



BRAD HAMBRICK

CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN



NUEVE PASOS HACIA
LA LIBERTAD

CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN



NUEVE PASOS HACIA
LA LIBERTAD

MONTE
 **ALTO**
EDITORIAL

BRAD HAMBRICK

«Si estás buscando un libro que te ayude a comprender las mentiras que nos decimos a nosotros mismos por medio de la adicción, un libro que también te muestre el camino de regreso y te ayude a andar en la libertad del evangelio de Cristo, deberías obtener *Cómo superar la adicción*. Léelo, pon en práctica lo que enseña y sé beneficiado por el claro proceso que Brad ha desarrollado. Te ayudará a experimentar libertad, victoria y paz».

— **KIKE TORRES**,
pastor principal, *Horizonte Cristo es mejor*, Querétaro, México;
consejero bíblico certificado; autor

«¡Esto es exactamente lo que se necesita! Ha sido una verdadera bendición usar estos sólidos principios bíblicos que ayudan a las personas en su camino de toda la vida hacia la sobriedad. Por la gracia de Dios, dejé la adicción hace más de quince años cuando se me puso en contacto con *Cómo superar la adicción*, y ahora, después de haber impartido clases con este material por más de seis años, he visto cómo ha transformado muchas vidas. ¡Un excelente recurso!»

— **JERRY MOORE JR.**,
líder de G4—Cómo superar las adicciones, *21 Sober*

«En este libro y en los videos que lo acompañan, Brad Hambrick actúa como un guía que comprende tus dudas, anticipa tus preguntas, explica con claridad las instrucciones, te muestra el camino correcto cuando te sientes perdido, mantiene una actitud de respeto y siempre tiene en mente al Dios de la vida y del amor. Este es un recurso a seguir muy sabio y confiable».

— **EDWARD T. WELCH**,
profesor y consejero, *Christian Counseling & Educational
Foundation* (CCEF); autor de *Punto de decisión:
Una guía paso a paso para dejar la adicción*

«Brad Hambrick ha creado un recurso que será de gran ayuda para quienes luchan contra la adicción. Tiene muchas fortalezas: es bíblico, honesto, perspicaz y sumamente útil. Aquellos que se encuentran atrapados

necesitan herramientas poderosas para liberarse, y este material definitivamente lo es».

— **STEVE MIDGLEY**,
director ejecutivo de *Biblical Counseling*, UK

«La comprensión es necesaria para el cambio, pero la comprensión sin práctica garantiza que todo permanezca igual. Pocos libros logran conectar de manera equilibrada la comprensión y la práctica, ya que suelen enfocarse más en uno u otro aspecto. *Cómo superar la adicción* consigue combinar ambos de manera extraordinaria, al ofrecer un modelo saturado del evangelio y clínicamente sólido para abordar las adicciones dentro del contexto de la comunidad».

— **ANDREW DEALY**,
director ejecutivo de *Austin Stone Counseling Center*;
director de *Soul Care*, *Austin Stone Community Church*

«Brad es excelente para identificar cómo los patrones específicos de la adicción contradicen el propósito de la vida descrito en las Escrituras. Ofrece una dirección sencilla sobre una variedad de temas, incluyendo la comprensión de los motivos, cómo superar la tentación, cómo manejar las relaciones y cómo desarrollar metas personales. Hemos utilizado este material en grupos de apoyo durante años, y por ello lo recomendamos, encarecidamente, en este nuevo formato».

— **DAVID Y KRISTA DUNHAM**,
consejeros bíblicos, *Sparrow & Heart Soul Care*;
coautores de *Table for Two: Biblical Counsel for Eating Disorders*

Cómo superar la adicción: nueve pasos hacia la libertad

Copyright © 2026 por Monte Alto Editorial

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo del editor, salvo lo dispuesto por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos.

Las citas bíblicas, a menos que se indique lo contrario, son tomadas de la Biblia, La Nueva Biblia de las Américas. Utilizado con permiso. Todos los derechos reservados.

Directora de proyecto y traducción: Nedelka Medina

Editor coordinador: Rudy Ordoñez Canelas

Diagramación: David Studios

Diseño de portada: Faceout Books, faceoutstudio.com

Primera impresión en enero del 2026 en Cali, Colombia

ISBN: 978-628-02-2053-6

CONTENIDO

¿Qué es G4? _____	11
Los nueve pasos de G4 _____	15
Cómo usar un libro de la serie G4 _____	17

Paso 1. A veces quiero ser libre... a veces no

ADMITO que tengo una lucha que no puedo superar sin Dios _____	21
• Parte 1: Evaluar mi motivación y compromiso con el cambio _____	23
• Parte 2: ¿Realmente soy adicto? _____	31
• Parte 3: Adicción y engaño: dos caras de la misma moneda _____	47

Paso 2. Temo no poder enfrentar la verdad

RECONOZCO la magnitud y el impacto de mi adicción _____	57
• Parte 1: Reconocer la historia de mi adicción _____	59
• Parte 2: Reconocer la magnitud de mi adicción en mí _____	67
• Parte 3: Reconocer el impacto de mi adicción en otros _____	81

Paso 3. No puedo resolver el enigma que soy

COMPRENDO el origen, motivo e historia de mi adicción _____	91
• Parte 1: Una historia relacional y motivacional de mi adicción _____	93
• Parte 2: Identificar y hablar a mis motivos _____	101

Paso 4. Ir a Dios como refugio, en lugar de ir a una sustancia como escape

ME ARREPIENTO ANTE DIOS por cómo mi adicción lo reemplazó y lo distorsionó _____ 115

- Parte 1: ¿Ante quién te arrepientes? _____ 117
- Parte 2: ¿Qué es el arrepentimiento? _____ 129

Paso 5. El valor de la honestidad en la búsqueda de la sobriedad

CONFESAR A LOS AFECTADOS el daño causado y buscar restitución _____ 137

- Parte 1: Ampliar tu red de apoyo _____ 139
- Parte 2: ¿Qué es la confesión y cómo la hago? _____ 147
- Parte 3: Guía para la restitución _____ 161

Paso 6. Establecer una vida sobria y satisfactoria

REESTRUCTURAR MI VIDA para depender de la gracia y la Palabra de Dios para transformarla _____ 167

- Parte 1: Eliminar la tentación _____ 169
- Parte 2: Cómo responder cuando la tentación es inevitable _____ 179
- Parte 3: Fortalecer tu cuerpo y mente _____ 189
- Parte 4: Identificar formas de diversión saludable _____ 197
- Parte 5: Fortalecer tu alma _____ 203

Paso 7. Aprender a disfrutar el vivir en libertad

IMPLEMENTAR la nueva estructura de manera generalizada, con humildad y flexibilidad _____ 211

- Parte 1: Responder a la recaída _____ 213
- Parte 2: Medir el progreso multidimensional _____ 221
- Parte 3: Evaluar la vida de manera holística _____ 229

Paso 8. Abrazar la sobriedad como «la buena vida»	
PERSEVERAR en la nueva vida y en la identidad a la que Dios me ha llamado	243
• Parte 1: Mentiras y distracciones comunes que impiden perseverar	245
• Parte 2: Cómo el progreso en la recuperación cambia la tentación	255
• Parte 3: Preparándome para la transición fuera de G4	261
Paso 9. Vivir en libertad para disfrutar la vida que Dios diseñó	
EJERCER MAYORDOMÍA en toda mi vida para la gloria de Dios	269
• Parte 1: Nueve preguntas para ejercer la mayordomía de tu vida para la gloria de Dios	271
Apéndice A: Una palabra para los líderes de grupos G4	277
Apéndice B: Cómo llevar a cabo una intervención eficaz	281

¿QUÉ ES G4?

G4 es un ministerio que consiste en un grupo de apoyo mutuo y recuperación (similar a Alcohólicos Anónimos [AA]), basado en dos modelos de nueve pasos, que permiten a los individuos dedicar una temporada de su vida para superar la lucha que les domina, ya sea por pecado o sufrimiento. G4 proporciona un entorno seguro, donde los miembros aprenden conocimientos y habilidades que les permitirán participar más plenamente en la comunidad bíblica.

¿POR QUÉ EL NOMBRE «G4»?

La «G» representa grupos centrados en el evangelio (procedente del inglés *gospel*, que significa evangelio). En lugar de convertir un problema, lucha o pecado en el centro de nuestros grupos, nos esforzamos por colocar el evangelio de Cristo como núcleo de todos nuestros grupos. *Nuestra identidad no se encuentra en un problema, sino en un individuo: la persona de Cristo.*

El «4» designa los cuatro tipos de grupos que se ofrecen:

1. **Recuperación.** Grupos para quienes luchan con un pecado, adicción o evento traumático que domina su vida.
2. **Apoyo.** Grupos para quienes necesitan ánimo y respaldo durante un período de sufrimiento o dificultad.
3. **Educativo-terapéutico.** Grupos para quienes necesitan información y/o recursos sobre un problema específico de la vida.
4. **Proceso.** Grupos para quienes necesitan ayuda para procesar emociones problemáticas o múltiples factores de estrés en la vida.

SIETE VALORES FUNDAMENTALES DE UN GRUPO G4

G4 busca mantener siete valores fundamentales que ayudan al ministerio (tanto a líderes como a participantes), para cuidarse y honrarse mutuamente, mientras buscan la integridad y la santidad en el área de lucha personal.

1. Basado en la Biblia y centrado en el evangelio
2. Reconocer la diferencia entre pecado y sufrimiento
3. Fundamentado en la honestidad y la transparencia
4. Mantener la confidencialidad
5. Evitar una identidad basada en la lucha
6. Integrar un proceso de discipulado, rendición de cuentas y guía
7. Transición hacia el ministerio de grupos pequeños más amplio

CURRÍCULO ESPECÍFICO POR TEMAS DISPONIBLE

G4 cuenta con diez currículos específicos por temas. Cada uno utiliza uno de los modelos de nueve pasos, ya sea centrado en el pecado o en el sufrimiento, para recorrer un proceso en busca de plenitud y santidad en medio de esa lucha.

CURRÍCULO BASADO EN PECADO/RESPONSABILIDAD

1. Amor falso (adicción sexual y adulterio)
2. Lograr una relación saludable con la comida
3. Cómo superar la ira
4. Abuso de sustancias
5. Ansiedad/depresión¹

¹ La depresión y la ansiedad se abordan juntas, de modo que cada una pueda tratarse tanto desde un paradigma de responsabilidad como desde uno de sufrimiento.

CURRÍCULO BASADO EN EL SUFRIMIENTO

1. Ansiedad/depresión
2. Sobrellevar relaciones destructivas
3. Empezar el camino del duelo con esperanza
4. Trauma
5. Traición real (procesar la adicción sexual o el adulterio de un cónyuge)

LOS NUEVE PASOS DE G4

En los grupos G4, no creemos que exista una solución universal para todas las luchas de la vida. Tampoco creemos que haya algo «mágico» en estos nueve pasos. Sin embargo, *sí creemos que estos pasos capturan los movimientos principales del evangelio en la vida de una persona*. También creemos que es por medio del evangelio, que Dios transforma vidas al darnos un nuevo corazón.

En los grupos G4, procuramos recorrer el evangelio en «cámara lenta», con un enfoque concentrado en luchas particulares que dominan la vida. *Hacemos esto en un contexto de comunidad transparente, porque creemos que Dios cambia a las personas en las relaciones.*

Creemos que el evangelio habla, tanto al **pecado** (cosas que hacemos mal), como al **sufrimiento** (experiencias dolorosas de las cuales no somos responsables), para traer *perdón, consuelo y esperanza*. También creemos que toda persona es tanto pecadora como sufriente. Sin embargo, entendemos que el evangelio se comprende y aplica mejor cuando consideramos cómo se relaciona con la naturaleza de nuestra lucha. Los siguientes nueve pasos, son los que utilizan los grupos G4 para abordar luchas de pecado y sufrimiento:

GRUPOS BASADOS EN EL PECADO	GRUPOS BASADOS EN EL SUFRIMIENTO
<p>PASO 1 ADMITO que tengo una lucha que no puedo superar sin Dios.</p>	<p>PASO 1 PREPÁRATE física, emocional y espiritualmente para enfrentar tu sufrimiento.</p>
<p>PASO 2 RECONOZCO el alcance e impacto de mi pecado.</p>	<p>PASO 2 RECONOZCO la historia específica y la realidad de mi sufrimiento</p>
<p>PASO 3 COMPRENDO el origen, motivo e historia de mi pecado.</p>	<p>PASO 3 COMPRENDO el impacto de mi sufrimiento.</p>
<p>PASO 4 ARREPENTIRME ANTE DIOS por la manera cómo mi pecado lo sustituyó y lo distorsionó.</p>	<p>PASO 4 APRENDER MI HISTORIA DE SUFRIMIENTO, la cual utilizo para dar sentido a mi experiencia.</p>
<p>PASO 5 CONFESAR A LOS AFECTADOS el daño causado y buscar hacer restitución.</p>	<p>PASO 5 LAMENTAR lo incorrecto de lo que sucedió y recibir el consuelo de Dios.</p>
<p>PASO 6 REESTRUCTURAR mi vida para depender de la gracia y la Palabra de Dios para transformarla.</p>	<p>PASO 6 APRENDER mi historia del evangelio, por medio de la cual Dios da sentido a mi experiencia.</p>
<p>PASO 7 IMPLEMENTAR la nueva estructura de manera integral, con humildad y flexibilidad.</p>	<p>PASO 7 IDENTIFICAR metas que me permitan combatir el impacto de mi sufrimiento.</p>
<p>PASO 8 PERSEVERAR en la nueva vida e identidad a la que Dios me ha llamado.</p>	<p>PASO 8 PERSEVERAR en la nueva vida e identidad a la que Dios me ha llamado.</p>
<p>PASO 9 GESTIONAR Y ADMINISTRAR toda mi vida para la gloria de Dios.</p>	<p>PASO 9 GESTIONAR Y ADMINISTRAR toda mi vida para la gloria de Dios.</p>

CÓMO USAR UN LIBRO DE LA SERIE G4

Gracias por tomar en tus manos un recurso de G4. Los libros de la serie G4 son un poco diferentes de la mayoría de los libros. La mayoría de los libros buscan *informarte acerca de un tema*. En cambio, los libros de la serie G4 buscan *acompañarte en un recorrido a lo largo de una lucha de la vida*. En la mayoría de los libros, si entiendes el contenido, ya estás listo para pasar al siguiente capítulo. Pero en la serie G4, el objetivo es la implementación más que la educación. Necesitas haber «completado» un paso, no solo haber «entendido» su contenido.

Por esta razón, se recomienda que trabajes este material con la ayuda de otros. La manera más común de hacerlo es en un grupo G4, el cual es un grupo de consejería dirigido por laicos en una iglesia local. También podrías trabajarlo con un consejero o un amigo que actúe como mentor. Debido a que los materiales de G4 te llevan a enfrentar algunos de los desafíos más duros de la vida, te animamos, encarecidamente, a que busques apoyo mientras recorres estas páginas.

Los libros de la serie G4 son el tipo de literatura que quieres leer con un lápiz, un cuaderno y la Biblia a tu lado. Este libro te hará muchas preguntas: preguntas de las cuales solo tú conoces la respuesta, y preguntas que requieren reflexión para responder. Tómate tu tiempo. Cuanto más honesto seas, más provecho sacarás de este libro.

Este libro también incluye frecuentes devocionales que te invitan a reflexionar en pasajes de la Escritura. Mientras avanzas, queremos ayudarte a cultivar el hábito del estudio bíblico diario para que encuentres esperanza, dirección y sentido. Mantén este libro junto a tu Biblia y espera moverte de un lado a otro entre ambos mientras lees.

A menudo, nuestras dificultades nos tientan a apresurarnos, tanto

mental como emocionalmente. Eso significa que tal vez al principio te sientas ansioso o frustrado al trabajar con este material. Eso es normal. Reducir la velocidad para reflexionar es difícil cuando la vida está desordenada. Pero vale la pena. Sé honesto acerca de cualquier impaciencia que surja en este viaje. Fuera de la Biblia, la mejor herramienta para el cambio es la simple honestidad con las personas que se preocupan por ti.

Si no estás familiarizado con los nueve pasos de los grupos G4, te recomendamos que los revises antes de comenzar. Familiarízate con el panorama general de por qué este recorrido está diseñado de esta manera antes de profundizar en los detalles de tu lucha.

Con frecuencia, nos acercamos a materiales como este con la voz de nuestros miedos y fracasos. Mientras leemos, procesamos cada párrafo escuchando nuestras propias dudas, el rechazo de aquellos a quienes les hemos fallado, o el tono crítico de quienes nos han reprendido por fracasar. Esto es especialmente cierto cuando la vida es dura. Por eso, enseñamos cada parte de cada paso en un video gratuito. Ver estos videos antes de comenzar cada paso te ayudará a involucrarte con este material en el tono redentor en el que fue escrito. Permite que estos videos contrarresten la tendencia de ver todo a través del lente de los miedos y fracasos, y que, en su lugar, enriquezcan tu experiencia de aprendizaje mientras avanzas en este recorrido.

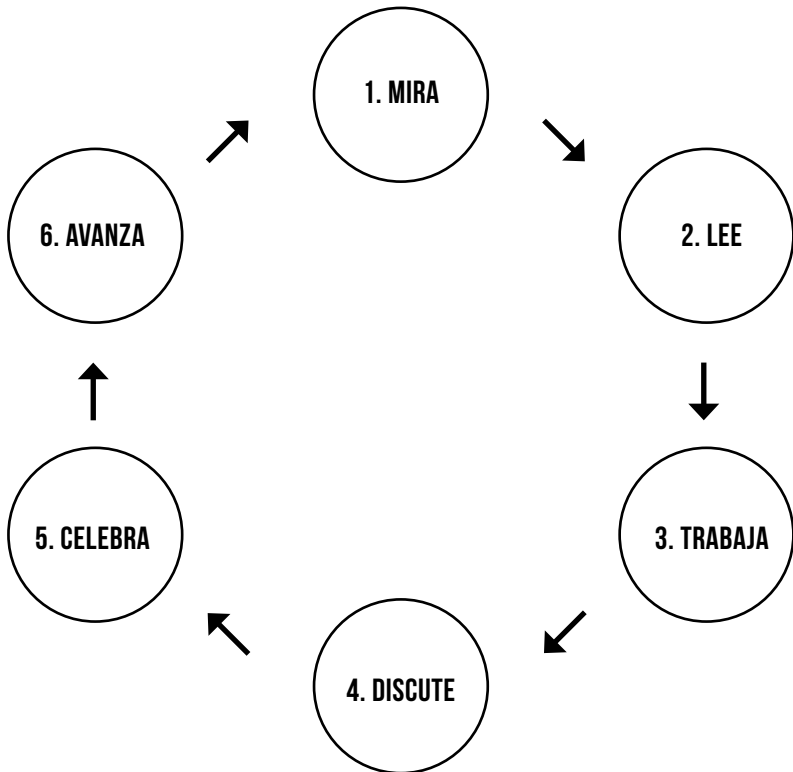
Con los recursos de G4, te animamos a seguir el siguiente ciclo constante para maximizar tu crecimiento:

1. MIRA el video: usa la cámara de tu celular para escanear el código QR y escuchar la enseñanza del paso en un tono redentor.
2. LEE el paso: lee el material para obtener una comprensión más clara de lo que necesitas lograr en este paso.
3. TRABAJA el paso: realiza los ejercicios y estudios bíblicos para alcanzar y reforzar el progreso deseado.
4. DISCUTE el paso: comparte lo que estás aprendiendo y cómo estás creciendo con un grupo G4, para aprender de las experiencias de los demás y cómo ellos han enfrentado desafíos similares a los tuyos.

5. **CELEBRA** el progreso: celebra los avances que lograste y recibe ánimo cuando el progreso sea lento o enfrentes retrocesos.
6. **AVANZA** al siguiente paso: continúa hacia el siguiente paso *después* de completar cada etapa y entregar más de tu vida a Dios.

El gráfico que se muestra a continuación, está diseñado para proporcionar una representación visual de este ciclo. La mayoría de los pasos se dividen en partes, por lo que es más fácil (aunque no sencillo) lograr un progreso constante en tu recorrido de G4. Se recomienda usar este ciclo para cada parte de cada paso.

Imagen 1. El proceso de avanzar en un currículo G4



Los cuadernos de trabajo de la serie G4 avanzan al ritmo de la tortuga de Esopo, no del conejo. Ten esto presente: sé paciente con tu ritmo y valora cada progreso, sin impacientarte por la velocidad. Tu meta es terminar la carrera. El progreso constante es la mejor manera de asegurarte de lograrlo y de que el cambio alcanzado sea duradero. Un recorrido de esta magnitud merece el tiempo que inviertas para completarlo bien.

*“A veces quiero ser libre...
a veces no”*

PASO 1

ADMITO QUE TENGO UNA LUCHA QUE
NO PUEDO SUPERAR SIN DIOS.

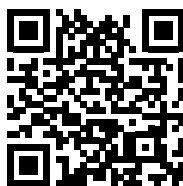
Al final de este paso, quiero ser capaz de decir...

«Permanecer en mi adicción y en los patrones de engaño que la acompañan, sería más costoso que cualquier cosa por la que Dios me haga pasar en la búsqueda de Su libertad. Dios es bueno al traerme hasta este punto de reconocer mi esclavitud».

PASO 1

PARTE 1

EVALUAR MI MOTIVACIÓN Y COMPROMISO CON EL CAMBIO



El video para esta parte del paso 1
se encuentra en: bradhambrick.com/addiction1p1esp

Gracias por demostrar valor y humildad al disponerte a comenzar este recorrido. Sin duda, si el alcohol o las drogas han impactado tu vida de manera significativa, muchas personas han intentado forzarte a cambiar y admitir que existe un problema. Es difícil abrazar ese cambio como una decisión propia cuando otros tratan de imponértelo.

Por eso es importante que sepas que *cada decisión en este estudio depende de ti: puedes tomarla o no*. Te guste o no, para bien o para mal, la dirección de tu vida está en tus manos. Este estudio no intentará obligarte a hacer cosas que no quieras hacer. Se te pedirá que examines con honestidad el papel y el impacto del alcohol o las drogas en tu vida. Si se ha convertido en algo que te esclaviza y/o daña a quienes amas, se te animará a buscar la libertad cada día por medio de una dependencia humilde y honesta de Dios, con el apoyo de quienes forman parte de G4. Esa es nuestra exhortación para ti, pero la decisión sigue siendo tuya. Este

estudio es simplemente una guía. *No* pretende ser superior a los grupos de los doce pasos, tratamientos residenciales, intervenciones médicas o tu propio plan de sobriedad.² De hecho, este estudio puede usarse en conjunto con cualquiera de ellos. Lo que tienes en tus manos es un recurso para encontrar libertad de la adicción, basado en la Escritura y complementado con recursos reconocidos sobre el abuso de sustancias.

Una advertencia inicial es necesaria: no hagas un compromiso prematuro de que «esta vez sí lo lograrás». Se te pedirá un compromiso formal al final del paso 2. Entre ahora y ese momento, nos concentraremos en evaluar si el cambio es *necesario* y si realmente *vale la pena* para ti. Si en ese punto tu respuesta es sí, entonces haz un compromiso con el cambio y mantente firme a pesar de los desafíos y posibles recaídas. Por ahora, basta con estar dispuesto a considerar el cambio.

» **Reflexión:**³ ¿Qué estarías dejando atrás si abandonas tu adicción? Esta es una pregunta importante y, a menudo, descuidada.

Si las personas con adicciones realmente creyeran que no hay aspectos positivos en su conducta adictiva y que todo son consecuencias negativas, sería irracional que continuaran con ella... Una evaluación precisa del papel que desempeña la conducta en la vida del adicto parece ser un elemento clave para fomentar una consideración seria del cambio. —Carlo DiClemente, sobre un aspecto olvidado de superar la adicción.⁴

2 En algunos materiales sobre adicciones, términos como *sobrio*, *sobriedad*, *recuperación*, *recuperado*, *abstinencia* y *libertad* se debaten y contrastan. En el currículo de G4, se utilizan como sinónimos. Al inicio de tu recorrido, debatir sobre estos términos suele ser poco más que una distracción. Más adelante en tu camino, quizá descubras que estos debates son menos importantes de lo que ahora parecen.

3 Se recomienda llevar un cuaderno o diario junto con este libro. *Cómo superar la adicción* no es un libro que simplemente se lee. Para que sea eficaz, necesitarás estudiar, reflexionar, escribir y dialogar sobre lo que estás aprendiendo. Dale a este recorrido el tiempo que requiere. Permite que se convierta en una memoria escrita de cómo recuperaste tu vida por la gracia de Dios. Escribir tus respuestas a las reflexiones y estudios bíblicos también te ayudará a participar de manera más efectiva en tus reuniones de grupo G4.

4 Carlo DiClemente, *Addictions and Change [Adicciones y cambio]* (New York: Guilford Press, 2003), 144.

Sé honesto al responder esta pregunta. Puede que no te guste lo que escribas. Quizás te avergüence que alguien más lo lea. O tal vez te guste mucho lo que escribas y te ofenda que nadie lo entienda. *Pero si realmente vas a considerar el cambio con seriedad, necesitas evaluar: (a) qué estarás sacrificando para alcanzar la libertad, y (b) qué necesitarás reemplazar para mantener la sobriedad.*

Me desperté y supe que no podía tomar ni un trago más.
 ¡Pero también sabía que no podía vivir sin uno!
 —John Baker⁵

Recomendación: si tu lucha incluye drogas o alcohol, hazte un examen físico con tu médico de cabecera. Él podrá ayudarte a entender los posibles síntomas de abstinencia, cómo enfrentarlos, y los déficits nutricionales que puedan haberse desarrollado por tu consumo. Esto es importante por dos razones: (1) evaluar el impacto que el consumo de sustancias ha tenido en tu cuerpo es un factor importante a considerar al decidir si comprometerte con la sobriedad, y (2) si eliges avanzar hacia la sobriedad, comprender estos factores te permitirá crear un mejor plan para ese proceso.

EVALUANDO TU NIVEL DE MOTIVACIÓN

El patrón de cambiar cualquier comportamiento no deseado pero placentero, se resume bien en este dicho: «Dejar de fumar es fácil. Yo lo he hecho un par de docenas de veces». Queremos cambiar, pero al mismo tiempo no queremos. Estamos motivados, pero también desmotivados. Pensamos que deberíamos cambiar, pero desearíamos que la gente simplemente nos dejara en paz. A esta mentalidad se le llama *ambivalencia*: sentir dos emociones contradictorias acerca de la misma cosa. Somos buenos para vivir en la ambivalencia, aunque quizá no sabíamos cómo se llamaba.

⁵ Del testimonio del cofundador de *Celebrate Recovery*, John Baker, *Celebrate Recovery: Leader's Guide* [*Celebra la recuperación: guía del líder*] (Nashville: Harper Christian Resources, 2016), 15

Lee Santiago 1:5-8. Con frecuencia vemos estos versículos solo como un pasaje de culpa. Lo leemos y pensamos, *si esto se aplica a mí, debería preocuparme; Dios debe estar enojado conmigo*. Pero comienza leyendo el versículo 5, que presenta a Dios como generoso. *Dios no se molesta en proveer lo que necesitamos en nuestros momentos de doble ánimo*. Esto nos

Las únicas personas
a las que puedes
mentir son a ti
mismo y a quienes
te aman.

ayuda a confiar en que hay esperanza incluso cuando nuestro deseo de cambiar es inconstante (v 6). Dios no nos va a cambiar en contra de nuestra voluntad. El hecho de que no recibamos nada de Él mientras estamos indecisos también significa que Dios se abstiene de imponerse sobre nosotros (v 7). En lugar de eso, Él nos ama y nos advierte sobre los peligros de vivir con un corazón dividido. *En esta etapa de tu camino, apenas comienzas a sentirte cómodo admitiendo lo que Dios ya sabe*. Hay esperanza, porque Dios no se sorprende aunque tú sí lo estés al reconocer lo mal que han llegado a estar las cosas. La esperanza comienza donde estás, y Dios siempre se encuentra contigo allí.

Debes nombrar esta tendencia hacia la ambivalencia desde el inicio de tu camino. No te avergüences de tus motivos contradictorios. Dios ya los conoce, y aun así quiere ayudarte. *Las únicas personas a las que puedes mentir son a ti mismo y a quienes te aman*. En esta sección, revisarás las cinco etapas de motivación para el cambio, según Carlo DiClemente, en su libro *Addictions and Change*: **precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento**. He incluido entre paréntesis cómo estas etapas se relacionan con el recorrido de los nueve pasos de este estudio, además de un resumen de cada etapa:

1. **Precontemplación** (antes de que comencaras G4): Esta es la etapa en la que no anticipabas hacer ningún cambio porque no creías que fuera necesario. Probablemente te ofendías si alguien sugería que necesitabas cambiar.

2. **Contemplación** (Paso 1): Ahora comienzas a creer que el cambio podría ser beneficioso y te preguntas cómo sería el proceso. Intentas decidir si el cambio es posible y, de ser así, si vale la pena. Quieres saber qué se requeriría y si esos sacrificios producirían una vida más satisfactoria que continuar en la adicción.
3. **Preparación** (Pasos 2 – 4): En esta fase abrazas la realidad de que el cambio es necesario. Reúnes la información necesaria para llevar a cabo un plan eficaz y sostenible. Evalúas obstáculos, tanto logísticos (externos) como motivacionales (internos). Empiezas a buscar personas que te acompañen en el camino.
4. **Acción** (Pasos 5 – 7): En este punto los planes cobran vida; las ideas se convierten en decisiones. Se logran avances y navegas retrocesos. Hay éxitos y fracasos, pero la trayectoria de tu camino es hacia adelante. Las técnicas se convierten en hábitos, y los hábitos en un estilo de vida. Los roles que antes cumplía tu adicción, ahora son ocupados con alternativas más sanas y que honran a Dios en tu manejar la vida.
5. **Mantenimiento** (Pasos 8 – 9): Abrazas un nuevo estilo de vida. Cada vez más, tus emociones y patrones de pensamiento se ajustan a este nuevo estilo. Tu adicción ya no es tu recompensa o escape preferido, y disfrutas de la vida. En esta etapa comienzas la tarea de restaurar relaciones y de retomar intereses que fueron dañados o imposibilitados por la adicción.

No hay vergüenza
en caer; solo en
rendirse.

Aunque he presentado estas etapas como correspondientes a los nueve pasos de los G4, las etapas de motivación no son sucesivas. Es común que las personas salten entre etapas durante su trayectoria fuera de la adicción. Por ejemplo, puedes sentir una fuerte motivación para cambiar el lunes (acción), pero caer el viernes y preguntarte si el esfuerzo realmente vale la pena (contemplación). La meta no es avanzar en línea recta de una etapa a la siguiente, sino darte cuenta de que, sin importar dónde te

encuentres en el proceso, el Señor está allí y puede ayudarte.

Ejercicio: En el margen junto a estas cinco etapas de motivación, escribe «*hoy*» al lado de donde se encuentra tu motivación ahora. Escribe también en el margen las *fechas o eventos significativos* que vinieron a tu mente cuando leíste cada descripción. Puede que este no sea tu primer intento en esta trayectoria. Pero puedes aprender algo beneficioso de cada intento parcialmente exitoso que hayas hecho. *No hay vergüenza en caer; solo en rendirse.* También es importante reconocer cuando comienzas a recorrer un terreno nuevo en tu camino.

Si luchas con la adicción a múltiples sustancias o comportamientos, quizás no te encuentres en el mismo lugar, hablando en términos de motivación, con cada uno de ellos. Sé honesto también con esto para que puedas considerar las implicaciones de enfrentar tus adicciones una por una o todas al mismo tiempo.

En la tabla de abajo, enumera en la primera columna las sustancias y actividades adictivas con las que puedas estar luchando. Luego, para cada una, coloca una «x» en la etapa de cambio que mejor represente dónde estás.

- Si dudas de que exista un problema, marca «precontemplación».
- Si estás dispuesto a considerar si este elemento representa una adicción, marca «contemplación».
- Si estás comprometido a cambiar y estás creando activamente un plan, marca «preparación».
- Si estás trabajando activamente en tu recuperación en esta área, marca «acción».
- Si estás trabajando en preservar más de seis meses de sobriedad en esta área, marca «mantenimiento». No hay nada mágico en alcanzar la meta de seis meses. La indicación de seis meses aquí se menciona solo como un punto mínimo de referencia antes de considerar que tu crecimiento ha alcanzado una fase de mantenimiento.

Sustancia / Actividad	Precontemplación	Contemplación	Preparación	Acción	Mantenimiento

Tu objetivo en este punto es volverte más consciente de tu motivación para cambiar. Necesitas estar atento cuando tu motivación fluctúe. Y lo hará. Crecer en conciencia te permite crecer en honestidad con los demás. La honestidad contigo mismo, con Dios y con otros es fundamental para el cambio. Todo en G4 se basa en esta honestidad.

PARA CONVERSAR EN EL GRUPO G4. PASO 1, PARTE 1

Al dialogar sobre este material en el grupo G4, estas preguntas están diseñadas para facilitar una conversación más honesta y provechosa sobre el contenido. Cualquiera persona es libre de responder las preguntas que prefiera.

Miembros con experiencia

- ¿Qué recuerdas acerca de las fases de precontemplación y contemplación en tu camino?
- ¿Qué factores o experiencias influyeron en tu decisión de abrazar la búsqueda de un cambio?

Nuevos miembros

- ¿Qué te trae a G4? ¿Cuánto de tu historia estás dispuesto a compartir?
- ¿Qué es lo que más temes dejar de tu adicción?
- ¿Cómo podemos orar por ti?

Todos

- ¿Qué hábitos mentales o emocionales indican que estás retrocediendo a una fase de precontemplación?
- Si pudieras hablar contigo mismo en tus momentos de la «frase de John Baker», ¿qué te dirías?
- ¿Has experimentado un retroceso significativo o una victoria desde la última reunión, que deberías contar al grupo?