

Paso 1: Admitir que nosotros, por nosotros mismos, somos impotentes para superar nuestras adicciones y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables.

Principio clave: honestidad

Muchos de nosotros comenzamos nuestras adicciones por curiosidad. Algunos de nosotros nos involucramos debido a una necesidad justificable (como un medicamento recetado) o como un acto de rebelión deliberada. Algunos de nosotros comenzamos como un intento de escapar del dolor. Muchos de nosotros iniciamos este camino cuando éramos apenas mayores de niños. Cualesquiera que sean nuestros motivos y nuestras circunstancias, pronto descubrimos que la adicción aliviaba algo más que el dolor físico. Alivió el estrés o adormeció nuestros sentimientos. Nos ayudó a evitar nuestros problemas, o eso creíamos. Por un tiempo nos sentimos libres de miedo, preocupación, soledad, desánimo, arrepentimiento o aburrimiento. Pero como la vida está llena de condiciones que provocan este tipo de sentimientos, recurrimos a nuestras adicciones con más frecuencia. La adicción se convirtió en una de las principales formas en que intentamos hacer frente a nuestras necesidades y emociones. El Salvador Jesucristo comprende esta lucha. El presidente Spencer W. Kimball dijo: "Jesús vio el pecado como algo malo, pero también pudo ver que el pecado surgía de necesidades profundas e insatisfechas por parte del pecador" ("Jesús: el líder perfecto", Ensign, agosto de 1979, pág. 5).

Aun así, la mayoría de nosotros no reconocimos ni admitimos que habíamos perdido la capacidad de resistir y abstenernos por nuestra cuenta. En nuestro punto más bajo, muchos de nosotros sentimos que teníamos pocas opciones. Como observó el presidente Russell M. Nelson: "La adicción renuncia posteriormente a la libertad de elegir. A través de medios químicos, uno puede literalmente desconectarse de su propia voluntad" ("Addiction or Freedom", Liahona, noviembre de 1988, pág. 7).

Queríamos parar pero habíamos perdido toda esperanza. Llenos de miedo y desesperación, algunos de nosotros incluso consideramos acabar con nuestra vida como única alternativa. Pero nos dimos cuenta de que ese no era el camino que el Padre Celestial quería que tomáramos.

Fue difícil admitir nuestros comportamientos adictivos. Negamos la seriedad de nuestra condición y tratamos de evitar la detección y las consecuencias de nuestras elecciones minimizando u ocultando nuestros comportamientos. No nos dimos cuenta de que al engañar a los demás y a nosotros mismos, nos hundíamos más profundamente en nuestras adicciones. A medida que nuestra impotencia ante la adicción aumentaba, muchos de nosotros criticamos a nuestros familiares, amigos, líderes de la Iglesia e incluso a Dios. Nos sumergimos en un mayor aislamiento, separándonos de los demás, especialmente de Dios.

Cuando recurrimos a mentiras y secretos, con la esperanza de excusarnos o culpar a otros, nos debilitamos espiritualmente. Con cada acto de mentir y ocultar nuestras adicciones, nos atábamos con "cordones de lino" que pronto se volvieron tan fuertes como cadenas (2 Nefi 26:22). Luego llegó un momento en que nos encontramos cara a cara con la realidad. Ya no podíamos ocultar nuestras adicciones diciendo mentiras o diciendo: "¡No es tan malo!".

Un ser querido, un médico, un juez o un líder eclesiástico nos dijo la verdad que ya no podíamos negar: la adicción estaba destruyendo nuestras vidas. Cuando miramos honestamente nuestro pasado,

admitió que nada de lo que habíamos probado por nuestra cuenta había funcionado. Reconocimos que la adicción había empeorado. Nos dimos cuenta de cuánto nuestras adicciones habían dañado nuestras relaciones y nos habían robado cualquier sentido de valía. En este punto, dimos el primer paso hacia la libertad y la recuperación al encontrar el coraje para admitir que esto era más que un problema o un mal hábito.

Finalmente admitimos la verdad de que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables y que necesitábamos ayuda para superar nuestras adicciones. Reconocimos que no podíamos curarnos a nosotros mismos y admitimos que no podíamos mantenernos sobrios mientras practicábamos nuestra adicción en cualquier forma. Nos dimos cuenta de que necesitábamos ayuda de Dios y de los demás para ser honestos con nosotros mismos. Lo sorprendente de esta sincera comprensión de la derrota y de nuestra posterior rendición fue que finalmente comenzó la recuperación.

La honestidad es la base de todos los demás pasos y nos ayuda a darnos cuenta de nuestra necesidad del Salvador. El presidente Dieter F. Uchtdorf, entonces de la Primera Presidencia, enseñó: "Poder vernos a nosotros mismos con claridad es esencial para nuestro crecimiento y bienestar espiritual. Si nuestras debilidades y defectos permanecen oscurecidos en las sombras, entonces el poder redentor del Salvador no puede sanarlos ni convertirlos en fortalezas [véase Éter 12:27]" ("Señor, ¿soy yo?", Liahona , noviembre de 2014 , 58).

Cuando nos entregamos a nuestras adicciones, nos mentimos a nosotros mismos y a los demás, pero realmente no pudimos engañarnos a nosotros mismos. Fingimos que estábamos bien, llenos de bravuconadas y excusas. Pero en algún lugar muy dentro de nosotros sabíamos que entregarnos a nuestras adicciones conduciría a un dolor mayor. La Luz de Cristo continuó recordándonos. Negar esta verdad era agotador; Fue un alivio admitir finalmente que teníamos un problema. Finalmente, permitimos una pequeña abertura para que entrara la esperanza. Cuando decidimos admitir que teníamos un problema y estábamos dispuestos a buscar apoyo, le dimos a esa esperanza un lugar para crecer.

Pasos de acción

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de la aplicación consistente de los pasos en nuestra vida diaria. Esto se conoce como "trabajar los pasos". Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y recibir la dirección y el poder necesarios para dar el siguiente paso en nuestra recuperación.

Deja ir el orgullo y busca la humildad.

El orgullo y la honestidad no pueden coexistir. El orgullo es una ilusión y un elemento esencial de toda adicción. El orgullo distorsiona la verdad sobre las cosas tal como son, como han sido y como serán. Es un obstáculo importante para nuestra recuperación. El presidente Ezra Taft Benson dijo:

"El orgullo es esencialmente competitivo por naturaleza. Enfrentamos nuestra voluntad a la de Dios. Cuando dirigimos nuestro orgullo hacia Dios, es con el espíritu de "hágase mi voluntad y no la tuya". ...

"Nuestra voluntad en competencia con la voluntad de Dios permite que los deseos, apetitos y pasiones se desenfrenen.

"Los orgullosos no pueden aceptar la autoridad de Dios dando dirección a sus vidas. Comparan sus percepciones de la verdad con el gran conocimiento de Dios, sus habilidades con el poder del sacerdocio de Dios, sus logros con Sus obras poderosas" (Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Ezra Taft Benson [2014], 232).

En algún momento, tuvimos que optar por dejar de lado nuestro orgullo y ser honestos acerca de nuestra adicción. No es fácil ser humilde, superar años de autoengaño y, en última instancia, elegir la honestidad, pero con el tiempo se convierte en una gran bendición.

Fue un gran punto de inflexión para nosotros cuando finalmente dejamos de lado nuestro orgullo y nos volvimos humildes. La mayoría de nosotros no nos humillamos, sino que fuimos "obligados a ser humildes" (Alma 32:13). De cualquier manera, las consecuencias de nuestras adicciones nos alcanzaron y perdimos cosas que precisábamos: nuestros hogares, nuestros trabajos, nuestras familias e incluso nuestra libertad. Perdimos la confianza de familiares y amigos. Perdimos nuestro respeto por nosotros mismos y nuestra confianza para enfrentar los desafíos de la vida. Llegamos a nuestro punto más bajo y, aunque la humildad resultante fue dolorosa, fue el comienzo de nuestra recuperación.

La recuperación de la adicción no es fácil; requiere trabajo duro. Pero finalmente nos dimos cuenta de que el precio que pagamos por permanecer en nuestras adicciones era mucho mayor que el precio de la recuperación. Al dejar de lado el orgullo, estábamos listos para emprender el camino hacia la liberación de la adicción.

Se honesto y habla con alguien.

Una acción importante para ayudarnos a ser honestos acerca de nuestras adicciones es hablar con alguien al respecto. Debido a que nuestras adicciones nos han llevado a justificar, racionalizar y mentir a los demás, incluidos nosotros mismos, muchos de nosotros somos expertos en engañar. Este engaño nos permite perseguir nuestras adicciones y nos resulta difícil ver las cosas con honestidad. Cuando minimizamos y justificamos nuestro comportamiento, pensamos erróneamente que todavía tenemos el control. Sin embargo, cuando somos abiertos y sinceros con otra persona, esa persona puede ayudarnos a ver la verdad y romper el engaño.

La persona con la que quizás querríamos hablar primero es nuestro Padre Celestial. Podemos orar y pedirle que nos ayude a ser honestos, ver las cosas con más claridad y tener el valor de aceptar la verdad. Luego, en oración, podemos pensar en alguien más con quien hablar, alguien que comprenda el evangelio de Jesucristo y el camino hacia la recuperación. Elija a alguien en quien confíe. Podría ser un cónyuge, un padre, un familiar, un líder de la Iglesia, un amigo, un compañero de trabajo, un terapeuta, un padrino, los misioneros o un facilitador en una reunión de recuperación. Después de elegir a alguien, el siguiente paso es compartir con él las formas en que estamos luchando. Necesitamos orar para tener valor para ser lo más honestos posible acerca de nuestras adicciones. (Consulte el documento "Apoyo en la recuperación").

Asista a las reuniones Las

reuniones de recuperación son fuentes poderosas de esperanza y apoyo. Estemos donde estemos, podemos asistir a las reuniones de forma presencial u online. Estos encuentros son un lugar para reunirse con otras personas que buscan la recuperación y con quienes ya han recorrido este camino y son prueba de su eficacia. En las reuniones de recuperación encontramos a otras personas que tienen experiencia en aplicar los pasos y encontrar la recuperación y que están dispuestas a ayudarnos en nuestro propio viaje. Las reuniones de recuperación son un lugar de comprensión, esperanza y apoyo.

En estas reuniones estudiamos principios específicos del Evangelio que pueden ayudar a cambiar la conducta.

El presidente Boyd K. Packer enseñó: "El estudio de las doctrinas del Evangelio mejorará la conducta más rápidamente que el estudio de la conducta. La preocupación por un comportamiento indigno puede conducir a un comportamiento indigno. Por eso recalamos con tanta fuerza el estudio de las doctrinas del Evangelio" ("Little Children", Ensign, noviembre de 1986, pág. 17). Las reuniones son

gratuito y confidencial. Vaya a AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org para encontrar una reunión cerca de ti.

Estudio y comprensión

El estudio de las Escrituras y las declaraciones de los líderes de la Iglesia nos ayuda en nuestra recuperación. Este estudio aumenta nuestra comprensión y nos ayuda a aprender. Usamos las siguientes Escrituras, declaraciones y preguntas para el estudio personal, la escritura y la discusión en grupo con oración.

La idea de escribir puede parecer abrumadora, pero escribir es una herramienta poderosa para la recuperación. Escribir nos da tiempo para reflexionar, nos ayuda a enfocar nuestro pensamiento y nos ayuda a ver y comprender los problemas, pensamientos y comportamientos que rodean nuestras adicciones. Cuando escribimos, también tenemos un registro de nuestros pensamientos. A medida que avanzamos por los pasos, podemos ver nuestro progreso. Por ahora, sea honesto y sincero al escribir sus pensamientos, sentimientos e impresiones.

¿Estás convencido de que eres impotente ante tu adicción?

“La adicción tiene la capacidad de desconectar la voluntad humana y anular la agencia moral. Puede robarle a uno el poder de decidir” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World”, Liahona, noviembre de 1989, pág. 14).

- ¿Cuáles son las señales de que soy impotente ante mi comportamiento adictivo?

Crear una nota

- ¿Cómo me está afectando mi adicción?

Crear una nota

- ¿Qué secretos escondo de los demás?

Crear una nota

- ¿Hasta qué punto he llegado para involucrarme en mi conducta adictiva?

Crear una nota

- ¿Qué moral o normas he violado?

Crear una nota

- ¿Cómo he racionalizado estas elecciones?

Crear una nota

Hambre y sed

“Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados”

(Mateo 5:6).

“Y mi alma tuvo hambre; y me arrodillé ante mi Hacedor, y clamé a él en poderosa oración y súplica por mi propia alma; y todo el día clamé a él; sí, y cuando llegó la noche, todavía alcé mi voz tan alto que llegó a los cielos” (Enós 1:4).

- En estas dos Escrituras aprendemos que nuestras almas pueden tener hambre. ¿Alguna vez me he sentido vacío por dentro, incluso cuando no tengo hambre física? ¿Qué causa ese vacío?

Crear una nota

- ¿Cómo puede mi hambre por las cosas del Espíritu ayudarme a ser más honesto?

Crear una nota

Honestidad

“Algunos pueden considerar que la cualidad de carácter conocida como honestidad es un tema de lo más común.

Pero creo que es la esencia misma del evangelio. Sin honestidad, nuestras vidas... se desintegrarán en la fealdad y el caos” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest”,

Ensign, octubre de 1990, pág. 2).

- ¿Cuáles son las formas en que he mentado e intentado ocultar mi adicción a mí mismo y a los demás? ¿Cómo ha causado este comportamiento “fealdad y caos”?

Crear una nota

Humildad

“Porque estáis obligados a ser humildes, bienaventurados sois; porque a veces un hombre, si se ve obligado a ser humilde, busca el arrepentimiento; y ahora seguramente, todo aquel que se arrepienta encontrará misericordia; y el que halle misericordia y persevere hasta el fin, será salvo” (Alma 32:13).

- ¿Qué circunstancias me han obligado a ser humilde y arrepentirme?

Crear una nota

- ¿Qué esperanza me ofrece Alma? ¿Cómo puedo encontrar o recibir esa esperanza?

Crear una nota

Rodeado de tentaciones

“Estoy rodeado por las tentaciones y los pecados que tan fácilmente me asedian.

a mí.

“Y cuando deseo regocijarme, mi corazón gime a causa de mis pecados; sin embargo, sé en quién he confiado.

“Mi Dios ha sido mi apoyo; él me ha guiado a través de mis aflicciones en el desierto; y él me ha preservado sobre las aguas del gran abismo.

“Él me ha llenado de su amor, hasta consumir mi carne” (2 Nefi 4:18–21).

- Cuando Nefi se sintió abrumado, ¿en quién puso su confianza?

Crear una nota

- ¿Qué puedo hacer para confiar más en el Señor?

Crear una nota

“Sé que el hombre no es nada”

“Sucedió que transcurrieron muchas horas antes de que Moisés volviera a recibir su fuerza natural semejante a la del hombre; y dijo para sí: Ahora bien, por esto sé que el hombre no es nada, cosa que nunca había pensado” (Moisés 1:10).

- ¿En qué sentido no soy nada cuando no tengo la ayuda de Dios?

Crear una nota

- ¿De qué manera tengo un valor infinito?

Crear una nota

- ¿Cómo puede el reconocer mi necesidad de confiar en Dios llevarme a admitir mi propia “nada” y a convertirme en un niño pequeño? (Mosíah 4:5; véase también Mosíah 3:19).

Crear una nota

Crear una nota