritual</i>
214	<i>la Tentación</i>
218	<i>las Debilidades/ los Puntos débiles</i>

Sexta parte

Las cualidades que necesitas

recuperar

223	<i>la Humildad</i>
224	<i>la Actitud</i>
226	<i>la Perspectiva</i>
228	<i>la Oración</i>
231	<i>los Motivos</i>
234	<i>las Convicciones</i>
236	<i>la Entrega</i>
237	<i>la Esperanza</i>
239	<i>la Fe</i>
241	<i>la Valentía</i>
243	<i>la Visión</i>
245	<i>la Motivación</i>
247	<i>el Control propio</i>
250	<i>la Seguridad</i>
251	<i>la Confianza</i>
252	<i>la Paciencia</i>
254	<i>la Perseverancia</i>
257	<i>la Gratitud</i>
259	<i>la Estabilidad</i>
261	<i>la Responsabilidad</i>
263	<i>el Potencial</i>

Primera parte

Las cosas de las que podemos necesitar recuperarnos

EL ABUSO

¿Cómo me curo las heridas del abuso?

PROVERBIOS 24:29 | *No digas: «¡Ahora me voy a vengar de lo que me hicieron! ¡Me desquitaré con ellos!».*

LAMENTACIONES 3:59 | *Viste el mal que me hicieron, SEÑOR; sé mi juez y demuestra que tengo razón.*

ROMANOS 12:19 | *Queridos amigos, nunca tomen venganza. Dejen que se encargue la justa ira de Dios. Pues dicen las Escrituras: «Yo tomaré venganza; yo les pagaré lo que se merecen», dice el SEÑOR.*

EFESIOS 4:31 | *Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas.*

Si fuiste víctima del abuso, sabes que el daño es real y que hay cicatrices, tanto físicas como emocionales. Cuando la justicia no aparece como debería, cuando la vida parece injusta, es ahí cuando la amargura puede devorarte. Pero la amargura y el deseo de venganza son un veneno para tu alma. Es fundamental que identifiques la amargura y te ocupes de ella antes de que te oprima; de lo contrario, quizás no puedas sanarte ni recuperarte. Ten la seguridad de que Dios traerá justicia. Déjasele a él, para que puedas concentrarte en sanar.

MATEO 5:43-44 | *[Jesús dijo:] «Han oído la ley que dice: “Ama a tu prójimo” y odia a tu enemigo. Pero yo digo: ¡ama a tus enemigos! ¡Ora por los que te persiguen!».*

MATEO 6:14-15 | *Si perdonas a los que pecan contra ti, tu Padre celestial te perdonará a ti; pero si te niegas a perdonar a los demás, tu Padre no perdonará tus pecados.*

LUCAS 23:34 | *Jesús dijo: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».*

Tal vez este sea el más difícil de los actos de la fe cristiana: perdonar a los que te hirieron terriblemente, sin tener la expectativa de que cambiarán. El perdón es la única manera de eliminar de tu alma las toxinas de la amargura y del espíritu vengativo. Cuando perdonas a alguien, tu corazón cambia para que puedas pasar a otra cosa. Cuando perdonas, *no* estás diciendo que la herida no existe o que lo sucedido no te importó, ni que te pondrás en una situación en la que podrías resultar lastimado nuevamente. Perdonar al abusador quiere decir, simplemente, que te niegas a que el abusador siga teniendo el control sobre tu vida. Ni siquiera hace falta que se lo digas a la persona que te lastimó: el acto de perdonar ocurre entre tú y Dios. Déjale tu dolor a Dios y deja que su poder sane tu interior para que puedas recuperarte.

FILIPENSES 4:8 | *Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.*

Mientras más se llena tu mente de pensamientos buenos y agradables sobre lo que puede esperarte en el futuro, menos espacio y tiempo tienes para vivir en el pasado. Al concentrarte en el futuro, aceleras el tiempo de tu recuperación.

LA ADICCIÓN

¿Cómo me convertí en un adicto?

ROMANOS 7:5 | *Cuando vivíamos controlados por nuestra vieja naturaleza, los deseos pecaminosos actuaban dentro de nosotros y la ley despertaba esos malos deseos que producían una cosecha de acciones pecaminosas, las cuales nos llevaban a la muerte.*

2 PEDRO 2:19 | *Uno es esclavo de aquello que lo controla.*

Te convertiste en una persona adicta cuando algo empezó a controlarte. Es probable que en ese momento ni te hayas dado cuenta. ¿Recuerdas cuando comenzaste a dejar de lado actividades importantes o tareas de todos los días para satisfacer tu impulso de «Solo esta vez» o «Solo una vez más»? A esa altura, la adicción ya estaba manifestándose. Quienes paran antes de convertirse en adictos son los que reconocen que si no controlan sus impulsos, su vida pronto será controlada por algo negativo. Los que se convierten en adictos son los que *no* reconocen esto.

¿La adicción puede incluir algo más que el abuso de drogas?

GÉNESIS 4:7 | *¡Ten cuidado! El pecado está a la puerta, al acecho y ansioso por controlarte; pero tú debes dominarlo y ser su amo.*

ROMANOS 6:12, 14 | *No permitan que el pecado controle la manera en que viven; no caigan ante los deseos pecaminosos. [...] El pecado ya no es más su amo.*

ROMANOS 8:6 | *Permitir que la naturaleza pecaminosa les controle la mente lleva a la muerte. Pero permitir que el Espíritu les controle la mente lleva a la vida y a la paz.*

1 CORINTIOS 3:2-3 | *Aún no están preparados, porque todavía están bajo el control de su naturaleza pecaminosa.*

La clave de la adicción es el control; es aquello que te controla. Te conviertes en esclavo de algo cuando eso te controla a ti. Cualquier cosa puede ser controladora; por consiguiente, la adicción puede ser a cualquier cosa. A continuación, algunos ejemplos:

MATEO 19:21-22 | *Jesús le dijo: «Si deseas ser perfecto, anda, vende todas tus posesiones y entrega el dinero a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Después ven y sígueme». Cuando el joven escuchó lo que Jesús le dijo, se fue triste porque tenía muchas posesiones.*

Las posesiones pueden ser adictivas.

ROMANOS 1:26-27 | *Dios los abandonó a sus pasiones vergonzosas. Aun las mujeres se rebelaron contra la forma natural de tener relaciones sexuales y, en cambio, dieron rienda suelta al sexo unas con otras. Los hombres, por su parte, en lugar de tener relaciones sexuales normales, con la mujer, ardieron en pasiones unos con otros. Los hombres hicieron cosas vergonzosas con otros hombres y, como consecuencia de ese pecado, sufrieron dentro de sí el castigo que merecían.*

1 CORINTIOS 6:18 | *¡Huyan del pecado sexual! Ningún otro pecado afecta tanto el cuerpo como este, porque la inmoralidad sexual es un pecado contra el propio cuerpo.*

GÁLATAS 5:19 | *Cuando ustedes siguen los deseos de la naturaleza pecaminosa, los resultados son más que claros: inmoralidad sexual, impureza, pasiones sensuales.*

La inmoralidad sexual de toda clase puede ser adictiva.

PROVERBIOS 20:1 | *El vino produce burlones; la bebida alcohólica lleva a la pelea. Los que se dejan llevar por la bebida no pueden ser sabios.*

ISAÍAS 5:11 | *Qué aflicción para los que se levantan temprano por la mañana en busca de un trago de alcohol, y pasan largas noches bebiendo vino hasta tener una fuerte borrachera.*

El alcohol puede ser adictivo.

JOB 22:24-25 | *Si renuncias a tu codicia del dinero y arrojas tu precioso oro al río, el Todopoderoso será tu tesoro. ¡Él será tu plata preciosa!*

PROVERBIOS 11:28 | *El que confía en su dinero, se hundirá.*

PROVERBIOS 21:17 | *Los que aman el placer se vuelven pobres; los que aman el vino y el lujo nunca llegarán a ser ricos.*

ECLESIASTÉS 5:10 | *Los que aman el dinero nunca tendrán suficiente. ¡Qué absurdo es pensar que las riquezas traen verdadera felicidad!*

El placer y la riqueza pueden ser adictivos.

JUECES 14:12-13, 18-19 | *Sansón les dijo a estos jóvenes:*

—Les propongo un acertijo. Si lo resuelven durante estos siete días de celebración, les daré treinta mantos de lino fino y treinta trajes de ropa para fiesta. Pero si no pueden encontrar la solución, entonces ustedes me darán a mí treinta mantos de lino fino y treinta trajes de ropa para fiesta.

—Muy bien —dijeron ellos—, dinos tu acertijo. [...]

Ese séptimo día, antes de que se pusiera el sol, los hombres de la ciudad se acercaron a Sansón con su respuesta [...] [Sansón] mató a treinta hombres, les quitó las pertenencias,

y dio la ropa a los hombres que habían resuelto el acertijo. Pero Sansón estaba furioso por lo que había sucedido.

PROVERBIOS 28:22 | *Los avaros tratan de hacerse ricos de la noche a la mañana, pero no se dan cuenta de que van directo a la pobreza.*

MATEO 27:35 | *Después de clavarlo [a Jesús] en la cruz, los soldados sortearon su ropa tirando los dados.*

Las apuestas pueden ser adictivas.

1 CORINTIOS 6:19-20 | *¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos, porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.*

1 CORINTIOS 10:31 | *Así que, sea que coman o beban o cualquier otra cosa que hagan, háganlo todo para la gloria de Dios.*

Las drogas pueden ser adictivas. La Biblia no menciona específicamente el tipo de drogadicción que es común hoy en día, pero sí se refiere al problema siempre presente de meterte en el cuerpo cosas que son nocivas para él y que afectan tu funcionamiento.

SALMO 39:6 | *Todo nuestro ajetreo diario termina en la nada.*

ECLESIASTÉS 2:11 | *Al observar todo lo que había logrado con tanto esfuerzo, vi que nada tenía sentido, era como perseguir el viento.*

ECLESIASTÉS 5:3 | *Demasiada actividad trae pesadillas.*

Incluso el trabajo y estar muy ocupado pueden ser adictivos.