

Inspiración de la carta a los Efesios

“Pero ustedes no aprendieron así a Cristo, si es que de veras fueron enseñados y formados según él, sabiendo que la verdad está en Jesús. Se les pidió despojarse del hombre viejo al que sus pasiones van destruyendo, pues así era la vida que llevaban, y renovarse por el espíritu desde dentro. Revístanse, pues, del hombre nuevo, el hombre según Dios que él crea en la verdadera justicia y santidad”.

la Iglesia es un cuerpo y como tal tenemos acceso a Jesús, el médico divino. Él desea sanarnos y nunca va a dejar de amarnos. Mediante su Cuerpo, la Iglesia, nos ofrece sanación y gracia por medio de los sacramentos y el cuidado pastoral ejercido por los sacerdotes.

Las gracias que emanan del Sacramento de la Reconciliación, aunadas con el poder de la Eucaristía, son recursos gratuitos (literal y espiritualmente) para ayudar a fortalecer el alma en este proceso. No dudes en llamar a tu parroquia o diócesis para preguntar si tienen grupos de ayuda basados en la fe (muchas lo tienen). En el caso de que la respuesta sea negativa, puedes recurrir a la comunidad católica en línea en donde encontrarás varios ministerios católicos a nivel nacional que se especializan en adicciones, por ejemplo, catholicinrecovery.com, cleanheart.onlineforporn, etc.

No tengas miedo (ni te desanimes)

Para el adicto y su familia, la recuperación es un proceso y, así como sucedió con los discípulos de Jesús, no siempre va a ser un proceso fácil. El adicto debe recordar que la adicción, aunque le resulta conocida, tampoco es un proceso fácil. Nunca le mientas a un adicto diciéndole que, si dejan de usar sustancias o renuncian a ciertos comportamientos, se “sentirá” mejor. En realidad, no sabemos si esto será así. De hecho, es muy posible que se sienta peor. Sin embargo,



siempre vale la pena la paz y la serenidad que llega con la recuperación y con el caminar en la fe.

Tener esperanza es un gran atributo de la fe. No obstante, algunas veces nuestras dificultades atacan a nuestras esperanzas. Si tienes un familiar que es un adicto y que aún no está abierto a recibir ayuda, pide ayuda para ti. Habla con alguien, puede ser un sacerdote, un terapeuta, grupo de apoyo, etc. Y, mientras sigues orando, recuerda que Dios desea estar con tu ser querido más de lo que tú deseas que él o ella esté cerca de Dios. Aférrate a la cruz y confía en el Señor.

Oración de la serenidad

por Reinhold Niebuhr

Señor, concédeme serenidad
para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.

Viviendo día a día;
disfrutando de cada momento;
sobrellevando las privaciones como un camino hacia la
paz;
aceptando este mundo impuro tal cual es
y no como yo creo que debería ser,
tal y como hizo Jesús en la tierra:
así, confiando en que obrarás siempre el bien;
así, entregándome a Tu voluntad,
podré ser razonablemente feliz en esta vida
y alcanzar la felicidad suprema a Tu lado en la próxima.
Amén.

Our Sunday Visitor atrae, catequiza e inspira a millones de católicos por medio de folletos relevantes y fáciles de leer como este. Nuestra amplia gama de temas disponibles incluye:

- Enseñanzas de la Iglesia
- Los sacramentos
- Eventos de actualidad
- Temas de temporada
- Corresponsabilidad
- Enseñanzas papales

Para ver nuestro catálogo y ver algunos ejemplos en línea en formato PDF, visite osv.com/pamphlets.

Para ordenar cantidades adicionales de este o cualquier otro folleto, contacte a:



800.348.2440 • www.osv.com

por Lorraine Saldivar

Copyright © Our Sunday Visitor, Inc.
Se requiere autorización de la editorial para su reimpresión.

Núm. de inventario P2641
Nihil Obstat: Mons. Michael Heintz, Ph.D.
Censor Librorum
Imprimatur: ✠ Kevin C. Rhoades
Obispo de Fort Wayne-South Bend

El *Nihil Obstat* e *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o folleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.

Todas las citas de la Sagrada Escritura en español están basadas en *La Biblia Latinoamericana*, Edición revisada 1995, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España.



9 781681 927701

Lucha contra LA ADICCIÓN

con la ayuda de tu fe



For Review Only.
Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

“Confía en el Señor con todo el corazón,
y no te fíes de tu propia sabiduría.
En cualquiera cosa que hagas, tenlo
presente: él aplanará tus caminos.”

— PROVERBIOS 3, 5-6



Jesús nos enseña que, para poder heredar el reino de Dios, debemos alimentar al hambriento, dar de beber al sediento, acoger al forastero, vestir al desnudo y visitar a los enfermos y a los que están en prisión (ver Mt 25, 35–36). La Iglesia católica ha escuchado y puesto en práctica estos lineamientos; la prueba está en el número de organizaciones y ministerios eclesiales cuya misión es ayudar a estos grupos. Eso también debe suceder cuando la ayuda que tú o algunos de tus seres queridos necesitan tiene que ver con las adicciones, ya sea de sustancias como alcohol y drogas y/o de comportamientos como la pornografía, las apuestas, la comida, etc.

La Iglesia es la esposa de Cristo, un solo cuerpo y, cuando uno de nosotros sufre, todos sufrimos. Por lo tanto, no estamos solos y la Iglesia y la fe pueden ser una fuente de misericordia y sanación, aun cuando la ayuda necesaria está tan estigmatizada en la cultura actual.

Un cuerpo

Admitir que tenemos un problema es todo un acto de humildad y abandono, más aún tener que pedir ayuda. La verdad es que, muy pocas familias o adictos se recuperan por sí solos, por tanto, es

crucial que la persona que trata de superar el abuso de sustancias (así como sus familiares) tengan un sistema de apoyo que no solo incluya familiares y amigos, sino también a la comunidad local y de su iglesia.

Es común que las personas de fe se avergüencen ante la idea de decirle a alguien que ellas (o uno de sus seres queridos) tiene problemas de adicción. Algo que no ayuda es cuando les dices a tus amigos o familiares sobre tu lucha y ellos sugieren que “simplemente tienes que hacer oración”, lo que muchas veces supone que no lo estás haciendo. Además, si ya has estado haciendo oración y la lucha continúa, podrías experimentar aún más vergüenza y pensar: “Seguramente no estoy orando lo suficiente”. Aunque esta sugerencia es bienintencionada, es importante que todos recordemos que fuimos creados con una mente, un cuerpo y un alma.

No cabe duda de que Dios es un Dios de milagros y puede librarnos de cualquier sufrimiento. Sin embargo, es importante notar que las sustancias y los



comportamientos adictivos pueden alterar el cuerpo y la mente, por lo que orar no será suficiente. Rara vez se puede lograr que las adicciones desaparezcan solamente orando; de hecho, generalmente se requiere actuar.

Posibles señales

Primero lo primero. Para los familiares que sospechan que su ser querido podría tener un trastorno moderado de uso de sustancias o conductas adictivas, puede ser frustrante no saber dónde pedir ayuda o cómo diagnosticar lo que está sucediendo. Hay muchos síntomas que podrían indicar abuso de sustancias (trastorno moderado). Entre ellos



SANTO PATRONO

Venerable Mateo Talbot (1856-1925) nació en Irlanda. Fue un alcohólico activo hasta los 30 años y es considerado el santo patrono de los alcohólicos. A él se le puede pedir intercesión por cualquier adicto. Él trabajaba como obrero en la construcción.

Cuando Talbot aceptó que necesitaba cambiar, comenzó a orar constantemente y a leer ávidamente las Escrituras y las vidas de los santos que lucharon con los mismos demonios que él enfrentaba. En su camino, se convirtió en un Franciscano Seglar y comenzó una vida ascética que incluía abstenerse de carne nueve meses del año. También hacía generosas donaciones para las misiones.

están: irritabilidad, cambio de estado de ánimo o la tendencia de aislarse. Sin embargo, para el momento en que la persona tiene un trastorno severo de uso de sustancias o conductas adictivas, los síntomas serán más obvios. En general, la persona comenzará a consumir una mayor cantidad de sustancias, a descuidar sus responsabilidades en el trabajo y con sus familias, se colocará en situaciones de alto riesgo como manejar bajo la influencia de estupefacientes y es muy probable que no pueda dejar de usar sustancias por un período largo de tiempo.

¿Qué podemos hacer los católicos y la Iglesia para ayudar a las personas que sufren de adicciones? ¿Qué pasos se deben tomar para lograr avances cuando la persona desea detener su adicción? Y, ¿qué podemos hacer como familiares o amigos?

1. **Aceptar que existe un problema y que se necesita ayuda.**
2. **Pedir ayuda (si existe una dependencia física/psicológica, buscar ayuda profesional).**
3. **Encontrar un sistema de apoyo.**
4. **Sumergirse en los sacramentos.**

Para las personas que tratan de lograr que un adicto admita que tiene un problema, es importante recordar, tal y como se mencionó anteriormente, que

