

“Dios le ha dado a Dave un talento tremendo para escribir de forma sucinta y, a la vez, poderosa; y aquí, él mantiene el evangelio y la gracia de Dios en el centro de una de las epidemias más grandes de nuestro país [Estados Unidos]: la adicción.... El libro de Dave es bíblico, práctico, esperanzador y enfocado en nuestro Salvador. Lo recomiendo enormemente”.

—**BRAD BIGNEY**, Pastor principal, Grace Fellowship Church, Florence, Kentucky; autor de *Gospel Treason*

“A medida que escribe con la calidez del corazón de un pastor, la profunda experiencia de Dunham en el área de las adicciones sobresale. Mediante un equilibrio minucioso de una miríada de factores que conforman la adicción, David desempeña el papel de un amigo y colaborador sabio para aquellos que más lo necesitan”.

—**JONATHAM HOLMES**, Pastor de Consejería, Parkside Church, Chagrin Falls, Ohio; Director Ejecutivo, Fieldstone Counseling

“El trayecto para el cambio se transita mejor con un amigo de confianza.... Has encontrado a un compañero confiable para el camino. No camines solo; por favor, lee este libro”.

—**CHRIS MOLES**, Consejero; Autor de *The Heart of Domestic Abuse*

Adicciones

Rompiendo Hábitos Esclavizantes

**31 Días con Dios
Devocionales para la Vida**

David R. Dunham

EBI
EDITORIAL
BAUTISTA INDEPENDIENTE

31 Días con Dios Devocionales para la Vida

Una serie de
Deepak Reju

Editor de la serie

Addictive Habits: Changing for Good, de David R. Dunham

After an Affair: Pursuing Restoration, de Michael Scott Gembola

Contentment: Seeing God's Goodness, de Megan Hill

Duda: Confiar en las Promesas de Dios, de Elyse Fitzpatrick

Grief: Walking with Jesus, de Bob Kellemen

Pornografía: Una Lucha por la Pureza, de Deepak Reju

Adicciones fue publicado originalmente en inglés bajo el título **Addictive Habits**.

© 2018
David R. Dunham

Todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960.
* © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Reina-Valera 1960 * usadas con permiso..

© 2021
Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción total o parcial, ya sea fotocopiada o por otros medios, sin la previa autorización escrita de la Editorial Bautista Independiente.

EB-562
ISBN 978-1-953663-18-4

Editorial Bautista Independiente
3417 Kenilworth Blvd.
Sebring, Florida 33870

www.ebi-bmm.org
(863) 382-6350

Printed in the USA

A mi amigo y mentor Frank Tallerico.

Frank no solo me enseñó a ser un buen consejero,
sino que también me ha aconsejado muchas veces durante años.

Sin tu ayuda y discernimiento,
no sería quien soy hoy.

Índice

Consejos para la Lectura de Estos Devocionales.....	ix
Introducción	xi

Responsabilidad.....	1
Día 1: Vergüenza, Identidad y Cambio	2
Día 2: Puedes Cambiar Porque Dios Te Está Cambiando.....	4
Día 3: Te Conviertes en lo que Adoras	6
Día 4: Sobre Amar y Odiar Tu Hábito	8
Día 5: Cambio de Reinos.....	10
Día 6: Evalúa Tus Amores	12
Día 7: Tumbas de los Codiciosos.....	14
Día 8: Evalúa Tu Actitud.....	16
Día 9: No Fantasees con Tu Adicción.....	18
Relaciones	21
Día 10: ¿Quién Es Dios?.....	22
Día 11: Jesús, Amigo de los Pecadores.....	24
Día 12: ¿Tienes Fe?	26
Día 13: ¿A Quién Sirves?	28
Día 14: No Se Trata de Ti	30
Día 15: Tu Enemigo Espiritual.....	32
Día 16: Con Quién Te Juntas.....	34
Día 17: Una Carga que Llevar.....	36
Reestructuración.....	39
Día 18: Quítalo	40
Día 19: Señales de Advertencia	42
Día 20: ¡Confiesa!	44
Día 21: Huye de la Tentación	46
Día 22: Cuando No Puedes Evitarlo	48
Día 23: Crecer en Humildad.....	50

Día 24: Encontrar Gozo Renovado	52
Día 25: El Poder del Asombro	54
Recuperación Perseverante	57
Día 26: No Vuelvas Atrás	58
Día 27: Administra Toda Tu Vida	60
Día 28: El Poder de la Gritud.....	62
Día 29: Le Pertenece a Dios.....	64
Día 30: No Huyas de las Dificultades	66
Día 31: La Gracia que Permanece	68
Conclusión.....	70
Reconocimientos.....	73
Notas	74
Recursos Sugeridos para el Cambio	76

Consejos para la Lectura de Estos Devocionales

Al principio de nuestro matrimonio, mi esposa y yo vivíamos en el piso superior de una casa en la ciudad, en un pequeño apartamento de un solo dormitorio. Cada vez que llovía, las grietas en el techo goteaban hasta el piso. Recuerdo que colocaba cubos en diferentes partes del apartamento y miraba caer lentamente el agua, una gota por vez. Puse cubos grandes y pensé: *Llevará un tiempo hasta que se llenen*. Al rato, el agua se acumulaba, y solía sorprenderme la rapidez con que se llenaban esos cubos, al punto de rebalsar si yo no prestaba suma atención.

Estos devocionales son como la lluvia que llena un cubo. Van lentamente, pero se acumulan con el tiempo. Solo unos versículos por día. Gotean. Gotean. Tan solo unas gotas diarias de las Escrituras para satisfacer tu alma sedienta.

Comenzamos con las Escrituras. La Palabra de Dios es poderosa. En realidad, es la fuerza más poderosa de todo el universo.¹ Cambia el corazón de los reyes, consuela a los humildes y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas y las revierte. Sabemos que la Biblia es las propias palabras de Dios, así que la leemos y la estudiamos para conocerlo personalmente.

Nuestro estudio de las Escrituras es práctico. La teología debería cambiar nuestra manera de vivir. Es crucial conectar la Palabra con tus luchas. Con frecuencia, a medida que leas este devocionario, verás la palabra *tú*, ya que David te habla directamente a ti, el lector. Las lecturas contienen una mezcla de preguntas para reflexionar y sugerencias prácticas. Aprovecharás mucho mejor esta experiencia si respondes las preguntas y realizas los ejercicios prácticos. No los pases por alto. Hazlos para el beneficio de tu alma.

Nuestro estudio de las Escrituras se relaciona con la adoración. En esencia, todo hábito adictivo es un problema de adoración. Hemos perdido nuestra orientación hacia Aquel que debería gobernar nuestra vida, y necesitamos regresar a su lado. La Palabra nos apunta hacia Cristo, quien nos rescata de nuestra grave situación y reorienta nuestra vida. La meta de tu tiempo en la

Palabra de Dios debería ser siempre la adoración. A medida que tu mira se coloca en Cristo, el Rey, haces morir tu afecto a tu adicción. El poder expulsivo de un afecto mayor hacia Cristo puede transformar tu alma. Adora a Cristo. Ámalo. Valóralo. Alábalo. Entrégale toda tu vida. No te guardes nada.

Si hallas útil este devocional (¡y confío que así sea!), vuelve a leerlo en diferentes etapas de tu vida. Trabaja en él durante el próximo mes, y luego, repítelo dentro de un año, para recordarte cómo encontrar esperanza en Cristo. El propósito de este devocional *no* es ser una guía completa para luchar contra adicciones. Ya se han escrito buenos volúmenes con tal propósito. Cómpralos y aprovéchalos bien. Al final del libro, verás una lista de varios recursos.

Esto es suficiente por ahora. Comencemos.

Deepak Reju

Introducción

Nunca planeé pastorear a “adictos”. Al ser un pastor joven que acababa de salir del seminario, no solo tenía ninguna experiencia con la drogodependencia, sino que tampoco conocía a nadie que hubiera tenido ese problema. Así, Dios me metió en ese terreno desconocido del ministerio. Me encontré siendo pastor consejero en una iglesia compuesta mayormente de hombres y mujeres procedentes de centros de rehabilitación de adicción a las drogas y el alcohol. Era el ministerio de “¡Dios, no sé qué estoy haciendo!”. Fue humillante para mí, pero también me abrió los ojos a un asunto serio. Durante los últimos ocho años, Dios me ha dado cada vez más oportunidades de trabajar con personas que han tenido una variedad de hábitos adictivos: pornografía, comida, compras, videojuegos y drogodependencia (para nombrar algunos). Siento un peso por ayudar, y a Dios le ha complacido enseñarme muchas cosas. Algunas de estas cosas quiero compartirlas contigo en este libro. Otras te las enseñará Dios mismo a medida que transites tu difícil trayecto a su lado.

Esto es lo que debes creer a fin de luchar exitosamente contra tu propia adicción: *Dios tiene mucho que decir en su Palabra sobre las adicciones.*

Quizá te sorprenda. Después de todo, si haces una investigación de palabras, no encontrarás ni una sola referencia al término *adicción* en la Biblia. Esta falta de evidencias hace que algunos descarten la importancia de las Escrituras en cuanto a este tema, pero la Biblia tiene mucho que decir sobre las adicciones si sabes *cómo* habla de ellas. No encontrarás en ella ni *alcohólico* ni *adicto*, ni leerás sobre adictos al sexo, adictos a la comida, adictos al juego o adictos a los narcóticos. Sí leerás sobre los idólatras y los borrachos. La Biblia no usa nuestras clasificaciones psicológicas actuales, pero sí tiene su propia manera de tratar estos mismos temas.

Nuestro entorno presente tiene dos formas principales de hablar sobre la naturaleza de las adicciones. Habla de ellas como una enfermedad o una elección. Es decir, tu adicción está más allá de tu control y es el resultado de un problema cerebral, o es una elección completamente tuya, para la cual, si quieres detenerla, simplemente necesitas escoger lo contrario. Por supuesto,

la experiencia vívida de los adictos nos dice otra cosa. Demuestran que las adicciones navegan en un terreno singular entre el voluntarismo y la enfermedad. *Somos responsables de nuestras decisiones al igual que esclavos de ellas.*¹ Silvia no quiere ir a su casa y beber una botella entera de licor, pero sabe que lo hará. Julio trata de dejar de comer después de solo dos galletas dulces, pero una vez que empieza, siente que no puede detenerse.

La Biblia reconoce esta realidad cuando trata sobre la doctrina del pecado. Somos, al mismo tiempo y en esencia, pecadores *por elección* y pecadores *de nacimiento*. Pecadores, tanto en *acción* como por *naturaleza*. Si esta noticia suena desesperanzadora, necesitas recordar el resto de la historia: *¡Dios tiene una solución para el pecado!*

Mi amigo Brad ha estado sobrio catorce años. Cuando le pregunté cómo lo había logrado, su respuesta fue una indicación de su carácter. “Jesús hizo la diferencia”, dijo. Tal respuesta es lo que hace a Brad un consejero sabio para otros adictos, pero él no es el único. La misma respuesta vino de Brandon, al compartir cómo había derrotado la adicción a la pornografía; y de Sara, que superó un desorden alimentario; y de Cathy, que dejó de autolesionarse. Todos señalaron a Jesús.

En el proceso de luchar contra sus hábitos adictivos, Brad, Brandon, Sara y Cathy habían hecho muchas cosas para cambiar. Se habían esforzado, se habían alejado del pecado, habían buscado a quién rendirle cuentas de su conducta y habían reestructurado su vida para resistir la tentación. Sin embargo, al fin y al cabo, todos le atribuían su “recuperación” a Jesús. Jesucristo es la clave. El evangelio puede transformar completamente la vida de cualquier adicto. Jesús hará la diferencia en tu lucha contra los hábitos adictivos. Cualquiera que sea tu hábito, cualquiera que sea tu lucha, Jesucristo puede transformar tu vida. Necesitas a Jesús, y esto es cierto aun si eres cristiano. Como creyente, necesitarás los recordatorios constantes del evangelio y del amor de Dios por ti. Este recordatorio diario de la verdad nos mantiene motivados y orientados en la dirección correcta.

Hay demasiados creyentes que consideran que el evangelio es un mensaje en el que una vez creyeron, en el momento de la conversión, antes de avanzar hacia asuntos más importantes y significativos. Esto es especialmente cierto cuando pensamos en los hábitos adictivos. Podemos fácilmente esforzarnos tanto en seguir determinados pasos y aceptar la sabiduría del mundo que

olvidamos que el poder de Dios es lo que produce el cambio. El evangelio es el poder de Dios para salvación (ver Romanos 1:16). Necesitamos recordarlo, meditar en ello, ser inspirados y motivados por él, y vivirlo. Este libro está diseñado para ayudarte a hacer estas cosas. Los treinta y un devocionales apuntan a recordarte cuánto necesitas la ayuda de Dios para cambiar y cuánto se deleita Dios en ayudarte a hacerlo. Cada día contiene un versículo en el cual meditar, una lección breve para ayudarte a reflexionar en dicho versículo y una serie de preguntas que te servirán para aplicarlo a tu vida. Cuanto más tiempo pases con Dios, meditando en el evangelio, más poder tendrás en la lucha por cambiar tus hábitos adictivos.

Amigo, tienes mucho trabajo por delante. No quiero que seas ingenuo en cuanto a la dificultad para cambiar. Leer este devocional no te garantiza la victoria sobre el pecado y la adicción en tu vida. Debes buscar a otras personas —una persona piadoso, un pastor sabio o un consejero bíblico— que caminen a tu lado y te ayuden a luchar con tu propio corazón. Este libro es simplemente una herramienta entre muchas que puede ser una fuente que te motive a cambiar.

A medida que leas, clama a Dios pidiéndole discernimiento y sabiduría. Santiago 1:5 nos dice que “si alguno de [nosotros] tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente”. ¿Le pedirás a Dios que te dé sabiduría para conocerte mejor a ti mismo y mejor a él? Necesitas ayuda, y a Dios le encanta brindarla. Cambiar es posible porque el Señor está dedicado a la tarea de transformarte (ver Filipenses 1:6).

Responsabilidad

La libertad comienza con nuestra disposición a aceptar el papel que tenemos en el desarrollo de nuestros hábitos adictivos. Si bien las adicciones se convierten en esclavitud, siempre comienzan con elecciones. Arrepentirse del pecado requiere admitir la responsabilidad; debemos reconocer que somos responsables de nuestras acciones, actitudes, pensamientos y deseos. Esta sección te invita a meditar en tu responsabilidad como parte de tu arrepentimiento.

Día 1

Vergüenza, Identidad y Cambio

De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas (2 Corintios 5:17).

¿Qué es lo que más te define? ¿Es tu trabajo, tus miedos, las opiniones de los demás o, lo peor de todo, tu adicción? ¿Tu identidad está moldeada por tu accionar más que por cualquier otra cosa? Las adicciones nunca se mantienen al nivel del comportamiento. Más bien, atacan nuestro sentido del yo. Cuanto más caemos en una adicción, es probable que más sintamos que nos *convertimos* en ella.

Paul Tripp explica: “Cuanto más tiempo luchamos con un problema, más probable es que nos definamos por dicho problema (divorciado, adicto, deprimido, codependiente, ADD [con trastorno de ansiedad inducido por sustancias]). Llegamos a creer que nuestro problema es lo que somos. Pero, mientras que estos términos pueden describir formas particulares en las que luchamos como pecadores en un mundo caído, ¡no son nuestra identidad! Si permitimos que nos definan, viviremos atrapados dentro de sus límites”.¹ Las adicciones dicen: “Esto es lo que eres, y nunca vas a cambiar”.

Las adicciones impactan sobre nuestra identidad de dos maneras. En primer lugar, *una adicción nos exige que cedamos partes importantes de nuestra vida*. Abandonamos sueños, trabajos, lazos familiares, convicciones morales y más. Cuanto más profundo llega una adicción, más grandes se vuelven los sacrificios. Como resultado, partes significativas del yo se pierden en la búsqueda de hábitos adictivos. Segundo, *cuanto más profundo llega una adicción, menos dispuestos estamos a ser vulnerables y abiertos a los demás*. Tememos ser expuestos. La identidad se formula en relación con los demás, pero el adicto pierde este elemento clave.

Tu adicción te define. Quién eres se convierte en sinónimo de lo que haces. Una evidencia de esto es la vergüenza que comienzas a sentir, lo cual es una señal de que has construido tu identidad en función de tu adicción. Sientes vergüenza porque te odias a ti mismo. Cuanto más profundamente experimentas vergüenza, más desesperanzado tiendes a sentirte con respecto a la posibilidad de cambiar. El resultado es que estás menos dispuesto a luchar contra tu adicción.

Pero hay esperanza a través de Cristo. Sí, eres pecador, pero en el evangelio, eres perdonado. En Cristo, tu identidad ha sido reconstruida, de modo que ya no eres un pecador, un adicto ni un alcohólico. *Primero y principal, eres un creyente en Cristo.* La vergüenza es desmantelada en Cristo, porque él te da una nueva identidad. “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es”. Ya no eres lo que fuiste una vez. “Las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”.

La vergüenza dice: “Soy mi adicción”. Tus emociones te tientan a creer esa mentira. Cristo te quita esa identidad y te da una nueva. Tu identidad está fundamentada en su obra victoriosa, no en tu fracaso. Está cimentada en su triunfo sobre el pecado, no en tu lucha contra el pecado. En Cristo, tal vez sigas luchando, pero hay esperanza de libertad porque no eres definido por tu lucha. ¡Eres definido por tu relación con Jesucristo!

Reflexiona: ¿Cómo ha influenciado tu adicción tu sentido de identidad? ¿Quién piensas que eres realmente? ¿Cómo desafía el evangelio esta perspectiva del yo?

Actúa: Pasa tiempo meditando en el evangelio. Lee libros cristianos (como *Un Manual de Evangelio*, de Milton Vincent), escucha canciones o descarga sermones que coloquen el evangelio en una posición importante para ti durante esta semana.