

EL AUTOCONTROL ME LIBERA

Hace un tiempo recibí un correo directo. Era colorido y en el exterior del sobre decía: "Si alguna vez te has sentido gordo, torpe o deprimido, esta carta es para ti". ¡Guau! No pude resistirme. La abrí y, "Por solo \$29.95 más \$3 de gastos de envío", te enviaban este kit que solucionaría todos tus problemas. ¡Cambia tu vida por solo \$29.95!

Cuando veo esas cosas, me pregunto quién las compra. Sé la respuesta. Personas como tú y como yo, personas que quieren controlar cosas que están fuera de control en sus vidas. ¿Sabías que más de 2000 libros nuevos de autoayuda inundan el mercado cada año? Simplemente los devoramos. ¿Por qué? Porque son cosas y hábitos descontrolados en nuestras vidas, como el mal genio.

¿Tienes problemas de temperamento? Quizás seas como la esposa que dijo: «Mi esposo es muy temperamental. Es 90 % temperamental y 10 % mental». ¿Alguien tiene problemas con los gastos? ¿Alguien gasta descontroladamente? Si es así, necesitas esta calcomanía: «Quien dice que el dinero no da la felicidad, simplemente no sabe dónde comprar». ¿Alguien tiene problemas con los cambios de humor, la comida o la procrastinación, la bebida, los deseos sexuales o alguna otra adicción?

¿Cómo podemos realmente liberarnos de estos hábitos que deforman la vida, de estas heridas y de estos complejos?

El problema

¿Por qué tenemos estas cosas y parece que no podemos salir del ciclo? Bueno, Pablo nos dice en Romanos 7:15-8: «No entiendo lo que hago. Porque no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, no habita el bien. Porque tengo el deseo de hacer el bien, pero no puedo hacerlo». ¿Te identificas con lo que dice Pablo? Pablo dijo: «Todo lo que quiero hacer, parece que no lo hago, y todo lo que realmente quiero evitar, simplemente lo hago».

¿Alguna vez has dejado un mal hábito y lo has vuelto a repetir en cuestión de días? Te doy un ejemplo. ¿Cuántos de ustedes hicieron propósitos de Año Nuevo? ¿Cuántos los han cumplido todos? Probablemente ninguno, porque

los propósitos no bastan. Las buenas intenciones rara vez bastan. Se necesita más esfuerzo para cambiar.

¿Cuántas veces te has prometido: "No volveré a fumar un cigarrillo"?

¿Cuántas veces te has prometido a ti mismo, a tu familia o a Dios: "No voy a perder los estribos nunca más", "No volveré a beber", "Mañana sí que voy a empezar mi dieta", "Seré un mejor padre, no te volveré a pegar", solo para volver a caer en el comportamiento que te caracterizaba?

Los resultados

1. Frustración. El apóstol Pablo nos dice tres cosas. Dijo: «El primer resultado es frustrante». Es muy frustrante. «No entiendo lo que hago». ¿Por qué sigo cometiendo los mismos errores? ¿Por qué hago lo que no quiero hacer? ¿Por qué hago cosas que sé que me hacen daño?

2. Confusión. Paul dijo: «Tenía el deseo de hacer lo correcto, pero no la fuerza». Si alguna vez has estado a dieta, sabes cómo es. Empiezas la mañana con gran determinación e intención, ¿verdad? Luego, a medida que avanza el día, ¿ves cómo esa determinación se desvanece? Así que, al llegar a casa, tienes tanta hambre que podrías comer casi cualquier cosa. Para entonces, mi idea de una dieta equilibrada es una Big Mac en ambas manos. Así somos. Quiero cambiar, pero no sé cómo. Tengo la motivación, pero no la determinación. Tengo el deseo, pero no la fuerza.

La razón por la que los libros de autoayuda no funcionan es que no nos empoderan para hacerlo. Le dicen a una persona negativa que deje de serlo. He conocido a cientos, quizás miles, de personas negativas en mi vida. Nunca he conocido a ninguna que cambie solo porque le diga: "Simplemente deja de ser negativa". ¿Y tú? Los libros de autoayuda les dicen a los procrastinadores: "Intenta llegar 10 minutos antes". Saben que por eso compraron el libro. No lo consiguen; simplemente siguen posponiendo las cosas.

3. Derrota y desánimo. "¡Miserable de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo de muerte?" (Romanos 7:24). Pablo dijo: "Estoy perdiendo la batalla. Estoy derrotado. Simplemente no puedo cambiar". ¿Cuántas promesas le he hecho a Dios y a mí mismo que he roto, a menudo en cuestión de horas? Así que solo quieres rendirte y decir: "Estoy cansado de intentarlo". Si te has sentido así o si te sientes así hoy, tengo buenas noticias para ti. Puedes cambiar, y el poder está ahí. No tienes que quedarte en este ciclo de

fracaso/derrota, fracaso/derrota, fracaso/derrota, una y otra vez. La Biblia explica claramente los principios de cómo puedes controlar aquello que está fuera de control.

La promesa

Jesús dijo en Juan 8:32: «Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres». El secreto del cambio personal no es la fuerza de voluntad. Eso no basta. El secreto del cambio personal no es una pastilla. El secreto del cambio personal no es la hipnosis, no es una granja de engorde ni ningún truco. Jesús dijo que la manera de liberarse de los hábitos, las heridas y las adicciones en la vida es conociendo la verdad.

¿Pero cómo puede ser eso? ¿Cómo me libera de mis malos hábitos el conocer la verdad? Para desentrañar el secreto de la afirmación de Jesús, debes recordar un axioma básico: tus pensamientos controlan tus emociones, tus emociones controlan tus decisiones, y tus decisiones controlan tus acciones. ¿Lo ves? Siempre es así. ¿Alguna vez has dicho: «Me enoja tanto»? Él no puede enojarte. Ella no puede enojarte. No tienen ese poder. Lo que realmente estás diciendo es: «Cada vez que lo miro, pienso en cosas negativas». Esos pensamientos negativos pueden surgir de recordar algo del pasado. En consecuencia, siento una emoción negativa que me lleva a tomar decisiones negativas. Estas decisiones negativas pueden incluso llevarte a una acción muy negativa.

Todo comienza con el proceso de pensamiento. Salomón en Proverbios 23:7 declaró: «Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él». Si actúo con depresión, es porque me siento deprimido. Me siento deprimido porque pienso cosas depresivas. La mayoría de nosotros intentamos centrarnos en la acción, no en la causa. Intentamos centrarnos en lo externo. Dios dice que debes empezar por pensar.

Por eso Jesús dice: si conoces la verdad, si te concentras en ella, te hará libre. Las malas creencias conducen a un mal comportamiento. Todo comportamiento se basa en una creencia. Se basa en un valor en tu vida que tienes, consciente o inconscientemente. Esto es importante: detrás de cada comportamiento contraproducente hay una mentira que creo. Si te comportas mal, la causa principal es que estás creyendo algo falso. El diablo me está engañando.

L
a
r
e
c
e
t
a
1
.
A
d
m
i
t
i
r
m
i
p
r
o
b
l
e
m
a
.

Admitir la raíz de mi problema. Ese es el punto de partida para liberarme. La mayoría tenemos la vaga sensación de que algo anda mal conmigo. No sabemos qué es ni podemos identificarlo, pero algo parece no estar bien.

Dios lo clavó. Dice que tu problema fundamental es tu actitud vital, independientemente de tus complejos. Esta actitud tiene un nombre, es una palabra que ya no escuchamos mucho, no está de moda, no es popular, y ciertamente no la oirás en los medios. Es repugnante y repulsiva. Es PECADO.

Tú y yo tenemos todo tipo de percepciones erróneas sobre el pecado. Pecar no es, ante todo, consumir drogas, emborracharse, robar un banco o fugarse con la esposa de alguien. Esas cosas son en realidad la segunda ola del

pecado. Son el resultado del pecado subyacente. La raíz del problema es una actitud que dice: "Yo estoy al mando y no necesito a Dios". Ese es el núcleo de lo que Pablo llamó en Romanos 7 la naturaleza pecaminosa. Es el problema más antiguo del hombre. Ha existido desde Adán y Eva. Voy a ignorar a Dios y voy a hacer las cosas a mi manera, a mi manera.

Todos lidiamos a diario con esa actitud básica de respuesta al pecado. Nos debatimos a diario en ese tira y afloja. ¿Quién manda, yo o Dios?

Juan dijo: «Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros» (1 Juan 1:8). Combinemos esto con lo que dijo Jesús: «Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres». Así que, al negar tu pecado, no tienes la verdad en ti.

Actuamos como si lo tuviéramos todo bajo control. ¿A quién crees que intentas engañar? Si actúas como si nada se descontrolara en tu vida, ¿intentas engañar a Dios? ¿Intentas engañar a los demás? Solo te engañas a ti mismo. Nadie lo tiene todo bajo control. Todos tenemos ese tira y afloja a diario. Cuando finges tenerlo todo bajo control y que estás al mando, solo te perjudicas.

2. Dejar de engañarme.

Tengo que dejar de engañarme. Vale la pena repetirlo. Para dejar de derrotarme, tengo que dejar de engañarme. El problema de raíz es que creo que tengo el control y no necesito a Dios. No estamos hechos para vivir así.

Cuando un alcohólico acude a Alcohol Anónimos, lo primero que se le exige es admitir: «Soy incapaz de controlar mi situación y mi vida se ha vuelto ingobernable». Con demasiada frecuencia, tenemos que tocar fondo antes de admitir nada, no cuando sentimos un poco de calor, sino cuando el fuego está fuera de control. Entonces empezamos a decir: «Quizás me vendría bien un poco de ayuda».

La mayoría de la gente espera demasiado para buscar ayuda. Espera demasiado para admitir el problema. He visto hombres que vienen a mi oficina y me dicen: "Mi esposa me soltó una bomba. Dijo que está harta de mi negligencia, mi maltrato, mi lengua vil, mi temperamento y se va. ¿Qué

puedo hacer? Necesito ayuda". En el fondo, pienso que a menudo hay muy poco que pueda hacer, muy poco, porque él ha esperado demasiado.

- a. Admite tu problema. Tienes un problema en la vida, díselo en el espejo y ante Dios Todopoderoso.
- b. Cree que Cristo puede cambiarme. Recuerda Romanos 7:24: "¿Quién me puede librar de este cuerpo de muerte? ... Gracias a Dios, por Jesucristo nuestro Señor". Pablo dijo que la solución a mi problema es una persona. A través de Jesucristo, Dios te dará el poder que te falta. Si no lo crees, no podrás librarte de tus complejos. Porque "por medio de Cristo Jesús, la ley del Espíritu de vida me ha librado de la ley del pecado y de la muerte" (Romanos 8:2). Hay una salida, amigos. La ley del Espíritu de Cristo me liberará.

Si saliera y, en el césped, encontrara un pájaro muerto, lo levantara, lo lanzara al aire y dijera: "¡Vuela!", ¿qué pasaría? Volvería a caer. Lo levantaría, lo lanzaría y diría: "¡Vuela!". Volvería a caer. ¿Qué es lo único que lo haría volar? Lo único que lo haría volar es una nueva vida, una nueva creación. No necesita cambiar de vida, necesita una nueva vida. Necesita poder bajo sus alas. Una nueva vida es lo único que lo haría volar.

¿Por qué no pruebas a Jesús? Lo he visto transformar cientos y cientos de vidas. «Si alguno está en Cristo, es una nueva creación; he aquí, lo viejo pasó, y es hecho nuevo». Esa es la verdad para cualquiera que permita que Cristo haga su obra transformadora. (2 Corintios 5:17)

Hace unos años, la revista Time publicó una carta en respuesta a su artículo de portada, "¿Quién es Jesucristo?". Por supuesto, el artículo contenía todas estas opiniones de muchos académicos. Mike Mandel escribió: "En mi opinión, los teólogos liberales pueden quedarse con su Jesús histórico y su Biblia copiada. Soy un exalcohólico y adúltero liberado por el poder de Cristo Jesús viviente. ¿A quién le importa la alta crítica cuando el Hijo de Dios resucitado puede transformarte aquí y ahora?". ¡Amén, Mike, amén!

Pablo dice en 2 Timoteo 1:7 "Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de temor, de temor de Dios ...Espíritu de poder, de amor y de dominio propio. Algunos de ustedes, que fueron bautizados en Cristo hace mucho tiempo, se están conteniendo. No le están entregando todo lo que

son; se están conteniendo, y también se están aferrando. Se están aferrando a sus adicciones, a sus complejos y a sus pecados perpetuos.

Has creído la mentira del mundo de que si realmente te entregas por completo a Jesucristo, te convertirás en una especie de fanático raro. Lo venderías todo hoy. Serías completamente raro. Amigos, eso es mentira. Tendrías autocontrol porque Cristo te controla. Serías poderoso. Serías amoroso. Serías la persona que siempre has soñado ser. «Donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad»

(2 Corintios 3:17). Ese es el fundamento de nuestro estudio.

L
e
c
c
i
ó
n
d
e
A
m
a
z
i
n
g
G
r
a
c
e

1
1
9
6
P
r
e
g

u
n
t
a
s
:

1. ¿Cuáles son las razones de la falta de autocontrol?
 - a. ☐ Frustración
 - b. ☐ Confusión
 - c. ☐ Derrota y desánimo
 - d. ☐ Entrenamiento inadecuado
Heredado
 - e. ☐ a, b y c
 - f. ☐ a, b y d
 - g. ☐ a, b y e
 - h. ☐ a, c y e
2. El secreto del cambio personal es la fuerza de voluntad Verdadero ☐
Falso ☐
3. Tus pensamientos controlan tus emociones Verdadero ☐ Falso ☐
4. Tus emociones controlan tus decisiones Verdadero ☐ Falso ☐
5. Tus decisiones controlan tu acción Verdadero ☐ FALSO ☐
6. Como un hombre piensa en su corazón, en su mente, así es él. Verdadero ☐ FALSO ☐
7. La falta de autocontrol se puede superar mediante:
 - a. ☐ Deja de engañarte a ti mismo
 - b. ☐ Admitir que hay un problema
 - c. ☐ Entregar la vida a Cristo
 - d. ☐ a y c
 - e. ☐ b y c
 - f. ☐ a, b y c
8. Dios nos dio un espíritu de
 - a. ☐ Timidez
 - b. ☐ Fuerza
 - c. ☐ Amar

- d. _____ Autodisciplina
- e. _____ a, b y c
- f. _____ a, c y, d
- g. _____ a, b, c y d
- h. _____ b, c y d