

*mercy* for...

MERCY FOR

# EATING DISORDERS

EN ESPAÑOL

NANCY ALCORN

A woman with long brown hair, wearing a striped sweater, a thick white scarf, blue jeans, and black boots, is sitting on a large, dark rock. She is looking out over a turbulent ocean with white-capped waves crashing against the shore. The sky is overcast and grey.

*THE MERCY FOR SERIES*

Serie Misericordia para...

# MUERTA DE HAMBRE

Misericordia para quienes padecen desórdenes  
alimenticios

**NANCY ALCORN**

© 2010 por Nancy Alcorn. Todos los derechos reservados.

Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada, o transmitida en cualquier forma por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de ningún otro modo sin la previa autorización del titular de los derechos de autor, salvo en los casos previstos por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América.

A menos que se indique de otra forma, todas las Escrituras son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional ®, NVI ®. Copyright © 1973, 1978, 1984 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NTL se han tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción de Vida, derecho de autor © 1996, 2004. Usado con permiso de Publicaciones Casa Tyndale, Inc, Wheaton, Illinois 60189. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NASB se han tomado de la New American Standard Bible, © 1960, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977

Fundación Lockman. Usado con permiso.

Las referencias bíblicas marcadas MSG se han tomado del libro *The Message*, derecho de autor © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Usado con permiso de Grupo Publicitario Nav Press.

Las referencias bíblicas marcadas CEV se han tomado de la Versión Inglesa Contemporánea (Contemporary English Versión): Thomas Nelson, © 1997, 1995 por Sociedad Bíblica Americana. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas AMP se han tomado de la Biblia Amplificada (Amplified Bible), Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 por La Fundación Lockman.

Todos los derechos reservados. Usado con permiso. ([www.Lockman.org](http://www.Lockman.org))

Las referencias bíblicas marcadas RVR1995 se han tomado de la Santa Biblia, Reina Valera 1995 Copyright © 1995 por United Bible Societies. Usada con su permiso.

Todos los derechos reservados.

A petición de la autora, aquellas versiones de la Biblia que no se encuentran en español, fueron traducidas libremente por el traductor para conservar el énfasis.

TRADUCCIÓN: Chinger Zapata.

## Comentarios de apoyo

### Comentarios para *Mercy Ministries* y su serie de publicaciones *Misericordia para...*

Nuestro trabajo nos pone en contacto con mujeres jóvenes, muchas de ellas con heridas muy profundas. Hemos sido testigos de la labor de *Mercy Ministries*. En la serie *Misericordia para...* se encuentran muchas historias de jóvenes que encontraron sanidad verdadera después de años de sufrimiento.

Lee esta serie para encontrar esperanza y una vida entera de libertad.

-BarlowGirl

Artistas cristianas contemporáneas

Sé muy bien cómo el mundo enfatiza de manera exagerada la apariencia externa y, desafortunadamente, las jóvenes a menudo incurrir en patrones autodestructivos. Personalmente, apoyo el trabajo de *Mercy Ministries* porque he podido ver, de manera directa, vidas transformadas.

-Niki Taylor

Modelo internacional

Como padre de dos jóvenes adolescentes, ciertamente sé lo que enfrentan hoy en día. He sido testigo de cómo Nancy Alcorn y *Mercy Ministries* han traído esperanza y sanidad emocional a jovencitas que han luchado por muchos años con desórdenes alimenticios, jóvenes que no tenían esperanza. La serie *Misericordia para...* evidencia la efectividad de *Mercy Ministries* y ofrece gran inspiración, esperanza y un camino hacia la sanidad verdadera para todas aquellas mujeres que quieren ser libres.

-Dave Ramsey

Experto financiero y autor de *La transformación total de su dinero*.

Nancy Alcorn ofrece esperanza a las jóvenes, aumentando su autoestima, su integridad y mucho más. En *Mercy Ministries* no temen tratar asuntos desagradables y escabrosos. Si eres una joven que lucha con este tipo de problema, o tienes una hija, o bien, trabajas con jóvenes, debes leer este libro. ¡Seguro tu vida cambiará!

-CeCe Winans

Artista ganadora del Grammy

Personalmente he conocido jóvenes que han encontrado la sanidad a través de los principios de estos libros. Esta serie es muy oportuna en una época en la que se les da poca esperanza a las jóvenes que luchan con este tipo de desórdenes. Nancy Alcorn no teme decir la verdad y ofrece esperanza verdadera a través del perdón y la restauración. Si deseas tener esperanza o estás siendo afectada por vivir sin ella, lee esta serie y encuentra verdaderas respuestas.

-Sue Semrau

Directora técnica del equipo femenino de básquetbol,  
Universidad de la Florida

## **Dedicatoria**

Para todas aquellas que están desesperadas por ayuda pero sienten que no hay esperanza. Este libro ha sido puesto en tus manos por una razón, no es casualidad que justo ahora lo estés leyendo. Mi oración es que lo leas porque fue escrito para ti. Si recibes este mensaje jamás volverás a ser la misma.

Nancy Alcorn

# Índice

Reconocimientos.....	
Agradecimientos especiales.....	
Introducción.....	
Capítulo I: ¿Qué son los desórdenes alimenticios?.....	
Señales y síntomas.....	
Detrás de la conducta.....	
Influencias externas.....	
¿Y qué con respecto a Pro Ana? .....	
Capítulo II: Rompiendo las cadenas.....	
Escoge el amor.....	
Habla con Dios.....	
Acepta tu responsabilidad.....	
Da y recibe perdón.....	
Cree la verdad.....	
Renueva tu mente.....	
Rompe la maldición.....	
Capítulo III: Permaneciendo en libertad.....	
Identifica tu enfoque.....	
Desarrolla rutinas que agraden a Dios.....	
Escoge bien tus relaciones.....	
Cierra la puerta.....	
Capítulo IV: Historias de misericordia de <i>Mercy Ministries</i> .....	
La historia de Brooklyn.....	
La historia de Nicole.....	
Capítulo V: Para padres y otras personas interesadas.....	
Comuníquese de manera efectiva.....	
Construya una relación estable.....	
Aprenda a dar apoyo.....	
Apéndice: Cambiando creencias que no son conforme a Dios por creencias conforme a Dios.....	
Índice de oraciones.....	
Referencias.....	
Acerca de <i>Mercy Ministries</i> .....	
Acerca de la autora.....	

## **Reconocimientos**

Quiero agradecer al personal de *Mercy Ministries*, quienes han permanecido horas enteras trabajando en este manuscrito con un corazón dispuesto a ayudar a las personas, Sherry Douglas, Cassidy Carlgren, Cissy Etheridge, Janelle Pharis, Margaret Troquille, Natasha Maciuk, Amanda Phillips e Ima Dixon.

Gracias a las residentes de *Mercy* quienes han leído el manuscrito y han dado una retroalimentación honesta, ayudando a garantizar un material relevante y de mucha ayuda para todos los lectores.

Un sincero agradecimiento a nuestros amigos y colaboradores alrededor del mundo quienes dan generosamente con el propósito de cambiar vidas. Finalmente, pero no menos importante, expreso mi más profunda gratitud a nuestro fiel personal en los distintos hogares alrededor del mundo. Dan tanto cada día, y su amor y compasión son evidentes. Gracias por estar a mi lado en esta visión global. ¡Ustedes me maravillan! **Todas las ganancias y regalías por este libro regresarán a la obra de *Mercy Ministries* alrededor del mundo.**

## **Agradecimiento especial...**

A la chica de la portada. Gracias por permitirnos usar una fotografía tuya del tiempo en el que recibías tratamiento por tu desorden alimenticio. Estoy muy orgullosa de ti por haber completado el programa como una vencedora que ahora está caminando en libertad. Espero que muchas otras puedan seguir tu ejemplo.



## Introducción

Todo es muy borroso. Esta obsesión por la comida y el deseo de ser delgada me tienen atrapada en mi propia mente. Esto consume mi vida entera. Mi reflejo en el espejo me da vergüenza, y esta batalla interna nunca se termina. No quiero morir, pero me rehúso a vivir en este estado.

- Fragmento tomado del diario de Allie

*L*os daños que causa un desorden alimenticio se asemejan a

un tornado que devora todo a su paso. ¿Cómo es que un aparentemente insignificante deseo de perder unos cuantos kilos se puede convertir en algo tan poderoso que pueda tomar el control total de tu vida? Allie, quien ha luchado contra la bulimia y la anorexia por muchos años, y su madre, nos han dado en este libro algunos elementos para comprender esto al describirnos la lucha que enfrentaron por salvar la vida de Allie.

A pesar de sentirse solas en esta situación, Allie y su madre no lo están. Los desórdenes alimenticios están destruyendo miles de vidas alrededor del mundo, afectando en su mayoría a mujeres, aunque también algunas veces afectan a

hombres. En 2002, un estudio publicado por la Universidad de Harvard reportó que sólo en los Estados Unidos, cinco millones de personas sufren de desórdenes alimenticios y muchos otros casos no son reportados ya que las jóvenes sufren en silencio este terrible mal. Todas estas personas transforman su deseo de perder algunos kilos en una adicción abrumadora que a su vez se convierte en un mecanismo de defensa para enfrentar el dolor de vivir su vida en un mundo sin sentido.

En el mundo hay una gran cantidad de jóvenes como tú, tratando de buscar una salida, muchas ya la han encontrado. En este libro encontrarás algunas de sus historias. Desde 1983, *Mercy Ministries* ha ayudado a más de dos mil mujeres jóvenes de todo el país y de diversos trasfondos culturales y económicos.

Las jóvenes que recurren a *Mercy Ministries* generalmente enfrentan una combinación de circunstancias difíciles y muchas han tenido tratamientos previos sin obtener resultados permanentes a largo plazo; sin embargo, han concluido el programa de *Mercy Ministries* y sus vidas han sido realmente transformadas. Hoy en día se les puede encontrar en universidades, trabajando en ministerios y corporaciones, en el campo misionero o en su hogar, criando una familia. Nuestras residentes son mujeres jóvenes quienes habían querido cambiar y dejar atrás sus duras experiencias, pero no lo habían podido lograr antes; sin embargo, en *Mercy Ministries* encontraron una esperanza. Tú también puedes tener esa esperanza.

Este libro fue escrito para ayudarte a entender mejor tu lucha y para enseñarte formas prácticas de reconocer, identificar y eliminar el desorden alimenticio de tu vida. Hay esperanza, hay libertad y hay misericordia para los desórdenes alimenticios.

## Capítulo I

# ¿Qué son los desórdenes alimenticios?

Cuando una estrella de cine súper delgada domina la

pantalla es común escuchar entre la audiencia: «¡Oye! definitivamente sufre de anorexia o bulimia».

El ser *anoréxico* o *bulímico* es un título que fácilmente se le da hoy en día a cualquiera que luce demasiado delgada, pero un desorden alimenticio va más allá de la apariencia física. De hecho, puedes estar luchando contra cualquiera de estos males sin lucir enferma ni demasiado delgada, sin embargo puede ser que tus órganos internos estén siendo dañados permanentemente. Hay varios tipos de desórdenes alimenticios. Algunas jóvenes luchan contra uno que predomina en ellas mientras otras van de uno a otro indiscriminadamente. Sin importar cuál sea el tipo de desorden, todos pueden causar daños severos o permanentes.

### Señales y síntomas

Los desórdenes alimenticios son muy comunes hoy en día, pero frecuentemente no son detectados debido a su naturaleza silenciosa. Es importante estar consciente de los síntomas y señales para que puedas reconocer si tú o alguien a quien conoces tiene un problema.

Algunas de estas señales y síntomas pueden tener otras causas aparte de un desorden alimenticio, así que hacerse un examen médico es siempre una buena idea cuando estás evaluando tu situación.

### Anorexia nerviosa

La anorexia se identifica por una percepción muy distorsionada de la apariencia física. Esta mentalidad lleva a acciones que incluyen dejar de comer y hacer ejercicio excesivo, acciones cuya raíz es un temor intenso de aumentar de peso. Algunos de los signos y síntomas de la anorexia son los siguientes:

**Físicos:** Pérdida continua de peso, periodos menstruales irregulares, mareos y/o ataques de desvanecimiento, baja temperatura corporal (se queja de tener frío), tez pálida y piel reseca, cabello quebradizo y reseco o pérdida de cabello, crecimiento de finísimo vello facial y corporal, hematomas, agotamiento y fatiga.

**Emocionales:** Temor intenso de subir de peso, necesidad excesiva de control, imagen corporal distorsionada y cambios dramáticos de humor.

**Conducta:** Uso de ropa muy holgada, engaño (esconder la comida en servilletas o en la ropa), abuso de laxantes, píldoras

dietéticas o diuréticos, obsesión con los contenidos de grasa o de calorías de la comida, ejercicio compulsivo, excusas para no comer («ya comí» o «me siento mal del estómago»), aislamiento o evasión de eventos sociales, consumo de alimentos sin calorías (refrescos, goma de mascar o café ligeros), las personas que luchan con este problema evitan ir a restaurantes y comer delante de otros, tienen conductas rituales a la hora de la comida (comen las comidas en un orden particular o la cortan en trozos muy pequeños), evitan ser tocadas, presentan conducta defensiva cuando se les pregunta acerca de su peso, muestran hiperactividad o padecen de depresión.

### **Bulimia nerviosa**

Se define como un excesivo consumo de alimentos que conduce al vómito inducido. El abuso de laxantes y diuréticos es común en un intento de depurar el organismo de comida. Algunas de las señales y síntomas de la bulimia son:

**Físicos:** Comer en exceso y usar continuamente laxantes y vómitos inducidos, dolor constante de garganta, vasos sanguíneos rotos en los ojos, dramática fluctuación en el peso corporal, problemas digestivos, ganglios y mejillas inflamados, heridas en los nudillos (por el contacto entre estos y los dientes al inducir el vómito), desgaste del esmalte dental e incremento de caries.

**Emocionales:** Autocrítica y baja autoestima, poco control de los impulsos (hacia las drogas, el alcohol y en el humor) y promiscuidad.

**Conducta:** Expresiones de culpa después de comer, abstención de visitas a restaurantes y de comidas con otras personas, abuso de laxantes, píldoras dietéticas, diuréticos o enemas, idas al baño inmediatamente después de comer, duchas después de comer, comida escondida por la casa, lapsos de consumo excesivo de alimentos alternados con períodos de ayuno.

### **Síndrome de consumo compulsivo de comida o gula**

Se define como el consumo de grandes cantidades de comida de manera descontrolada. Algunos de los signos y síntomas son:

**Físicos:** Rápido aumento de peso.

**Emocional:** Menosprecio de su imagen corporal, depresión y culpa excesiva.

**Conducta:** Comer grandes cantidades de comida, comer a altas horas de la noche, evitar contacto sexual, esconder comida por la casa, evitar eventos sociales, comer sin apetito, aislarse y dormir frecuentemente durante el día.

### **Consecuencias médicas**

Mi cuerpo se desgasta de adentro hacia afuera. Mi doctor está muy preocupado, pero yo estoy lejos de lograr la apariencia que deseo, aparento tener todo bajo control, pero creo que el doctor ya se está dando cuenta de la verdad.

- Fragmento tomado del diario de Allie

Los desórdenes alimenticios rara vez dejan el cuerpo intacto; siempre habrá malas consecuencias para las malas decisiones y estas afectarán el resto de nuestra vida. El hecho de saber con anticipación hacia dónde te llevará mañana el camino que tomas hoy, te animará a evaluar lo que elijas en el presente, así como también tu decisión de hablar con alguien que sospeches que está en problemas.

Algunos de los resultados a largo plazo de los desórdenes alimenticios incluyen: osteoporosis, deterioro de los músculos, anemia, daño a los órganos internos, reflujo gástrico, constipación crónica, función anormal del hígado, colesterol elevado, disminución de estrógeno, infertilidad, presión arterial alterada, infarto, accidente cerebrovascular, reducción de la masa cefálica y muerte.

### **Detrás de la conducta**

Los medios de comunicación, la industria de la moda e incluso la familia pueden influenciar en un desorden alimenticio, pero lo más probable es que no lo originaron. Muchos de los desórdenes alimenticios se derivan de profundas raíces psicológicas, emocionales y espirituales. Hay muchas maneras de manejar situaciones estresantes y desalentadoras en nuestra vida; sin embargo, la anorexia, la bulimia y el comer en exceso no son opciones saludables.

Entonces, ¿cómo comienza un desorden alimenticio y por qué se cae en este comportamiento?

### **Control**

Las conductas asociadas a un desorden alimenticio te hacen sentir que tienes el control, sin embargo, lo que sucede es exactamente lo opuesto. Cuando decides entregarte a la conducta dañina de la anorexia, la bulimia o el comer en exceso, le estás dando el control de tu vida a tu enemigo, el diablo, quien desea que creas que por el hecho de que puedes negarte alimentos tienes cierto poder sobre tu cuerpo y sobre tu vida. Pero la Biblia nos dice que somos esclavos de todo aquello que nos controla (2 Pedro 2:19). «Estén alertas, su adversario, el diablo, anda merodeando alrededor como león rugiente buscando a quien devorar» (1 de Pedro 5:8, traducido de NASB).

Satanás es tu adversario, tu enemigo, él quiere que creas que tienes el control de tu vida, pero esto es una táctica engañosa para mantenerte atada. La forma de caminar en libertad es entregar el control de tu vida a Dios en lugar de tratar de controlarla tú misma.

Todo en mi vida está tan fuera de control que es fácil centrar mi atención en la comida. Sentía que tenía el poder de controlarlo todo, pero poco a poco se fue haciendo más fuerte que yo. ¿Cómo es que algo que pensé que me pertenecía ha crecido tanto que ahora se ha convertido en mi amo? Ya no puedo salir de esto sola, necesito ayuda.

- Fragmento tomado del diario de Allie

Hay muchas otras maneras saludables de manejar tus emociones intensas en lugar de desarrollar y vivir con un desorden alimenticio. Algunas de estas maneras incluyen adoración y alabanza, oración, leer la Biblia en voz alta, llevar un diario personal y buscar consejería cristiana. Más adelante hablaremos en detalle del poder que hay al hablar la Palabra de Dios en voz alta para poder derrotar al diablo en su intento de mantenerte atada. La oración es esencial no importa cuántas cosas más decidas hacer para ayudarte a caminar en libertad. A continuación te doy un modelo de oración que puedes usar cada día para ayudarte a ceder el control de tu vida a Dios.  
Oración de entrega

Señor, ayúdame a recordar que juntos podemos manejar cualquier situación que se atravesara en mi camino hoy. En lugar de entregarme a viejos patrones para afrontar emociones intensas, decido cederte el control de mi vida. Te pido que tomes el control total de ella. No quiero que siga siendo igual, hoy doy el siguiente paso: te entrego el control para poder tener un día de paz mental, física y emocional. Hasta que pueda caminar en esta decisión hasta el punto en el que sea natural para mí, te pido que seas Tú quien me guíe en cada paso durante todo el día. Hoy tomo esta decisión: Tú serás mi fortaleza. En el nombre de Cristo Jesús, amén.

## **Expresiones dañinas**

¿Por qué no me dejan en paz? Mi familia parece estar más interesada en lo que como o no como, que en mí. Estoy herida, confundida y también me siento muy sola, pero no sé cómo expresarlo.

- Fragmento tomado del diario de Allie

Dios nos dio la capacidad de sentir, pero no desea que seamos controlados por nuestras emociones. Tus sentimientos y emociones encontrarán la forma de manifestarse. Toma la decisión de compartirlos con otros de forma saludable para que no sean exteriorizados a través de patrones destructivos que puedan acabar con tu vida.

Es importante compartir con alguien lo que sientes, este alguien debe ser una persona con quien te sientas cómoda. Si comunicarte con palabras se te hace difícil, intenta expresarte escribiendo historias o poemas,, dibujando o pintando o llevando un diario personal.

Asegúrate de ser capaz de compartir lo que te sucede con una persona cristiana madura en quien puedas confiar, alguien que te pueda escuchar y ayudar a procesar las emociones que parecen aplastantes o fuera de control.

La anorexia, la bulimia y el consumo excesivo de alimentos son formas de expresar emociones a través de conductas enfermizas. Cuando comprendas la conexión entre tus

conductas externas y la forma como te sientes por dentro podrás llegar a la raíz del desorden alimenticio.

*La anorexia* puede ser usada para evitar emociones o sentimientos desagradables al enfocarse en la comida. A pesar de que hay muchas jóvenes literalmente muriendo de hambre, luchando contra la anorexia, ellas aún se siguen preocupando por la comida y se encuentran obsesionadas con las calorías, la comida sana y el ejercicio. Esta obsesión enfermiza se utiliza para escapar de emociones no deseadas.

*La bulimia* muchas veces es usada para expresar emociones negativas o sentimientos que se hacen tan abrumadores que no se pueden expresar con palabras. A través del vómito inducido o el abuso de laxantes y diuréticos, las emociones son «expulsadas». La liberación temporal de endorfinas te engaña haciéndote pensar que lo lograste hasta que se convierte en una aplastante adicción.

*El consumo excesivo de alimentos* es un reflejo real de emociones que están fuera de control. Muchas jóvenes recurren a este desorden en un intento de comunicar su caos interno, actuando fuera de control; sin embargo, lo que realmente está sucediendo no está siendo bien comunicado y el comer en exceso se convierte en un círculo vicioso que lleva a la desesperanza y la vergüenza.

Quizás tú no eliges las emociones que sientes, pero sí puedes decidir qué hacer con estas emociones. Cuando decides expresar tus sentimientos de manera saludable, estás decidiendo ser libre. Lograr la libertad es un proceso muy lento, primero necesitas rendir cuentas y mucho apoyo. ¡No te rindas a tus sentimientos de miedo al rechazo ni dudes de pedir ayuda a aquellos que están a tu alrededor!

Nuestras emociones nunca permanecen iguales y frecuentemente no están fundamentadas en la verdad. A veces hay momentos en los que tienes que elegir creer la verdad por encima de como te sientes. Puede que no te sientas digna, amada, ni aceptada incondicionalmente, pero la verdad de Dios, que es la verdad suprema, dice que tienes valor, que eres amada y aceptada. ¡Decide creerlo!

## **Influencias externas**

«Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quien devorar» (1 Pedro 5:8). El diablo es astuto y se deslizará por cualquier puerta que le dejes abierta. En la cultura de hoy, los medios de comunicación (las películas, la televisión, las revistas, el Internet) y la moda, son puertas por las cuales Satanás entra sigilosamente. No estamos diciendo que los medios de comunicación y la moda sean algo malo, pero con frecuencia Satanás los utiliza para distorsionar la verdad de Dios acerca de quién eres. Las estrellas de televisión y los íconos de la moda definen la belleza y promueven la mentira de que cualquier cosa menor es inaceptable. Lo irónico es que la imagen perfecta ¡ni siquiera existe! No es sabio aislarte de la cultura en la que vives, pero es importante que estés consciente de lo que hay dentro de

ella. Estate atenta a todas las influencias externas de las que puedes ser presa, para que de esta forma, cuando te enfrentes a alguna distorsión promovida por Satanás, la reconozcas por lo que es y sepas cómo puede afectarte.

### **Películas, televisión y revistas**

Ashleigh tiene veintidós años y es comunicadora social, egresada de la Universidad de California. Por haber tenido experiencia en el modelaje y haber sido criada en un ambiente que giraba alrededor de la industria de la moda, Ashleigh experimentó de manera directa las presiones que los medios de comunicación ejercen sobre las jóvenes para presentar la «imagen perfecta». Ella recuerda que los medios, en la forma de televisión, películas y revistas formaron siempre parte de su vida. «La moda siempre estuvo en mi casa. Mi padre era diseñador y yo veía a las modelos y me influenciaban. Siempre estaban a mi alrededor y yo pensaba que el mundo de la moda era maravilloso, pero llegué a un punto en el cual quería ser la persona de las revistas. Desde los 4 años hasta los siete hice modelaje, pero cuando fui lo suficientemente mayor para darme cuenta de lo que significaba verdaderamente la moda y comenzar a diseñar, pasé de solo querer usar ropa de modelo a querer lucir como modelo».

Para Ashleigh, esto no fue sólo el inicio de una carrera sino el inicio de una obsesión que muy pronto controlaría su vida.

### **El Internet**

«Las cosas se tornaron peor cuando me conectaba a Internet todo el tiempo», nos comenta Ashleigh.

El Internet se ha convertido en la primordial fuente de comunicación, llena de información acerca de casi cualquier cosa imaginable y está abriendo puertas hacia la comunicación buena y mala a escala global. Las salas de *Chat* han hecho posible la comunicación entre personas de todas partes del mundo. Jóvenes luchando con desórdenes alimenticios son atraídas unas a otras en salas de *Chat* porque se sienten comprendidas entre ellas.

La atracción inicial entre chicas en situaciones similares comienza inocentemente. Buscan apoyo, consuelo y comprensión, y ¿quién mejor para ofrecer esto que alguien que tiene el mismo problema? Pero Satanás ha distorsionado esta oportunidad de esperanza. Quizá es por esto que la Biblia dice: «Evita las palabrerías profanas, porque los que se dan a ellas se alejan cada vez más de la vida piadosa, y sus enseñanzas se extienden como gangrena» (2 Timoteo 2: 16-17). Proverbios 18:21 dice: «En la lengua hay poder de vida y muerte». Las salas de *Chat* ofrecen mucho espacio para que Satanás merodee. Sé diligente en conocer lo que ofrece el mundo para que puedas actuar a favor de tu lucha por ser libre.

### **La industria de la moda**

La industria de la moda está llena de jóvenes que están atrapadas en una peligrosa competencia sobre quién es la más

delgada, la más linda, la más sexy y la más exitosa. Pero es casi imposible estar conforme contigo misma si ya no eres capaz de apreciar la belleza en las demás y sólo puedes ver su hermosura como una amenaza para ti.

Ashleigh describe su experiencia en este aspecto del modelaje: «Conseguí un trabajo como modelo por talla, que es cuando los diseñadores ajustan las tallas de sus creaciones a tu cuerpo, hacen alteraciones para esa talla en específico de acuerdo a las características de tu cuerpo. Bajé a la sala de reuniones donde tenían un afiche de la súper modelo de la empresa, ella era a quien yo debía parecerme. Recuerdo claramente que al verla pensé que yo era más gorda que ella. El gerente general de la compañía estaba allí y me dijo: “En este trabajo no puedes engordar”, entonces en mi mente se activó un mecanismo que me dijo que no debía comer. Me conectaba a Internet y comparaba mis fotos con las de alguien famosa y me fijaba en qué estaba a la altura y en qué no. Pensaba que estaba gorda y que debía adelgazar. Quería ser más bella y para mí estar más delgada era ser más bella».

En sus estudios superiores, Ashleigh tuvo una oportunidad interesante de explorar las mentiras detrás de la moda y la industria del modelaje. El hecho de darse cuenta de la verdad acerca de las fotografías y las imágenes distorsionadas presentadas por los medios, le quitó la presión de alcanzar un estándar que ¡no existía! «Analicé un anuncio con una mujer muy bella», explica Ashleigh. «Era delgada y lucía muy seductora. Ni siquiera era una persona real, ya que las caras de los modelos pueden ser manipuladas con programas de computadora. Estos programas colocan los ojos perfectos con la boca perfecta, nariz, etc. Pintan los cuerpos con programas gráficos computarizados porque las mujeres reales no ¡lucen así realmente! Estando rodeada de modelos, puedes darte cuenta de que lo que presentan en los medios definitivamente ¡no es real!» Hay otro lado negativo acerca del mundo de la moda y el modelaje. Es doloroso sentir que nadie ve más allá de tu apariencia externa.

Pero si eso es todo en lo que tú misma te estás enfocando, ¿cómo puedes esperar que otra persona vea más allá de eso? «Todo se trataba de mí, de cómo lucía, de qué tan linda estaba, de cómo estaba mi maquillaje o cómo me quedaba la ropa. Nadie quería darse cuenta ni oír nada acerca de lo que sentía por dentro, nadie quería conocerme realmente y tenía tanto para compartir. Iba a una escuela maravillosa y me gustaba aprender, pero en ese punto todo se trataba de cuán poco podía comer y de qué tan linda podría llegar a ser. Definitivamente estaba fuera de toda realidad. A través de muchos medios de publicidad, el diablo alienta al mundo con una mentira que dice que la forma como lucimos es lo que realmente importa, esa mentira me hacía sentir que tenía una vida sin sentido y muy vacía».

### **¿Qué es pro ana?**

Pro ana es un término que se ha hecho común entre jóvenes que buscan en el Internet algunas respuestas. El prefijo *pro* significa



«a favor» y *ana* es el diminutivo de anorexia, (el término *pro mia* significa «a favor de la bulimia»). La comunidad pro ana no sólo acepta a jóvenes con sus desórdenes alimenticios, sino que también las anima a continuar con esta conducta. Los sitios de pro ana ofrecen trucos y consejos sobre cómo sobresalir en el desorden alimenticio de su elección, aconsejan cómo esconderlo de la familia y amigos, y muestran fotos de mujeres muy delgadas y demacradas como inspiración.

En estos sitios, *Ana* no es anorexia, el desorden que controla sus vidas, sino una diosa que promete una vida delgada y plena a cambio de la devoción total y sacrificio sólo a ella.

Mis amigas de pro ana me animan a elegir un desorden alimenticio. Esto me hace sentir poderosa y en control de algo que muy dentro de mí, sé que no puedo controlar. Una parte de mí está cautivada por estos sitios de Internet, me atrae la aceptación que me dan y siento que pertenezco a este grupo. Otra parte de mí siente que caigo en un pozo sin fondo a medida que mi vida transcurre atrapada en estas mentiras.  
- Fragmento tomado del diario de Allie

A continuación hay algunos ejemplos de afirmaciones encontradas en un sitio pro ana las cuales han sido contrastadas con las verdades de las promesas de Dios. Como puedes ver, está claro que se te presenta la opción acerca de qué creer, lo cual discutiremos en detalle en otros capítulos del libro.

- *Pro ana*: «Debo ser delgada y permanecer así si quiero ser amada».

- *La Palabra de Dios*: «Toda tú eres bella, amada mía; no hay en ti defecto alguno» (Cantares 4:7).

- *Pro ana*: «La comida es mi enemigo número uno».

- *La Palabra de Dios*: «Porque no tenemos lucha contra enemigos de carne y hueso, sino contra gobernantes y autoridades del mundo oculto, contra espíritus malignos en lugares celestiales» (Efesios 6:12, traducido de NLT).

- *Pro ana*: «Debo pensar en la comida cada segundo de cada hora de cada día».

- *La Palabra de Dios*: «Fijen sus pensamientos en lo que es cierto, y honorable y recto, puro, hermoso y admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de elogio. Pongan en práctica todo lo que han aprendido y recibido de mí, todo lo que escuchan de mí y todo lo que me han visto hacer. Entonces la paz de Dios estará con ustedes» (Filipenses 4:8-9, traducido de NLT).

- *Pro ana*: «Debo pesarme todas las mañanas y mantener ese peso durante todo el día».

- *La Palabra de Dios*: «Satisfácenos en la mañana con tu indefectible amor para que podamos cantar de alegría al final de nuestras vidas» (Salmos 90:14, traducido de NLT).

- *Pro ana*: «Debo estar en un estado tal de debilidad que

desfallezca, debo sentirme culpable y castigarme por haberle fallado a ella (Ana)».

- *La Palabra de Dios*: «Todos habíamos pecado y estábamos destituidos de la gloria de Dios. Y aún así, Dios nos trata mejor de lo que merecemos, y gracias a Jesucristo, nos acepta libremente y nos libra del pecado» (Romanos 3: 23–24, traducido de CEV).

- *Pro ana*: «Esto es lo más importante, nada más importa».

- *La Palabra de Dios*: «Por eso es que nunca nos rendimos, porque aunque nuestros cuerpos mueran, nuestros espíritus están siendo renovados constantemente cada día. Porque nuestros problemas diarios se hacen pequeños y no durarán mucho tiempo. Pero nos producen una gloria que está muy por encima de ellos y que durará para siempre. Así que no vemos los problemas que tenemos ahora, sino que fijamos nuestra mirada en las cosas que no podemos ver. Porque aquellas que vemos pronto desaparecerán, pero las que no vemos, perdurarán para la eternidad» (2 Corintios 4:16–18, traducido de NLT).

- *Pro ana*: «Me consagraré a Ana, y ella me acompañará a donde quiera que vaya».

- *La Palabra de Dios*: «Y esto ténganlo por cierto: Siempre estaré con ustedes, hasta el final de los tiempos» (Mateo 28:20, traducido de NLT).

- *Pro ana*: «Ella [Ana] es la única que me entiende y se preocupa por mí».

- *La Palabra de Dios*: «El Señor observa desde el cielo y ve a toda la humanidad; él contempla desde su trono a todos los habitantes de la tierra. Él es quien formó el corazón de todos, y quien conoce a fondo todas sus acciones» (Salmos 33:13–15).

- *Pro ana*: «Con seguridad las tablas de calorías y peso me seguirán todos los días de mi vida y viviré con temor de la báscula para siempre».

- *La Palabra de Dios*: «Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días» (Salmos 23:6, RVR 1995).

Los siguientes ejemplos han sido tomados de una carta supuestamente escrita por la propia Ana. En esta carta, Ana pretende inspirar y animar a las muchachas en sus desórdenes alimenticios. Lee y observa cómo contrasta con la inspiración tomada de la carta de Dios para ti (la Biblia) y sus promesas.

- *Pro Ana*: «Estás deprimida, obsesionada, herida, sufriendo, alzas tus manos, pero nadie te escucha. ¡A nadie le importas! Te lo mereces porque tú te lo has buscado».

- *La Palabra de Dios*: «El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido» (Salmos 34:18).

- *Pro Ana*: «Pensamientos de ira, tristeza, desesperación y soledad se desvanecen porque yo los hago desaparecer y lleno tu cabeza con un conteo metódico de las calorías».

- *La Palabra de Dios*: «Has cambiado mi lamento en dichoso baile. Te has llevado mis ropas de tristeza y me has vestido de

alegría» (Salmos 30:11, traducido de NLT).

- *Pro Ana*: «Siempre serás gorda y nunca serás tan hermosa como ellas».

- *La Palabra de Dios*: «El encanto es engañoso y la belleza es perecedera, pero la mujer que teme al Señor será grandemente honrada» (Proverbios 31:30, traducido de NLT).

El movimiento pro ana ha ayudado a ilustrar claramente este versículo del Antiguo Testamento en el libro de Deuteronomio: «Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes» (30:19).

Dios te ofrece bendiciones, pero las mentiras de este sitio te aseguran dolor y sufrimiento. La opción está delante de ti, vida o muerte, y aún así Dios te da la respuesta. ¡Escoge la vida! En el próximo capítulo leerás acerca de los pasos que debes dar para recibir la misericordia de Dios y experimentar la libertad de un desorden alimenticio.

## Capítulo II

# Rompiendo las cadenas

**L**a Biblia es muy clara cuando señala que tu cuerpo es templo y morada del Espíritu Santo y que deberías honrar a Dios con tu cuerpo (1 Corintios 6:19–20). La inanición voluntaria, el vómito inducido y la glotonería son violaciones directas a ese mandamiento. Sin embargo, el hecho de saber que estas conductas son pecaminosas, no debería traer condenación sino ¡esperanza! Deberías animarte al conocer la promesa de que Cristo murió por tus pecados para que tú pudieras vivir libre de toda atadura. El hecho de que Jesús murió por tu libertad es evidencia irrefutable de que la libertad ¡sí existe!

Puedes ir de un Centro de Rehabilitación a otro luciéndonos por tu habilidad de arreglártelas con un desorden alimenticio, o puedes buscar la promesa de transformación a través de Jesucristo. Puedes seguir viviendo como víctima de tu diagnóstico, o puedes escoger creer lo que Dios dice acerca de la libertad: «Ahora bien, el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad» (2 Corintios 3:17).

Cualquiera que sea la raíz del desorden alimenticio, la solución es mucho más compleja que simplemente tener un régimen de comidas balanceadas y comer un poco menos. El problema no se irá hasta que se trate con la raíz que lo originó. Pero la libertad es *posible* y ¡existe para ti! Jesús es la única fuente verdadera de libertad y lo que más desea es verte experimentarla por completo.

Imagínate sentada en un salón de clases lleno de estudiantes. La profesora está enfrente con un sobre que contiene una buena cantidad de dinero y anuncia que este dinero será para aquel que esté interesado. No es ningún truco o soborno, sino un regalo de su corazón para bendecir la vida de sus estudiantes. Sin embargo, para obtenerlo, debes ponerte de pie, dirigirte hacia el frente del salón y extender tu mano para recibir ese regalo.

Lo mismo sucede con el regalo de la libertad. La libertad es tuya, pero tienes que dar algunos pasos para recibirla. El problema es que hay muchos obstáculos en tu camino: falta de perdón, las mentiras del enemigo, escombros emocionales del pasado, el dolor de heridas pasadas y la opresión del mismo diablo. Para ganarte el regalo, ¡debes despejar el camino! En este capítulo veremos cómo puedes hacerlo porque sé que no deseas que nada se interponga y te impida obtener todo lo que Dios tiene para ti.

## Escoge el amor

Dios te ama incondicionalmente. Él te ha estado observando a lo largo de tu batalla y sabe mejor que nadie de tu

lucha interna, de tus largas noches de insomnio y de tus sentimientos de desesperanza. No hay nada que hayas hecho o pudieras hacer que esté fuera del alcance de la gracia y la misericordia de Dios. Él sabe de la batalla que has tenido y pensando en ti envió a Su Hijo, Jesús, a morir en la cruz. El sacrificio de Jesús y la sangre que derramó fueron por ti, para limpiarte del pecado, de la culpa, de la vergüenza y la condenación.

Si nunca has aceptado a Jesús como tu Salvador personal, todo lo que tienes que hacer es pedirselo. Él es rápido para perdonar y te dará un nuevo comienzo. Está deseoso de poder entrar en tu corazón y guiarte en el camino hacia la libertad rompiendo la atadura en la que te encuentras ahora. Aquí tienes un modelo de oración para pedirle a Jesús que sea tu Salvador:

Oración de salvación

Señor Jesús, estoy perdida. No sé cómo pude llegar tan lejos, pero aquí estoy. Te necesito y te pido que vengas a mi corazón. ¡Sálvame! Cambia mi corazón. Yo creo que eres el Hijo de Dios, creo que moriste en la cruz por mi pecado y mi culpa. Hoy escojo vivir, ¡te escojo a ti! Sé que estás dispuesto a caminar conmigo en este viaje, por eso puedo descansar sabiendo que me ayudarás durante todo el camino. En el nombre de Jesús, amén.

## **Comunícate con Dios**

Aceptar a Jesús como tu Salvador es un paso maravilloso hacia la libertad, pero simplemente «ser salva» no es suficiente. Si no desarrollas una relación con Dios, te estarás perdiendo de una vida llena de experiencias impresionantes, bendiciones, alegría y libertad. El Señor no espera que seas perfecta ni completamente centrada, por eso está dispuesto y desea salir a tu encuentro justo en este momento para poder recoger los pedazos de tu vida rota. Él desea establecer una relación contigo para que sacies todas esas necesidades que te están llevando a una conducta dañina.

Una buena forma para comenzar a desarrollar una relación con alguien es compartiendo tiempo juntos para conversar. El Señor desea que le hables, porque quiere hablarte también. Lo más importante que puedes hacer en cualquier circunstancia, mala o buena, es compartirla con Dios. Clama a Él en tus momentos de desesperación y goza junto a Él tus logros y victorias.

Tal vez estés pensando: «Un momento, ¿el Señor quiere hablar conmigo?» ¡Sí, sí quiere! Y no sólo de las cosas importantes en las que necesitas su dirección, sino de cada cosa que te sucede. (Lee Salmos 37:23; 1 Pedro 5:7). Cuando dedicas tiempo para hablar con el Señor, escuchándolo, comenzarás a recibir la verdad y la dirección de Dios para tu vida. Dios desea escucharte, pero también quiere que lo escuches. Siempre nos está hablando, pero ¿puedes oír su voz? La mejor forma de comenzar a escuchar lo que Él desea decirte es leyendo la Palabra de Dios. Mientras más sólida se haga tu

relación con Dios, más crecerás, y crecer en Dios es el comienzo de tu libertad. No sólo obtendrás libertad de un desorden alimenticio, sino que, a través de la verdad de la Palabra de Dios, alcanzarás completa libertad en cada área de tu vida.

Es un gran alivio saber que Dios me ha dado una salida. Puedo tomar la decisión de ya no ser una esclava de este desorden alimenticio. Eso no significa que sea fácil, porque decidir caminar en libertad a diario no es nada sencillo, pero estoy muy contenta porque sé que no lo estoy haciendo sola.  
- Fragmento tomado del diario de Allie

Dios te hablará a través de la afirmación de otros y, aunque muy raras veces de manera audible, a través de su Espíritu Santo. Esto se refiere a «esa pequeña voz» de la cual los cristianos algunas veces hablamos y que nos ayuda a decidir entre lo bueno y lo malo. «Hay algo en lo profundo de sus corazones que les susurra, a esto Dios diría sí o no, diría bueno o malo» (Romanos 2:15, traducido de MSG). El problema está en que mientras más ignores su voz, más difícil será escucharla. Imagínate tratando de hablarle a tu mejor amiga a través de una pared de unos 10 metros de altura. Sería muy difícil escuchar lo que tu amiga te quisiera decir, y para ella también sería muy difícil poder oírte.

Esa pared representa el pecado que se levanta entre Dios y tú, una pared que has construido con cada acto de desobediencia en su contra. La buena noticia es que ¡Dios te ayudará a derrumbarla! Él te ama y no desea que nada se interponga entre tú y Él. Si no puedes escuchar su voz, detente por un momento y piensa qué puede estar separándote de Él. Pídele perdón y Él con mucha alegría te permitirá acercarte.

Una vez derrumbadas todas las barreras, puedes comenzar a escuchar la voz de Dios. Piensa en tu vida: ¿Qué ocupa la mayor parte de tu tiempo, energía y pensamientos? Si no es el Señor, tal vez tengas que reevaluar tu orden de prioridades. El Señor te escucha, desea ayudarte y bendecirte. Jeremías 33:3 dice: «Clama a mí y yo te responderé. Te diré cosas maravillosas que jamás podrías imaginar por ti mismo» (traducido de MSG).

### **Acepta tu responsabilidad**

Has intentado hacer todo lo que sabes para mejorar las cosas por tu propio esfuerzo. Por lo tanto, debes llegar al punto en el que te des cuenta de tu necesidad de Dios. Has llegado al límite y sabes que no hay nada ni nadie, aparte de Dios, que pueda transformar tu vida. Siempre encontrarás ese lugar vacío en tu corazón que sólo Dios puede llenar. Sabes que si intentas llenarlo con cualquier otra cosa, te sentirás perdida e insatisfecha. Ahora te debes hacer responsable de las decisiones que tomaste y las conductas que decidiste adoptar involucrándote en los desórdenes alimenticios. En el preciso momento en el que reconozcas que tienes un problema, le puedes pedir a Dios que te perdone por dejar que los desórdenes alimenticios sigan

controlando tu vida. Él ya te ha perdonado, pero está esperando que tú recibas su perdón. *Arrepentirse* significa dar vuelta y tomar una dirección nueva en tu vida, lejos del pecado del desorden alimenticio. Eres tú quien debe tomar la decisión de seguir a Dios y vivir de acuerdo a su verdad, libre de toda culpa y condenación, y después actuar en base a tu nueva decisión.

Un paso verdaderamente importante fue cuando finalmente acepté, me di cuenta y me hice responsable del hecho de que puedo DECIDIR. Yo no elegí lo que me sucedió en el pasado cuando era una niña, y el abuso que tuve que soportar, pero finalmente entendí que podía decidir mi futuro y el tipo de vida que iba a vivir... Cada reto que encaré, cada recuerdo difícil al que me tenía que enfrentar, era una decisión para la vida. O corría, me escondía y seguía siendo controlada por el dolor y el temor, confinándome a mí misma a una vida en completa oscuridad, o le creía a Dios y decidía caminar junto a Él y tener vida. Nadie podía decidir por mí y nadie podía obligarme a tomar una decisión. La decisión era mía y sigue siendo mía, y escojo ¡VIVIR!

- Fragmento tomado del diario de Allie

El querer controlar el desorden alimenticio por tu propia voluntad es alejarte de Dios y no reconocerlo como Aquel que puede saciar tus necesidades. Es por eso que un paso importante hacia el arrepentimiento es reconocer que el desorden alimenticio es pecado y que necesitas a Dios para librarte de esa atadura. Arrepentirse es buscar a Dios y permitirle obrar en sanidad en tu vida. Ninguno de tus pecados es demasiado grande como para que Dios no lo pueda perdonar. Él te conoce perfectamente bien y sabe todo lo que has hecho, y por encima de todo eso ¡te ama! Dios quiere que reconozcas el pecado en tu vida y lo lleves a su presencia para perdonarte. Cuando el Señor te perdona, tu pecado desaparece. El Salmo 103:12 explica: «El Señor llevó nuestros pecados tan lejos de nosotros como el este está del oeste» (traducido de NLT).

Escoger el amor de Dios, aceptar a Jesús como tu Señor y Salvador, darle el control de tu vida a Dios, evitar caer en las mentiras de Satanás, desarrollar una relación con Dios, hacerte responsable de tus actos y arrepentirte de tus malas decisiones es el camino que te lleva hacia la libertad. No obstante, la libertad es un proceso que requiere de otros pasos.

### **Da y recibe perdón**

Otro paso importante hacia la libertad es perdonar a aquellos que te han herido y recibir el perdón por tus errores. Comúnmente se dice que es imposible estar amargado y al mismo tiempo mejorar tu vida. La única persona a quien estás hiriendo al retener el perdón es a ti misma. Cuando esto sucede, estás creando una atadura espiritual con la persona a quien no deseas perdonar.

Muchas veces se confunde erróneamente al perdón con una emoción. Es fácil perdonar a otros cuando se disculpan o

cuando ya no experimentas dolor o ira, pero ¿puedes hacerlo mientras te sientes herida? Es en ese preciso momento cuando debes reconocer que el perdón es una decisión y no una emoción o un sentimiento.

Perdonar a otros por las heridas que te causaron no transforma lo malo que te hicieron en algo bueno ni minimiza tu dolor. Tu rabia y herida son normales, pero si sigues aferrándote a ellas sólo lograrás herirte más. En la medida en que perdones a otros, estarás abriendo una puerta para recibir el perdón de Dios. Si no puedes perdonar a otros, el Señor no puede extender su perdón a ti; así que tienes que perdonar a otros para que Jesús te perdone. Mateo 6:14-15 dice: «Si perdonan a otros por el mal que les han hecho, su Padre celestial les perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a otros, su Padre no perdonará sus pecados» (traducido de CEV).

Permite que Dios sea tu justificador. Él ve tu herida y tu dolor y hará justicia en tu situación. Pero si te empeñas en retener el perdón, sólo estás poniendo obstáculos en tu camino a la libertad. Déjuelos a Dios y decide perdonar para que Él pueda restaurar tu vida.

Satanás tratará de atormentarte por tus pecados del pasado, así que cuando los traiga a tu mente, recuerda que Dios ya los ha perdonado. Ahora eres una persona nueva, libre de las ataduras y de la vergüenza del pasado. Una vez que perdones a otros y experimentes el perdón de Dios, sentirás como si te hubiesen liberado de una carga muy pesada; en otras palabras, ¡habrá un estorbo menos en tu camino!

Aquí tienes un modelo de oración para ayudarte a dar y recibir perdón:

#### Oración de perdón

Señor, vengo delante de tu presencia en este momento y te pido que primero me perdones por retener el perdón y la amargura en mi corazón. Puedo ver cuánto necesito recibir tu sanidad en esta área de mi vida. En este momento perdono a quienes me hayan herido de cualquier manera y los libero en el nombre de Jesús, amén. Te pido, Señor, que los bendigas y que puedan llegar a conocerte profundamente. Decido perdonar aún cuando no me siento con deseos de hacerlo, porque sé que tu Palabra dice que si perdono, seré perdonada. También me perdono a mí misma por haber tomado decisiones erradas, por alejarme de ti, Señor, y por retener el perdón en mi corazón. Sé Señor que todo lo malo que ha sucedido en mi vida no ha sido tu culpa, pero te culpé y, por eso, te perdono. Santiago 1:17 dice: «Toda buena dádiva y don perfecto descienden de lo alto, donde está el Padre que creó las lumbreras celestes, y que no cambia como los astros ni se mueve como las sombras». Gracias, Señor, por haberme perdonado cuando decidí perdonar a otros. Ayúdame a caminar en perdón todos los días. En el nombre de Jesús, amén”.



## **Cree la verdad**

Había tantas mentiras en mi cabeza con respecto a quién soy y cuánto valgo. Mi consejero me pidió que escribiera en tarjetas las verdades acerca de lo que Dios dice que soy y que comenzara a leerlas cada mañana en voz alta. ¡Estoy realmente sorprendida de cuánto ha cambiado mi pensamiento con el paso del tiempo! Las verdades que estoy dejando entrar en mi cabeza han comenzado a lavar todas las mentiras.

- Fragmento tomado del diario de Allie

Las palabras que dices acerca de ti, así como las que otros dicen, tienen el poder de crear vida o muerte. Cuando te ves en el espejo todos los días y dices: «No valgo nada», estás comenzando a creer esa mentira.

La Palabra de Dios es la verdad absoluta. Por consiguiente, si algo no concuerda con la Biblia, no proviene de la verdad. Por ejemplo, los sitios en Internet de «pro ana» promocionan la delgadez para ser amada y hermosa, pero en la Biblia no está escrita tal cosa en ninguna parte.

Satanás es un mentiroso (Juan 8:44), en él no hay verdad y nunca la habrá. Es él quien te miente todos los días diciéndote cómo te ven otras personas y lo que Dios piensa de ti. Satanás se encarga de engrandecer tus debilidades para que comiences a perder confianza en ti misma, en otras personas y en Dios.

Quiere que creas que vienes de la nada, que no eres nadie, que nunca lo serás y que no irás a ningún lado. ¡Todo es una gran mentira! Satanás actúa a través de la gente, algunas veces incluso por medio de tus padres o compañeros para reforzar sus mentiras. Si le crees, afectará directamente tus acciones, hábitos, carácter y destino. Pero Jesús le ha dado a sus seguidores autoridad sobre el enemigo (Lucas 10:19). Contra esto, lo único que Satanás puede hacer es mentir para tratar de convencerte de creer sus mentiras. Pero, ¿cómo puedes detectar la diferencia? La Palabra de Dios, la Biblia, debe ser siempre tu referencia para definir la verdad. Eres tú quien decidirá al final si vas a aceptar las mentiras de Satanás o si crearás la Palabra de Dios.

## **Renueva tu mente**

La Palabra de Dios dice que cuando renovamos nuestra mente, nuestras vidas cambian: «No copies las conductas y costumbres de este mundo, sino permite que Dios te transforme en una persona nueva por medio de cambiar tu forma de pensar. De esta forma, aprenderás a conocer la voluntad de Dios para ti, la cual es agradable y perfecta» (Romanos 12:2, traducido de NLT). Renovar tu mente significa echar a un lado los pensamientos y conductas que no son conforme a Dios y reemplazarlos por aquellos que son conforme a Dios. Es imposible hacer esto sin la ayuda del Señor. El mundo te puede ayudar a cambiar una conducta, pero sólo Dios te ayuda a cambiar tus creencias y acciones, comenzando por un cambio interno desde tu corazón. Sólo a través del tiempo y la repetición, los pensamientos

se pueden convertir en creencias. ¿Sabías que memorizar y repetir información produce un efecto físico en tu cerebro?

Algunas investigaciones científicas parecen indicar que los pensamientos repetitivos, con el tiempo, se convierten en marcas físicas en el cerebro que influyen tu razonamiento, decisiones y con el paso del tiempo tus creencias. Por esta razón, Satanás se esfuerza tanto por influenciar tu forma de pensar. Él sabe que una vez que estés convencida de que lo que piensas es verdad, defenderás tus acciones, incluso si estas no agradan a Dios. Así que permitir que la Palabra de Dios tome el control de tus pensamientos es la única respuesta para convertir tu mentalidad en un sistema de creencias conforme a Dios que influenciará y cambiará tus acciones, alineándolas a la voluntad de Dios.

¿Cómo se puede lograr esto? Dejando que la Palabra de Dios penetre en tu mente para permitir que obre el poder de su verdad. Cuando la verdad de Dios está en tu mente a través de pensamientos repetitivos y meditas en esa verdad más que en las mentiras que habías creído, podrás notar un cambio.

Una buena forma de comenzar es escribiendo las mentiras que escuchas o dices acerca de quién eres tú y de quién es Dios. Luego ve a la Biblia y encuentra las verdades que contradicen esas falsas creencias. Al final de este libro, encontrarás algunos ejemplos que te ayudarán a comenzar. Si necesitas ayuda para conseguir lo que necesitas en la Biblia, pídele a un cristiano maduro y de confianza que te ayude con esto. Una vez que obtengas estas verdades que Dios tiene para ti, escríbelas y comienza a declararlas en voz alta todos los días para que quites las mentiras de tu mente. Continúa con este proceso y verás el poder de la Palabra de Dios. En la medida que cambien tus pensamientos, tus actitudes cambiarán y, con el paso del tiempo, también tu comportamiento.

Tal vez te preguntes: «¿Qué pasa si finalmente reconozco las mentiras que he creído, pero aún se me hace difícil mantenerme alejada del pecado?» Tienes razón, el cambio no va a ser sencillo. Pasarás por dificultades y cometerás errores, pero eso es normal. La clave no está en cuántas veces falles, sino en cuán rápido te recuperes. El Señor no se preocupa de cuántas veces pudieras caer, sino del hecho de que no intentarás levantarte.

Cuando un bebé está aprendiendo a caminar, sus padres no lo regañan cuando se cae, porque se supone que está aprendiendo y creciendo. Sus padres lo miran con gran alegría, porque ha llegado a este nivel en su desarrollo. Cuando el bebé se cae, sus padres sonríen, lo levantan y lo animan a intentarlo de nuevo hasta que aprenda. Incluso después de que los niños han aprendido a caminar, aún se siguen cayendo, hasta los adultos se tropiezan y caen después de muchos años de estar caminando. Comienza a renovar tu mente y permítele a Dios que traiga esa transformación que tanto deseas. La clave está en ser fiel y seguir creciendo.

Si estás trabajando para construir una vida saludable para el futuro, debes tener bases sólidas que se mantengan firmes ante las dificultades que te tocará enfrentar. Filipenses 2:13 dice: «Porque Dios está actuando en ustedes, dándoles la fortaleza y el deseo de hacer lo que le complace» (traducido de NLT). Este versículo hace énfasis en la fortaleza y perseverancia para seguir luchando, porque Dios está luchando a tu lado. Juan 15:7 dice: «Si ustedes permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pueden pedir lo que quieran y les será concedido» (traducido de NLT). Al renovar tu mente construyes un fundamento sólido y poderoso para tu vida. Tienes que derrumbar los malos hábitos y conductas de tu mente para poder reconstruirlos de nuevo con la Palabra de Dios. Los principios de Dios deben convertirse en la base sobre la cual reconstruyas tu vida. «Si actúas de acuerdo a la Palabra de Dios aplicándola a tu vida, eres como el albañil inteligente quien cavó profundo y puso el fundamento de su casa sobre la roca. Cuando el río se desbordó y vino contra la casa, nada la pudo sacudir porque fue hecha para durar. Pero si sólo citas mis palabras en los estudios bíblicos y no las pones en práctica en tu vida, eres como el albañil descuidado quien construyó su casa sin poner cimientos. Cuando el río crecido vino contra ella, esta se derrumbó como si fuera de papel y su pérdida fue completa». (Lucas 6:48-49, traducido de MSG).

Sigue este modelo de oración al mismo tiempo que renuevas tu mente con la verdad de Dios:

#### Oración de renovación

Señor, tal y como lo establece tu Palabra en Romanos 12:1-2, decido entregarte mi cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable para ti. Ya no permitiré que mi cuerpo se use como instrumento de pecado y me someto al proceso de transformación a través de la renovación de mi mente. Te pido «escudríñame a profundidad, oh Dios, y conoce mi corazón. Pruébame y conoce mis pensamientos. Ve si hay algún aspecto malvado o hiriente en mí y guíame por el camino eterno» (Salmos 139: 23-24, traducido de AMP). Te pido que me ayudes en este proceso. Tu Palabra me dice que me creaste a tu imagen y semejanza y que desees traer libertad a mis pensamientos, a mis sentimientos y en las decisiones que tomo. Quiero verme a mí misma, a otros y a ti como realmente debo hacerlo, sin pesimismo. Te pido que tu gracia me ayude a cooperar contigo en la renovación de mi mente. La sangre de Jesús me redimió y he sido perdonada. Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo y ya no me pertenezco, sino que pertenezco a ti (1 Corintios 6:19). Gracias por amarme cuando ni siquiera podía amarme a mí misma. Me entrego a este proceso y te doy las gracias porque saldré victoriosa. En el nombre de Jesús, ¡amén!

### **Rompe la maldición**

Los pecados generacionales (conocidos también como maldiciones generacionales) son patrones específicos de pecado que se repiten de generación en generación en tu familia. Así como la desobediencia de tu familia te ha afectado, así también afectará a las generaciones que vengan después de ti. Dios

promete bendiciones cuando decides obedecer su Palabra, pero la desobediencia sólo conduce a más dolor en tu vida y en la de tus hijos y nietos. Tómate tu tiempo para que identifiques aquellas cosas en tu familia que causan problemas. Algunos ejemplos son la depresión, la ira, las adicciones, el orgullo, los pecados sexuales, el abuso, el temor, la manipulación y la dependencia emocional. Una vez que identifiques estos problemas, ora y pídele al Señor que rompa estos patrones y pecados en tu vida. Jesús te ha dado la autoridad para romper con maldiciones de generaciones pasadas y para que puedas pasar bendiciones a aquellos que seguirán después de ti. Aquí está un modelo de oración que puedes usar:

#### Oración para romper patrones generacionales

Padre celestial, gracias porque no tengo que vivir con un patrón de vida familiar y con pecados de generaciones familiares anteriores. Gracias porque a través de Jesús tengo la autoridad de romper los pecados generacionales de \_\_\_\_\_.

Yo decido perdonar a mis padres y abuelos, librándome de cualquier sentimiento de amargura o resentimiento por las consecuencias sufridas en mi vida a causas de sus pecados. Te pido que me perdones por ceder a la tentación del pecado. Recibo tu perdón y decido seguir adelante con mi vida. No viviré más con la vergüenza de mis malas decisiones. En el nombre de Jesús, amén.

### Capítulo III

## Permaneciendo en libertad

**S**atanás es un ladrón que ha tratado de robarte algo: ¡tu vida!

Lo más normal de esto es que sientas rabia, Dios lo comprende muy bien. De hecho, Él está muy molesto con lo que Satanás está tratando de hacer con sus amados hijos, tanto que le permitió a su hijo, Jesús, sufrir una muerte dolorosa para darte autoridad sobre el diablo. Usa esa autoridad para luchar y defenderte. Puedes gritarle al diablo: «En el nombre de Jesús, te ordeno que te alejes de mí. Ya no creo más tus mentiras porque he decidido creer la verdad de la Palabra de Dios». Satanás te escuchará y no le quedará más remedio que obedecerte (Santiago 4:7). La Biblia también dice en Santiago 2:19: «Crees que hay un Dios. ¡Bien por ti! Aun los demonios creen esto y tiemblan de terror» (traducido de NLT). Hasta los demonios reconocen la autoridad que viene de usar el nombre de Jesús. Mateo 10:1 dice: «Jesús llamó a sus doce discípulos y les dio autoridad sobre los espíritus inmundos, para echarlos fuera, y para sanar todo tipo de dolencia y todo tipo de enfermedad» (traducido de NASB).

Si has aceptado a Jesús como tu Señor y Salvador, entonces has pasado a ser uno de sus discípulos, por consiguiente, has recibido también el mismo poder que Jesús le dio a los primeros doce. Usa tu autoridad y ¡clama por tu libertad!

### Identifica tu enfoque

Deshacerte del desorden alimenticio es algo que necesitas lograr, pero no debe ser tu enfoque. Por lo general, cuando te enfocas en el *problema*, no puedes ver la solución. Dios es la respuesta a la libertad que tanto buscas, por tanto, Él debe ser tu prioridad número uno, aquello en lo que debes enfocarte. No obstante, cuando el desorden alimenticio es lo único que conoces, dirigir tu atención a Dios en lugar de la comida no es una tarea sencilla. Puedes iniciar encaminando todos tus pensamientos hacia Dios cuando te levantes cada mañana. Tal vez se sienta un poco extraño, por lo que te recomiendo utilizar algún recurso que te ayude, como por ejemplo, leer la Palabra de Dios, escuchar música de alabanza y adoración, alabar al Señor por quién es Él, abrir la ventana o salir de tu casa para admirar su creación.

Iniciar el día identificando tu prioridad (Dios) es un gran paso y es algo bastante bueno, pero mantenerse enfocado en Él durante todo el día puede resultar un poco difícil. Así que durante el día, deberás volver a enfocar intencionalmente tus pensamientos, actitudes y emociones descontroladas hacia Dios. Tómate tu tiempo para esto y hazlo tantas veces como lo necesites hasta que pase a ser una reacción normal que te permita estar centrada en Él. Paulatinamente, los pensamientos del

desorden alimenticio irán perdiendo su poder de control sobre tus acciones y haciéndose menos abrumadores.

Filipenses 4:8 dice: «...todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (RVR 1995). Meditar en este tipo de cosas puede requerir un cambio en tu estilo de vida. Las películas y programas de televisión que ves afectan tu mente; las revistas que exhiben modelos muy delgadas no son consideradas materiales dignos de alabanza.

Haz una lista de las cosas que ves, lees y escuchas en las que puedas identificar algunas distracciones que te alejen de tu foco central (Dios). ¡Ánimo! En la medida en la que te enfoques en Dios y en su amor por ti, las batallas, tormentos y ataduras de los desórdenes alimenticios comenzarán a desaparecer.

### **Desarrolla rutinas que agraden a Dios**

Los desórdenes alimenticios pueden ser muy ritualistas por naturaleza. Tal vez hayas formado patrones y hábitos poco saludables relacionados con un desorden alimenticio sin siquiera darte cuenta. Reemplazar esos pensamientos distorsionados con la verdad de Dios es muy importante, así como también lo es reemplazar tus viejos patrones de desórdenes alimenticios con nuevas rutinas conforme a Dios.

Siempre comía sola. Si estaba con alguien, no quería hablar o continuar una conversación sólo para poder enfocarme en mantener el control. Quiero que una comida sea sólo eso, una comida. Quiero que la comida sea acerca de la gente con quienes estoy, no acerca de lo que estoy comiendo. Comencé lentamente, comiendo con alguien en quien confiaba y haciendo juegos de palabras. Una vez que me sentí cómoda, intentamos tener una conversación de verdad; y así finalmente, pude comer acompañada de más personas. Es un proceso lento, pero sé cuál es mi meta y estoy trabajando para lograrla.  
- Fragmento tomado del diario de Allie

El primer paso es identificar tus rutinas o patrones dañinos. Algunos de estos malos hábitos pueden parecer tan normales que tal vez necesites la opinión de alguien en quien confías para que te ayude a verlos. Luego, comienza a reemplazarlos con conductas saludables. Puede ser un poco aterrador y tal vez requieras de la ayuda y apoyo adicional de algún familiar o amigo de confianza. Sé puntual y específica con respecto a las metas que deseas alcanzar y los pasos que necesitas dar para lograrlas. Esas rutinas en las que te aíslas de los demás deben ser inmediatamente identificadas y reemplazadas. Trata de contrarrestarlas rodeándote de personas que conocen y aman a Dios y de aquellas que hablan verdad a tu vida.

Si tu rutina diaria incluye largas sesiones de visitas a sitios de Internet del tipo «pro ana» o lectura de revistas o libros

que se enfocan en la apariencia, también tendrán que ser reemplazadas. Consigue libros que se enfoquen en algunas actividades y pasatiempos de tu preferencia o libros cristianos llenos de la verdad. Involúcrate en una iglesia y haz de las actividades que hay alrededor de ella una prioridad. Otra rutina que tal vez desees establecer es la oración antes de cada comida, pidiéndole a Dios que te dé las fuerzas para encarar algo nuevo y desafiante, así como la sabiduría para reconocer cuál es la cantidad de comida saludable. Un desorden alimenticio puede controlar rápidamente tu estilo de vida, por eso crear una nueva forma de vivir puede resultar difícil, especialmente si el ambiente que te rodea no ha cambiado. Necesitarás hacer un gran esfuerzo combinado con apoyo externo, pero obtener la libertad que desees vale cualquier sacrificio.

### **Escoge bien tus relaciones**

El poder de decidir se puede aplicar a cada aspecto de la vida, incluyendo las relaciones. Muchas de las relaciones en tu vida existen por conveniencia. Sales con compañeros de trabajo o de estudio porque comparten los mismos horarios, o desarrollas amistad con los vecinos porque están cerca de tu casa.

En cierta medida, es normal entablar relaciones con la gente que te rodea. La clave está en ser cuidadosa al momento de escoger aquellos con quienes desarrollarás relaciones muy cercanas. Observa bien a las personas y pregúntate con honestidad lo siguiente:

- Esta persona, ¿tiene actualmente una relación personal creciente con Dios?
- ¿Tiene conductas que reflejan una relación con Dios?
- ¿Me anima esta persona a seguir desarrollando mi relación con Dios y me hace responsable de mis propias acciones?
- ¿Qué me ha dicho Dios acerca de mi relación con esta persona a través de su Espíritu Santo, de su Palabra o un consejero cristiano?

Por lo general, es común pensar que estamos forzados a tener una relación con las personas que nos rodean, especialmente con los compañeros de trabajo o de estudio. Aunque siempre es importante reflejar el amor de Cristo a todo el mundo, algunas veces es necesario salir de la zona de comodidad para poder encontrar relaciones saludables. La verdad es que puedes decidir con quién quieres compartir tu tiempo aunque esto implique que no sean personas de tu trabajo o escuela. Escoge sabiamente, tomando en cuenta que la gente que frecuentas juega un papel importante en tu camino hacia la libertad sin que ellos ni siquiera lo noten.

### **Cierra la puerta**

Cerrar la puerta a un desorden alimenticio implica dar pasos prácticos a diario que te ayuden a evitar que los antiguos pensamientos, hábitos o patrones vuelvan a tomar el control de tu vida. Seguir los siguientes consejos no es algo que saldrá naturalmente y requerirá una repetición constante y apoyo para

que pasen a ser una parte normal de tu vida. Una cosa sí es segura, estos consejos tendrán un gran impacto en tu progreso hacia la libertad.

Cierra la puerta a la anorexia

*Busca la ayuda de un consejero o de un nutricionista al mismo tiempo que pones en práctica los lineamientos apropiados.*

- Visita a un nutricionista para que aprendas cómo preparar tus comidas y cuáles son las porciones saludables indicadas.
- Desafíate a ti misma a comer una comida que no te agrade o proponte romper una rutina.
- Deja de comer sola.
- Establece un límite saludable de ejercicios diarios.
- Sacar todas las básculas de tu casa.
- Coloca versículos bíblicos que reafirmen tu identidad en Cristo en todos los espejos de tu casa y léelos cada vez que te ves en ellos y antes de que te enfoques en tu apariencia.
- Registra en un diario tus pensamientos y emociones todos los días.
- Identifica tus creencias que no son conforme a Dios y reemplázalas con su verdad; escribe la verdad y léela cuantas veces sea posible en voz alta hasta que la creas.

Cierra la puerta a la bulimia

*Busca la ayuda de un consejero o de un nutricionista al mismo tiempo que pones en práctica los lineamientos apropiados.*

- Visita a un nutricionista para que aprendas cómo preparar tus comidas y cuáles son las porciones saludables indicadas.
- No prescindas de ninguna comida.
- Antes de cada comida consigue a una persona que se quede contigo un tiempo prolongado después de que comas.
- No comas sola.
- Sacar todas las básculas de tu casa.
- Evita estar sola por mucho tiempo.
- Coloca versículos bíblicos acerca de tu identidad en Cristo en los espejos del baño y los de toda la casa y léelos cada vez que entres al baño o te veas en ellos.
- Registra en un diario tus pensamientos y emociones todos los días, especialmente después de comer.
- Identifica tus creencias que no son conforme a Dios y reemplázalas con su verdad; escribe la verdad y léela cuantas veces sea posible en voz alta hasta que la creas.

Cierra la puerta al consumo compulsivo de comida

*Busca la ayuda de un consejero o de un nutricionista al mismo tiempo que pones en práctica los lineamientos apropiados.*

- Visita a un nutricionista para que aprendas cómo preparar tus comidas y cuáles son las porciones saludables indicadas.
- Establece exactamente la porción que comerás en cada comida y límitate a esa cantidad.
- Deja de comer sola.
- Sacar todas las básculas de tu casa.
- Evita estar sola por mucho tiempo.
- Coloca versículos bíblicos que reafirmen tu identidad en Cristo en todos los espejos de tu casa y léelos cada vez que te veas en



ellos y antes de que te enfoques en tu apariencia.

- Registra en un diario tus pensamientos y emociones todos los días, especialmente después de comer.
- Identifica tus creencias que no son conforme a Dios y reemplázalas con la verdad de la Palabra, escribe la verdad y léela cuantas veces sea posible en voz alta hasta que la creas.

### **El templo**

Tu cuerpo es el templo de Dios (1 Corintios 6:19-20) y necesita ser tratado como tal. Es muy importante aprender a comer porciones de comida balanceada, pero igualmente importantes son las decisiones que tomes y el tipo de comidas que ingieras.

En nuestro mundo moderno, lo que comúnmente se denomina «comida» puede tener preservativos y químicos que pueden causar mucho daño a largo plazo, tal como los efectos de un desorden alimenticio. Por esta razón, debes conseguir la ayuda de un nutricionista que entienda la necesidad de consumir alimentos altamente nutritivos. *The Great Physician's Rx for Women's Health* [La receta del Gran Médico para las mujeres saludables] de Jordan y Nicki Rubin es una fuente nutricional excelente.

Los autores ofrecen una mejor comprensión de estos principios y te guían en la toma de decisiones saludables para proclamar tu cuerpo como el templo de Dios. Para información adicional, visita la página [www.biblicalhealthinstitute.com](http://www.biblicalhealthinstitute.com)

## Capítulo IV

# Historias de misericordia de *Mercy Ministries*

**P**uede ser fácil *decir* que deseas ser sanada, después de

todo, ¿a quién no le gustaría vivir libre del sufrimiento y el dolor? La pregunta es: ¿Estás tratando de ganarte la libertad a través de tus propios esfuerzos o con la fuerza que sólo Dios da? Para poder ser completamente restaurada, debes rendirte por completo a Dios. Santiago 4:7 señala claramente: «¡Ríndanse a Dios! Resistan al diablo y él huirá de ustedes corriendo» (traducido de CEV). Muchas veces le creemos a Dios en medio de las dificultades, pero seguimos confiando en nuestras propias fuerzas más que en su habilidad a través de nosotros. Si ese es tu caso, la libertad que experimentes será temporal. El cambio verdadero de corazón es la única garantía para mantener la libertad.

Un cambio de corazón ocurre cuando descubres quién eres en Cristo y cuán grande e incondicional es su amor por ti. No se trata sólo de saberlo, sino de reconocerlo y creerlo en tu corazón. Debes experimentar de manera personal que Cristo es real y que vive en ti. Si lo sabes y lo crees, entonces podrás caminar en libertad con la fortaleza que Dios da. Cuando llegas a este punto, podrás ser libre del desorden alimenticio, ya que has recibido la revelación de que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo y Dios vive en él, así abandonarás las ganas de morirte de hambre, de atragantarte con comida o de provocarte el vómito. Así es como también comienzas a apreciar tu cuerpo y a cuidarlo.

El verdadero cambio de corazón (la transformación) viene al entender que la sangre de Cristo te ha limpiado y que la misericordia y gracia de Dios (su inmerecido favor) es un regalo. Ninguna de las dos cosas es algo que te puedas ganar o que merezcas. No hay nada que puedas hacer para ganar la libertad sin recibirla del Señor. Date cuenta de que no puedes hacer nada, ni decir nada que te ayude a alcanzar la libertad permanente en tu vida, sino que es por la gracia y misericordia de Dios. Cuando experimentas y comienzas a vivir una vida transformada es porque te encuentras arraigada a la Palabra y rendida a tu relación con Dios y nada podrá separarte de esa roca firme y sólida.

En un tratamiento secular, la meta es cambiar la conducta, lo cual es sólo temporal. Puede que haya una estructura, un apoyo, una consejería, pero no hay un cambio de corazón. El cambio de conducta no es la respuesta ya que sólo constituye un cambio externo y no una transformación interna. Dios es la respuesta. ¿Por qué? Porque cuando te rindes a Él, el Señor transforma tu corazón y tus deseos. Él puede

ayudarte porque te creó. Si dejas a Dios fuera de tu vida e intentas conseguir la libertad por tus propios medios, experimentarás una gran frustración y seguirás continuamente batallando con el desorden alimenticio.

El plan de Satanás para ti es la destrucción, pero Jesús vino para que tuvieras vida en abundancia. En Él todas las cosas son posibles. Te conocía desde antes de que estuvieras en el vientre de tu madre y tiene un plan para ti (Jeremías 29:11; Juan 10:10). Él ve ese potencial en ti y espera que lo alcances. Te creó y sabe que eres capaz de lograr tu propósito en esta tierra, pero eso es sólo posible a través de Él. Decídate a caminar con Dios quien te hizo y te conoce mejor de lo que te conoces a ti misma. Déjalo que te lleve de la mano en este viaje.

Brooklyn y Nicole son dos chicas que estaban atadas a los desórdenes alimenticios. Ambas alcanzaron libertad a través de Jesús y encontraron su identidad en Él. Tú no tienes que luchar contra un desorden alimenticio por el resto de tu vida. Por eso, Dios extiende su mano a quien quiera recibirla y está dispuesto a hacer exactamente lo mismo por ti. Estas chicas cuentan la historia de cómo Dios las sacó de la decepción y las liberó. Ellas decidieron vivir y tú puedes decidir lo mismo. ¡Espero que estas historias de Mercy traigan esperanza a tu vida!

## **La historia de Brooklyn**

Yo crecí en un hogar cristiano lleno de amor, pero siempre sentí la presión de estar a la altura de las expectativas. La apariencia era algo que me preocupaba desde muy temprana edad. Cuando tenía unos cinco años, recuerdo haber tenido pesadillas de un hombre que apuntaba a mi cabeza con una pistola diciéndome que tenía que comerme una galleta. Nunca le conté este sueño a nadie porque pensaba que era algo común. No me di cuenta de que esto no era normal porque pensé que todos los niños sentían lo mismo por la comida.

Mientras iba creciendo mi preocupación por la comida, el peso y la apariencia incrementó. Al final de la primaria había decidido ser flaca a pesar de que no tenía sobrepeso. Pensé que hacerme anoréxica era la única forma de lograr llegar a ser la flaca que quería ser, pero jamás me imaginé que este deseo me controlaría la vida por completo.

Fue por esa época cuando comencé a probar los efectos de los desórdenes alimenticios. Empecé por ayunar continuamente para ver cuánto tiempo podía pasar sin consumir alimentos. Después de ceder a mi gran hambre, una vez estando saciada, intentaba provocarme el vómito para librarme de la culpa y de los sentimientos de derrota. Al principio no fue fácil, y en mi torcido sentido de éxito, me sentía frustrada porque no era buena para provocarme el vómito. Esos sentimientos de culpa y rabia conmigo misma me motivaron a continuar intentándolo hasta que se convirtió en un hábito de todos los días.

En bachillerato ya estaba bastante atrapada en las redes de las mentiras, la depresión, la ira y distorsión que suelen

experimentarse con los desórdenes alimenticios. Mi estado mental comenzó a afectar mi rendimiento en clases y pasé de ser una estudiante sobresaliente, a alguien que incluso faltaba a clases para continuar con sus prácticas alimenticias distorsionadas. Sentí que odiaba la vida en esa época. Odiaba a Dios por dejarme vivir, aunque muy en lo profundo de mi corazón sabía que Él era mi única respuesta. Distintos hospitales, doctores, nutricionistas, terapeutas y siquiátras se convirtieron en parte de mi vida cotidiana. Iba de centro de rehabilitación en centro de rehabilitación y cada vez que me daban de alta, me sentía con menos esperanzas.

En ese tiempo también incurrí en atracones de comida (seguidos por vómitos inducidos). Había aprendido algo acerca de la bulimia en uno de estos centros de rehabilitación. Durante mi lucha contra la bulimia, me sentí la mujer más desesperanzada del mundo. Comencé a darme cuenta de cuán fuera de control estaba. Apenas había asistido dos días a clases en mi último año de bachillerato cuando fui recluida de nuevo en un hospital. Fui llevada a otra unidad siquiátrica donde trataban desórdenes alimenticios.

Desesperada y herida, llené unos formularios para ingresar a *Mercy Ministries*. Hice el tratamiento en la unidad siquiátrica hasta que llegó el momento de ir a *Mercy*. Cuando llegué, supe que era allí donde supuestamente debería estar, pero de verdad estaba convencida de que no terminaría el programa. Sabía que no tenía otra alternativa, pero aún así, pensé que el amor de Dios y la libertad que viene de Él eran para todo el mundo menos para mí. Me odiaba a mí misma y mis acciones así lo demostraban, puesto que seguí poniendo en práctica los patrones alimenticios destructivos. Después de un tiempo, muy lentamente le fui permitiendo a Dios que cambiara mi forma de pensar a través de la lectura de la Biblia y el hablar la verdad a mí misma. Fue un proceso duro para mí porque necesitaba confiar. Con el paso del tiempo, comencé a aceptar que Dios me había hecho para mucho más de lo que había experimentado hasta ese momento, y que se preocupaba por mí. Esa revelación cambió mi vida porque siempre pensé que Dios no me escuchaba y que no le importaba.

Cuando culminé el programa de *Mercy*, era una mujer nueva. Eso no significa que no haya sido tentada por los viejos hábitos, pero en medio de mis luchas he estado aprendiendo que es posible vivir una vida saludable y balanceada, siempre y cuando confíe en Dios.

Por la gracia de Dios, ¡ya he terminado un semestre en la universidad! Solía creer la mentira de Satanás de que no llegaría a vivir tanto tiempo como para cursar estudios superiores, o que si vivía nunca lograría nada y nunca tendría valor. Este semestre es una prueba que Dios está conmigo y me sigue guiando. Me ha estado enseñando no sólo que puedo hacer algo de valor en la vida, sino también que puedo ¡vivirla! Dios me ha dado libertad y he decidido caminar en ella todos los días.

## La historia de Nicole

Cuando era chica, yo era la niña perfecta con la vida perfecta. Me crié en un amoroso hogar cristiano con un buen estatus social y económico, pero el dinero nunca compró mi felicidad o sanidad. Sabía que tenía que haber algo más.

En cuarto grado, comencé a coquetear con un desorden alimenticio, y aún así nunca me restringí al punto de perder mucho peso. Desde muy pequeña luché con sentimientos de rechazo y de baja autoestima. Constantemente era el blanco de abusadores en la escuela o de aquellos en quienes confiaba o llamaba amigos. Era perfeccionista en todo, desde sacar las mejores notas hasta llevar la mejor ropa que combinara a la perfección, pero nunca estaba a la altura de mis estándares cambiantes y terminaba por sentir un profundo odio por mí misma. Por culpa de mi perfeccionismo, creí la mentira de que nadie me aceptaría con mis fallas y debilidades y por ello, comencé a actuar como si no tuviera ninguna, llevando siempre varias caretas que cubrieran las distintas heridas. De tanto llevar estas caretas, perdí la noción de quién era realmente. Encima de todo eso, también medía mi valor por mis acciones, creyendo que lo que hacía definía quien era yo.

Por supuesto también tenía muchos problemas con el control, me encantaba tener el control de todo, incluyendo el de mi peso. Esta obsesión me llevó al consultorio de un doctor después de que mi mamá me vio en un traje de baño y se dio cuenta de que algo andaba mal. Mis ojos estaban hundidos y tenía mucho vello añadido por todo mi cuerpo, dándome un aspecto esquelético. Terminé por convencer a mi familia y a mí misma de que todo estaba bien. Esta negación continuó por un año aproximadamente hasta que me di cuenta de que algo realmente andaba mal y terminé por aceptar que tenía un problema de desorden alimenticio.

Extremadamente preocupada le conté a mi familia lo que sentía y decidimos que si el problema de la anorexia era no comer, entonces la forma de liberarse de ella era comiendo. Así que comencé a comer y subí unos cuantos kilos. Este cambio contentó a mi familia y los convencí una vez más de que todo estaba bien. Así seguí actuando por tres años más, comiendo lo suficiente para hacerles creer a todos que me sentía perfectamente, mientras escondía el profundo dolor que llevaba por dentro. Sin embargo, el dolor se manifestaba de otras formas como la depresión, autolesión e intentos de suicidio.

Aparte de ser anoréxica, tenía una obsesión con el ejercicio que también controlaba mi vida. Si estaba despierta y no estaba pensando en cómo evitar comer, contar calorías o planear mi próxima comida, entonces estaba haciendo ejercicio. Sin embargo, seguía experimentando un vacío y eso me llevó a lo que no había intentado todavía... la bulimia.

Sé que Dios me protegía por las oraciones de otros, porque sin importar cuánto lo intentara, simplemente no podía provocarme el vómito. Fue entonces que decidí que si Dios era tan poderoso como para detenerme, buscaría la ayuda del diablo. Renuncié a Dios y a todo lo que tenía que ver con Él y comencé

a orarle a Satanás todos los días para que me ayudara a convertirme en bulímica. Satanás gustoso aprovechó esta oportunidad y pronto estuve viviendo el infierno en la tierra. Aquellos a quienes amaba me dieron la espalda, sintiéndose indefensos y asustados por mis decisiones.

El desorden alimenticio no sólo fracasó en satisfacer mi necesidad, sino que me dejó más miserable que nunca. Fue cuando comencé a entender por qué Dios había tratado de protegerme de esta miseria. Busqué y clamé a Dios con desesperación porque sabía que era mi única esperanza para obtener la libertad. Estaba tan hundida en esto que me sentía sin fuerzas. Tuve que comenzar un proceso en el que al principio eran más los días malos que los buenos. Tuve que escarbar hasta llegar a las raíces que me habían llevado a este estado, sentirlas, encararlas y cambiarlas por el incondicional amor de Dios. ¡Fue un proceso muy doloroso! Pero al persistir en el proceso y avanzar con firmeza a través del dolor, me encontré tan llena de la verdad que ya no había espacio en mi vida para las mentiras. Sé que Dios me ama sin importar lo que haya hecho o lo que vaya a hacer y que vale la pena escucharlo. Él me acepta tal como soy realmente. Soy bella y no tengo que ser perfecta para ser amada. Lo más importante para mí fue darme cuenta de que no tenía que vivir con un desorden alimenticio por el resto de mi vida. ¡Realmente hay libertad en Cristo!

## Capítulo V

# Para padres y otras personas interesadas

Hoy otro doctor me dijo que Allie estará luchando con el desorden alimenticio por el resto de su vida. Aunque es fácil sentirme desesperanzada y tomar sus palabras como ciertas, sé que eso tiene que ser mentira. Me niego a creer que un desorden alimenticio sea demasiado grande para Dios. El problema es que no puedo hacerlo por ella. Yo puedo llevarla a la verdad, pero tengo que aceptar que esa es su decisión. En este momento mi trabajo como madre es orar.  
- Fragmento tomado del diario de la mamá de Allie

**U**sted puede ser un padre, mentor, pastor o amigo de

alguien que lucha con un desorden alimenticio y no está muy seguro de cuál es la mejor forma de dar apoyo. Afortunadamente, leyendo este libro, encontrará algunas respuestas que lo guiarán en cómo ayudar a su ser amado y a su familia.

La comunicación efectiva, las relaciones saludables con su hija y el conocer su papel como persona de apoyo en la vida de ella son de vital importancia. Las causas y los efectos de la anorexia, la bulimia y los atracones de comida pueden estar íntimamente ligados al sistema de apoyo como un todo. Aunque la que sufre el desorden alimenticio es su hija, aquellos que están a su alrededor también se ven afectados negativamente. Las familias, por lo general, también sufren los problemas de los desórdenes, pero cualquier tipo de apoyo puede servir para traer sanidad y ayuda a aquellos que están heridos.

Es muy importante que todos juntos en familia busquen una solución para la situación que usted como madre o padre enfrenta. Evitar a su hija o negar su problema es un enfoque infructuoso. Ignorar lo que sucede no hará desaparecer el problema. Es importante saber que el desorden alimenticio no es sólo una cuestión de comida. Es necesario confrontar lo que está sucediendo con su hija para conocer la raíz del conflicto y poder así lograr una solución.

He estado observando a mi hija en silencio, pero no puedo seguir callada. Hoy volvió a rechazar la cena y perdí el control. Comencé a gritar y a llorar. Es una lucha constante entre la frustración y la compasión. Estoy empezado a darme cuenta de que ella necesita más ayuda de la que yo puedo darle.  
- Fragmento tomado del diario de la mamá de Allie

Como padre, su primer paso debe ser orar y buscar la sabiduría de Dios para ayudar a su hija. Si bien muchas de las circunstancias que le rodean no dependen de usted, la oración y pedir la dirección de Dios sí dependen de usted. Enfrentar el

problema con apoyo en lugar de recriminaciones es la mejor forma de estimular un cambio positivo en la vida de su hija, ya que ella necesita saber que la ama a pesar de su conducta. La Biblia dice que el amor todo lo puede (1 Corintios 13:8). Cuando la preocupación por su hija esté dirigida por ese amor incondicional del Espíritu Santo, usted comenzará a ver resultados duraderos. Acérquese a ella con compasión y con una comunicación abierta y deje que Dios le dirija a lo largo del proceso de sanidad.

### **Comuníquese de manera efectiva**

Crear y mantener una comunicación abierta con su hija es esencial para una relación saludable. Pero no se trata en este caso de una comunicación en la que simplemente se hable con alguien o se muestre interés por lo que escucha, sino una comunicación en la que se establezca una conexión verdadera que lo una a ese otro ser abriendo un espacio para que fluyan la honestidad y el cambio. Cualquiera que sea la forma como nos comunicamos, bien sea verbal o no verbal, afecta la manera en la que enviamos y recibimos el mensaje. Por lo general, las chicas con problemas de desórdenes alimenticios tienen dificultad para comunicarse con sus familias. Estas dificultades provienen del temor a la intimidad, a los secretos familiares, a las reglas de familia que no han sido expresadas verbalmente, al rechazo a la imagen pública, y a una tradición familiar de mala comunicación, entre otras. Busque la dirección del Espíritu Santo para que le capacite a relacionarse de manera efectiva con su hija y pueda demostrar el amor y la honestidad que se necesitan para la restauración y la sanidad.

Escuchar con atención es la clave fundamental para la comunicación efectiva. Ser un oyente atento implica prestarle toda su atención a la persona que habla, en lugar de pensar por adelantado en lo que va a decir. Por lo general, cuando su hija habla pero usted está pensando en lo que va a decirle, se está perdiendo información de mucho valor que, con seguridad, le ayudaría a responder de manera más apropiada. Darle a su hija toda la atención cuando hable significa que la ama, la apoya y cree que sus pensamientos y sentimientos son importantes. Habrá ocasiones en las que su hija ni desee, ni necesite escucharle a usted, sino simplemente quiera abrir su corazón y ser escuchada. Una de las metas de la comunicación efectiva es cultivar el crecimiento y la transparencia al mismo tiempo que se van eliminando las barreras que impiden el flujo de la conversación honesta. Algunas de estas barreras que debe conocer y evitar antes de comenzar un diálogo con su hija son *la interrupción, la falta de atención, el sarcasmo, el uso de sobrenombres, los insultos, los juicios, la culpa* y sobre todo *establecer su opinión como la verdad absoluta*. Una comunicación abierta en la familia reduce la posibilidad de que los sentimientos negativos y la ansiedad se expresen de manera negativa o se retengan.

Sermonear a su hija cuando se siente herida puede formar una barrera sólida que le impedirá ser honesta con usted. Dese la oportunidad de escuchar a su hija y permitirle que exprese sus emociones. Anímela a conocer sus sentimientos para que los



pueda expresar abiertamente delante de usted. Esto reforzará la honestidad y la vulnerabilidad al mismo tiempo que le dará la oportunidad de ser un ejemplo al ser honesto y abrir su propio corazón y sentimientos con su hija.

### **Construya una relación firme**

La relación con su hija es de tal importancia para su proceso de sanidad y libertad que, de hecho, puede ayudarla a darse cuenta de la persona que Dios la destinó a ser. El darle amor y sostener con ella una comunicación abierta, la ayudará a desarrollar confianza y, a su vez, entender cómo puede establecer una relación saludable con otros. La comunicación efectiva es vital en el camino hacia la libertad para su hija, así que invertir en la relación con ella la ayudará a mantener esa libertad.

Es importante hacerle saber a su hija cuánto la ama a través de palabras que le indiquen cuán especial y única es en algunas áreas específicas de su vida. Identifique y comuníquele cuáles son las fortalezas y talentos que ve en ella y tome tiempo para animarla a esforzarse en esas áreas. Para ayudarla a desarrollar sus dones y fortalezas es necesario animarla verbal y activamente a través de actividades. Es probable que también usted desee animarla en la búsqueda de su desarrollo y crecimiento espiritual con Dios. Cuando la meta sea afianzar sus fortalezas, el resultado será actitudes y conductas positivas; y en la medida en la que todos los miembros de la familia le brinden su apoyo y ánimo para maximizar su potencial, ella experimentará gozo y plenitud.

Esté consciente de que los mensajes acerca de las debilidades y errores de su hija pueden seguir llegando a su mente como recuerdos difusos, que pueden hacerle pensar que no está a la altura de sus exigencias y expectativas. Tal vez usted jamás le haya dicho palabras negativas a su hija, pero el enemigo está empeñado en mantenerla atrapada en el desorden alimenticio y usa pensamientos y creencias negativas. Estos pensamientos y creencias pueden tener varios orígenes, pero todos ellos desembocan en el desorden alimenticio.

El enemigo desea destruir a su hija y a su familia. Es por ello que necesita hacerle frente declarando para su hija la Palabra de Dios, así como también palabras de afirmación. Pero luchar contra el enemigo requiere tener una relación con Dios para pararse con firmeza. Decídase a luchar por su familia y por usted. Mantener una vida saludable le ayudará al apoyar a su hija en su proceso de sanidad.

Un aspecto importante de la comunicación efectiva es la resolución de conflictos. Usted necesita resolver el conflicto entendiendo que la lucha no es contra su hija, sino contra el ataque espiritual que se esconde tras el desorden alimenticio contra el que ella está peleando. La resolución pacífica implica una confrontación honesta y de mucho apoyo. Algunas veces las familias esperan que todos mantengan la paz. Mientras todos eviten la confrontación de hecho hay una especie de paz en el hogar. Sin embargo, al hacer esto, nunca se trata directamente el problema. Evitar los asuntos difíciles no traerá paz. Lo que

trae paz es hacerles frente con una disposición pacífica.

La confrontación no es algo fácil para la mayoría de las personas. No debe ser alimentada por la ira ni por la falta de perdón, sino por el amor y el perdón genuino. Ore antes de intentar resolver algún conflicto, decida perdonar a quienes están involucrados y luego prosiga con actitud calmada. A través de la oración, el perdón y la consideración, usted está aumentando las posibilidades de obtener resultados positivos.

Formas prácticas para construir su relación

- Amor incondicional.
- Invierta tiempo de calidad con su hija. Conéctese con ella encontrando formas en las que ambas(os) puedan interactuar.
- Vayan juntas(os) a la iglesia
- Trate a su hija con respeto. Háblele de sus fortalezas.
- Sea un buen oyente y no siempre dé una retroalimentación.
- La regularidad garantiza la seguridad. Sea coherente en sus expectativas y parámetros.
- Enfátice que el gozo está en hacer actividades, en lugar de en la manera de hacerlas.
- Anime a su hija a tomar el control de los aspectos importantes de su vida y a tomar sus propias decisiones cuando sea apropiado. No tema establecer límites adecuados; ser muy restrictivo o muy permisivo puede tener efectos negativos.
- Muéstrela a su hija cómo resolver conflictos de manera exitosa.
- Esté alerta a los mensajes en los medios de comunicación acerca de los cuerpos de las mujeres y muestre una actitud abierta para hablar de ello.

### **Aprenda a dar apoyo**

Si bien es cierto que su hija necesita amor y apoyo para superar el desorden alimenticio, también es importante que usted atienda sus propias necesidades como padre. Ver a alguien que ama luchando contra este desorden que amenaza su vida, resulta ser un desafío emocional bastante grande, y nadie debería enfrentar solo este tipo de circunstancias. Cuento con el apoyo de un pastor, un consejero cristiano o un amigo de confianza que le ayude durante los tiempos de dificultad. Es importante que usted y su hija tengan un lugar seguro donde puedan ventilar y expresar sus problemas y tener la oportunidad de trabajar con sus propios sentimientos. Permita que otros le apoyen mientras ayuda a quien ama. Los sentimientos son una parte normal de los humanos, por eso, es importante reconocerlos y manejarlos de la mejor manera posible.

El cúmulo de emociones que experimenta hacia su hija, el desorden alimenticio y los efectos de ese desorden sobre su familia no son raros. A causa de esa diversidad de emociones que usted experimenta, puede distraerse y alejarse de la verdad de la Palabra de Dios. Dese ánimo con la verdad que dice que las emociones son pasajeras, pero la Palabra de Dios es para siempre (Isaías 40:8). La Palabra de Dios le dará la fuerza para encarar la adversidad y sobreponerse a ella.

La ira es una reacción común entre los padres que luchan

con una hija que sufre de algún desorden alimenticio. Es posible que usted la haya experimentado contra su hija, contra el desorden y en contra de sí misma(o), e incluso contra algún tratamiento fallido, consejeros e instituciones. Efesios 4:26 dice «Enójense, mas no pequen; no permitan que el sol se ponga sobre su ira» (traducido de NASB). Sus sentimientos de ira no son pecaminosos, el pecado puede estar en cómo reaccione ante ciertas situaciones.

Tal vez también experimente temor por los peligros de un desorden alimenticio y por lo que le pueda suceder a su hija si sigue con esta conducta destructiva. Recuerde que la Palabra de Dios dice: «Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, amor y dominio propio» (2 Timoteo 1:7 RVR 1995). Pídale a Dios que le ayude a deshacerse del temor mientras le va guiando a lo largo de este tiempo.

Aparte de la ira y el temor, la ansiedad puede ser una lucha diaria cuando se enfrenta a las preguntas relacionadas con los efectos de los desórdenes alimenticios en la vida presente y futura de su hija. Filipenses 4:6-7 dice: «No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús». Entregar en las manos de Dios la ansiedad que experimenta así como el ser honesto con Él acerca de sus peticiones lo liberará de su ansiedad.

La impotencia es otra emoción que se genera al estar agobiado por el dolor de su hija y el hecho de que no puede hacer nada para detenerlo. La escritura nos instruye en esto: «Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos y él allanará tus sendas» (Proverbios 3:5-6). Confiar significa literalmente decidir rendir aquellas cosas que escapan de su control para permitirle a Dios que lo guíe durante ese tiempo.

Siento que he fallado como madre. ¿Qué he hecho mal para que mi hija haya caído en este estado? No sé cómo llegar a ella y estoy buscando algo o a alguien a quién culpar. No sé qué hacer, lo único que me queda es orar.

- Fragmento tomado del diario de la mamá de Allie

El apoyo y el amor incondicional harán una diferencia positiva en la vida de su hija durante el proceso de sanidad y libertad. Busque al Señor y encuentre refugio en la oración. Resista la tentación de culparse a sí misma(o) por las luchas de su hija. Aunque ningún padre es perfecto, el desorden alimenticio de su hija no es su culpa y caer en la trampa de culparse por ello no ayudará a su hija a encontrar sanidad. Debe entender que existe una diferencia entre ver de manera objetiva los patrones familiares no saludables y culpar a su familia por la situación. La Palabra de Dios nos enseña a hacernos responsables de nuestros errores y a recibir el perdón de Dios (1 Juan 1:9). También nos enseña que la batalla verdadera no es contra la gente sino contra las huestes espirituales de las tinieblas (Efesios 6:12). Es hora de

ir a la fuente del dolor y derrotarlo a través de Cristo. Recuerde: hay esperanza. Aquí en *Mercy* hemos visto cientos de chicas junto a sus familias que reciben sanidad y libertad de los desórdenes alimenticios. Estas jovencitas han vuelto a tener una vida productiva y hoy en día son profesoras, mujeres de negocios, están activas en diferentes ministerios y son madres que comparten sus testimonios de sanidad trayendo esperanza a otros. Dios está dispuesto y es capaz de ayudar a su familia en este recorrido. Él es un Dios al que le gusta transformar la tragedia en victoria. Él puede llevarse todo el dolor y sufrimiento que su familia ha experimentado y convertirlo en una historia de esperanza para otros.

Veo con asombro cómo caen las cadenas que oprimen a mi hija. Este proceso es lento, pero ¡Dios es tan fiel! La libertad de mi hija no viene simplemente por haber buscado ser libre, sino por haber buscado a Dios como fuente de esa libertad. Algunos días son más difíciles que otros, pero en la medida en que ambas seguimos confiando en Dios y buscando su verdad, ¡sabemos que hemos ganado la batalla!  
- Fragmento tomado del diario de la mamá de Allie

#### **La oración de un padre**

Señor, gracias por el precioso regalo que mi hija \_\_\_\_\_ representa para mí. Vengo delante de tu presencia con un corazón rendido y preocupado por ella. Tú la creaste y la conoces mejor que yo. Aunque es difícil de entender, sé que mi amor por mi hija no puede compararse con cuánto la amas Tú. Ella es en primer lugar tuya, y la confío a tu cuidado. Protégela y protege su cuerpo durante este tiempo. Dame la sabiduría para saber qué decirle y cuándo decirlo, ayúdame a distinguir cuándo debo intervenir y cuándo debo hacerme a un lado. Perdóname por intentar «arreglarla» o salvarla o por querer hacer las cosas mejor a través de mi propio esfuerzo, y ayúdame a confiarla solamente a ti. Revélame cualquier conducta o actitud de mi parte que hayan contribuido a fomentar el desorden alimenticio en mi hija; muéstrame cualquier cosa que necesite cambiar. Hazme más paciente y comprensiva(o) para reconocer que la verdadera batalla es contra Satanás y no contra la comida. Te pido fortaleza para mí y para mi hija para que, juntas(os) como equipo, luchemos contra las fuerzas espirituales que intervienen en esta situación. También te pido sanidad física para el cuerpo de mi hija; en el nombre de Jesús, amén.

*Apéndice*

## **Cambiando las creencias que no son conforme a Dios por creencias conforme a Dios**

**Creencia que no es conforme a Dios:** Nadie me ama, no tengo valor. Si me conocieras realmente, me rechazarías. Nadie me quiere.

**Creencia conforme a Dios:** Con la ayuda de Dios, puedo aprender a ser yo misma y confiar que Él traerá gente a mi vida que me aprecie y respete por quien soy. Mi valor está en lo que Dios dice que soy.

La verdad de la Biblia

¿Cuánto valen dos o tres canarios? Unas moneditas ¿cierto? Sin embargo, Dios no pasa por alto a ninguno de ellos. Y pone mucha atención en ustedes, mira cada detalle, ¡Aún los cabellos de su cabeza están contados! No tengan miedo; ustedes valen más que un millón de canarios.

- Lucas 12:6–7, traducido de MSG

Dios nos rescató de los callejones sin salida y de las prisiones oscuras. Nos preparó un lugar en el reino de su amado Hijo, quien nos sacó de la fosa en la que estábamos y se deshizo de los pecados que estábamos condenados a repetir.

- Colosenses 1:13–14, traducido de MSG

**Creencia que no es conforme a Dios:** Ni siquiera cuando doy lo mejor de mí es suficiente. Nunca logro satisfacer las expectativas.

**Creencia conforme a Dios:** Soy amada, completamente aceptada y agradable a Dios. Sin importar lo poco que pueda hacer o lo mucho que falle, seguiré siendo amada, completamente aceptada y agradable a Dios. Decido rendirme a Él, confiando mi fe en Él y en su capacidad para sostenerme. De ahora en adelante buscaré complacer a Dios y no a la gente.

La verdad de la Biblia

Porque puedo hacer cualquier cosa por medio de Cristo, quien me da fortaleza.

- Filipenses 4:13, traducido de NLT

Buscad el reino de Dios por sobre todo lo demás y vivan rectamente, y Él les dará todo lo que necesiten.

- Mateo 6:33, traducido de NLT

**Creencia que no es conforme a Dios:** Mi vida siempre ha sido y será un desastre. Mis mejores años han sido desperdiciados y ya no tengo esperanza.

**Creencia conforme a Dios:** Dios me repondrá todo el tiempo que he malgastado o perdido a causa de mis decisiones o las decisiones de otros. Dios me da paz.

La verdad de la Biblia

Yo os restituiré los años que comió la oruga,  
el saltón, el revoltón y la langosta, mi gran ejército que envié  
contra vosotros.

- Joel 2:25, (RVR1995)

La paz os dejo; mi paz os doy. Yo no os la doy como el mundo la  
da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo.

- Juan 14:27, (RVR1995)

## Índice de oraciones

Oración de entrega, Pág.

Oración de salvación, Pág.

Oración de perdón, Pág.

Oración de renovación, Pág.

Oración para romper patrones generacionales, Pág.

Oración de un padre, Pág.

## Referencias

Nancy Alcorn. *Keys to Walking in Freedom* [Claves para caminar en libertad]. Serie en CD Mercy Ministries.  
[www.mercyministries.org](http://www.mercyministries.org)

Neil T. Anderson. *Rompiendo las cadenas*. [www.ficm.org](http://www.ficm.org)

Neil T. Anderson. *Los pasos hacia la libertad en Cristo*.  
[www.ficm.org](http://www.ficm.org)

Charles Capps, El poder creativo de Dios.  
[www.charlescapps.com](http://www.charlescapps.com)

Jordan y Nicki Rubin. La receta del Gran Médico para la salud de la mujer. [www.jordanrubin.com](http://www.jordanrubin.com)

## Acerca de *Mercy Ministries*

*M*ercy Ministries ha sido creado para darles la

oportunidad a mujeres jóvenes de experimentar el amor incondicional de Dios, su perdón y su poder transformador de vidas. Ofrecemos programas de internado sin costo alguno a mujeres entre los 13 y los 28 años de edad que sufren por problemas que controlan sus vidas tales como desórdenes alimenticios, autolesión, adicciones, abuso sexual, embarazos no planificados y depresiones. Nuestro enfoque se centra en detectar las raíces de los problemas tratando a las personas en forma integral desde el punto de vista espiritual, físico y emocional, produciendo en ellas algo más que un simple cambio de conducta. El programa de *Mercy Ministries* transforma los corazones y acaba con los ciclos destructivos.

*Mercy Ministries* fue fundado en 1983 por Nancy Alcorn, y actualmente funciona en cuatro estados de los Estados Unidos, en Canadá, Nueva Zelanda, el Reino Unido, y además hay planes concretos de abrir más casas en otros estados de los Estados Unidos y el mundo. Contamos con la bendición de tener excelentes contactos con muchas congregaciones cristianas diferentes, pero no estamos afiliados a ninguna iglesia, organización o denominación.

Las participantes de este programa asisten por voluntad propia y su estadía es de seis meses aproximadamente. Nuestro programa incluye entrenamiento y capacitación para el desarrollo de habilidades y oportunidades educativas que ayuden a asegurar el éxito de nuestras egresadas. Nuestra meta es lograr que estas jóvenes no sólo completen el programa, sino que también descubran el propósito para sus vidas y sirvan a su comunidad como ciudadanas productivas.

Para más información, visítenos en [www.mercyministries.com](http://www.mercyministries.com)

**Mercy Ministries de América**

[www.mercyministries.org](http://www.mercyministries.org)

**Mercy Ministries Canadá**

[www.mercyministries.ca](http://www.mercyministries.ca)

**Mercy Ministries Reino Unido**

[www.mercyministries.co.uk](http://www.mercyministries.co.uk)

**Mercy Ministries Nueva Zelanda**

[www.mercyministries.org.nz](http://www.mercyministries.org.nz)



## Acerca de la autora

**D**espués de ocho años en correccionales y trabajo social,

Nancy Alcorn se dio cuenta de lo inapropiado de los programas seculares para ofrecer una transformación verdadera en las vidas de las chicas con problemas.

Convencida de que sólo Cristo es quien podría traer una restauración en medio de tanto dolor, supo que Dios la llamaba a dar un paso para hacer algo significativamente diferente.

En 1983, Nancy abrió la primera casa de *Mercy Ministries* en Monroe, Louisiana. Dios le había dado instrucciones de hacer tres cosas específicas para asegurar su bendición en el ministerio: el programa debía ser gratis; dar por lo menos el diez por ciento de todas las donaciones de *Mercy Ministries* a otras organizaciones cristianas y no recibir ningún fondo estatal o federal que pudiera limitar la enseñanza de los principios cristianos. Nancy ha sido fiel en el cumplimiento de estos tres principios, por ello, Dios ha sido fiel en proveer para cada necesidad del ministerio, tal y como se lo prometió.

Nancy ofrece frecuentemente conferencias alrededor del mundo. Vive en Nashville, Tennessee, lugar donde también se ubican las oficinas centrales de *Mercy Ministries*.