

# ATRAPADOS

Cómo liberarse de personas  
y conductas tóxicas

ANDY FARMER



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Publicado originalmente en inglés por New Growth Press, Greensboro, NC 27404, con el título *Trapped*, copyright © 2016 por Andy Farmer. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Título en castellano: *Atrapados* © 2020 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Publicado con permiso. Todos los derechos reservados.

Traducción: Daniel Menezo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las cursivas en los versículos bíblicos son énfasis del autor.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5888-0 (rústica)

ISBN 978-0-8254-6786-8 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-7608-2 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

*Dedico este libro a mi esposa Jill,*  
quien hace treinta y cinco años compartió  
conmigo el mensaje de la redención.  
Siempre ha sido el mejor ejemplo que he conocido  
de un corazón libre para servir al Señor.



# CONTENIDO

Agradecimientos	11
Introducción	13
1. PERSONAS REALES EN TRAMPAS REALES	18
2. NO TAN LIBRES COMO QUEREMOS SER	34
3. LA GRAN TRAMPA Y LA REDENCIÓN COLOSAL	47
4 LA AUTÉNTICA LIBERTAD	64
5. LA TRAMPA DE LA APROBACIÓN	80
6. LA TRAMPA DE LA PEREZA	97
7. LA TRAMPA DE LA ESCAPATORIA SECRETA	115
8. LA TRAMPA DE LAS ADICCIONES	133
9. ATRAPADOS EN UN MATRIMONIO PROBLEMÁTICO	152
10. LIBRES EN UN MUNDO LLENO DE TRAMPAS	171



## AGRADECIMIENTOS

Quisiera dar las gracias a los pastores y a los miembros de la Covenant Fellowship Church y de la Risen Hope Church por vivir y compartir el amor redentor de Cristo. Me inspiran para tomar lo que veo en ustedes y compartirlo con otros. De eso trata este libro.

Gracias a Barb y a Sue, de New Growth Press, por tener la visión de este libro y llevarme a ofrecer a los lectores su mejor versión.





## INTRODUCCIÓN

Cuando era niño, estaba obsesionado con el monstruo de Frankenstein. Todo empezó cuando vi las viejas películas de Boris Karloff en el programa *Monster Movie Matinee*, que hacían los domingos por la tarde en la televisión. Además alimentaba esa obsesión comprando las revistas sobre monstruos, que vendían en la tienda, publicaciones que costaban entre cinco y diez centavos. Las revistas estaban repletas de todos mis monstruos cinematográficos favoritos: no solo Frankenstein, sino también Drácula, el hombre lobo, la criatura de la Laguna Negra y otros. Pero Frankenstein era mi favorito. Recuerdo pasarme horas sentado ante la mesa de mi cuarto, copiando cuidadosamente las fotos de la revista, intentando dibujar a mi monstruo favorito con el mayor grado de horripilantes detalles que me fuera posible.

Una de las cosas que me gustaba cuando estaba despierto de noche en mi cama era organizar planes de escapatoria por si Frankenstein se acercaba un día a mi barrio. Imaginaba que él echaba abajo nuestra puerta principal cuando yo estaba solo en casa. (Nunca me pregunté por qué me perseguía. No tiene sentido especular sobre las motivaciones de una criatura que está viva solo porque la ha alcanzado una tremenda descarga eléctrica). En mis imaginaciones, yo contaba con el tiempo justo para bajar corriendo por las escaleras hasta el sótano, aprovechándome de que el monstruo no conocía la distribución de mi casa tan bien como yo. El otro factor con el que contaba era que Frankenstein no podía correr con mucha agilidad, dado aquellos zapatones que llevaba puestos.

Yo sabía que si algún día me perseguía el hombre lobo, estaría perdido, pero que si contaba con un buen plan de huida, tendría alguna posibilidad de escapar de Frankenstein.

Mi mejor plan era salir corriendo por la puerta del sótano, saltar la valla que daba al jardín de mi vecino y luego dirigirme a toda velocidad al arroyo que fluía al pie de la colina. Desde allí me arrastraría por la entrada del canalón subterráneo que servía de desagüe y saldría por el otro extremo, protegido por los árboles del bosque. Mi imaginación no me llevaba más allá. La clave de mi plan era evitar siempre quedarme atrapado en un lugar del que no hubiera manera de salir.

Recuerdo aquellos tiempos idílicos en los que mi única preocupación era que me atraparan unos monstruos ficticios. Pero, a medida que crecemos, empezamos a darnos cuenta de que hay muchas cosas reales a nuestro alrededor que hacen que nos sintamos atrapados: las presiones y las responsabilidades de la vida; la inquietud por nuestra salud; las pruebas en la familia; las cargas económicas; el temor al terrorismo y a la delincuencia; el proceso de envejecer y cuidar de nuestros padres ancianos; licenciarse de la universidad y descubrir que, en tu campo de estudios, no hay buenas oportunidades laborales. Muchas cosas pueden hacerte sentir así. Sentirse atrapado significa que no vemos la manera de huir o de liberarnos, y que tenemos pocas esperanzas de que algo cambie. Un terapeuta escribe diciendo que los pacientes que se ven atrapados por algún factor de la vida se sienten aplastados por la culpa, la merma de la autoestima, el agotamiento, la desesperanza y la depresión. Se sienten sobreexcitados, dispersos e inútiles. Otra escritora cuenta que las personas a las que ella ha asistido están “atrapadas en un ciclo aparentemente inacabable de caos, crisis o catástrofes”.<sup>1</sup>

---

1. Mark Sichel, “Trapped in America: You Do Have a Choice”, *Psychology Today*, 7 de mayo de 2010, en línea, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-therapist-is-in/201005/trapped-in-america-you-do-have-choice>.

Estas son las mismas luchas que detecto en aquellas personas con las que me reúno en mi condición de pastor. Los cristianos que creen en la Biblia, que constituyen mi comunidad primaria, tienen una carga añadida: sienten que le están fallando a Dios. O que Dios les está fallando a ellos. Saben que Él tiene el poder para dar libertad a las personas. Lo han leído en la Biblia; es posible que, en determinados momentos, hayan experimentado una sensación de libertad y de victoria sobre las pruebas. Pero, independientemente de lo que uno crea, la vida es dura, y no es de extrañar que, cuando lo manifiesta, nos sintamos atrapados. Sentir que parte de tu trampa es un problema con Dios contribuye aún más a la sensación de desespero.

El núcleo de este libro es mi convicción: el evangelio no dice que viviremos en un cautiverio eterno, sino en una libertad permanente. Pero esta promesa no es automática, no se produce solo porque digas que tienes fe. Yo imparto muchas sesiones de consejería pastoral, y uno de los problemas más frecuentes que detecto en aquellos a los que aconsejo es que parece que el evangelio se difumina en medio de las trampas y de las pruebas que experimentan. Los cristianos buenos, sólidos y fieles se enfrentan a los problemas de la vida y tienen muy poco conocimiento de en qué sentido el evangelio debe marcar la diferencia.

Hace unos años leí un libro de Jerry Bridges titulado *The Gospel for Real Life* [El evangelio para la vida real]. Bridges lo escribió porque le preocupaba que el cristiano promedio tuviera lo que él llamaba “una visión truncada del evangelio”.<sup>2</sup> Una de las cosas que dice en ese libro me ayudó a verlo todo más claro:

La realidad del pueblo cristiano en nuestros días es que la mayoría de los cristianos profesos conocen muy poco

---

2. Jerry Bridges, *The Gospel for Real Life* (Colorado Springs, NavPress, 2002), p. 12.

el evangelio, y mucho menos comprenden sus consecuencias para sus vidas cotidianas. Considero que la mayoría de ellos conocen el evangelio lo bastante como para entrar por las puertas del reino. No saben nada de las insondables riquezas de Cristo.<sup>3</sup>

He visto esta situación en tantas y tantas personas que quise encontrar recursos para ayudarles a aplicar el evangelio a los problemas de su vida cotidiana. Trabajo dentro de una comunidad de creyentes donde prestamos una atención renovada a la centralidad del evangelio en todas las áreas de la vida. Estoy entusiasmado y agradecido por la enorme cantidad de recursos que se enfocan en la vida centrada en el evangelio.

Sin embargo, lo que me costó fue encontrar libros que tomaran lo que Bridges llama “las riquezas del evangelio” (y lo que los teólogos clásicos llaman “nuestra herencia en el evangelio”) y aplicaran esos grandes temas a problemas concretos, actuales, los que nos encadenan en la vida. Por lo tanto, esto es lo que intento hacer en este libro. Vivimos en un mundo lleno de trampas y de cadenas; en ocasiones las hemos forjado nosotros mismos y, en otras, escapan a nuestro control. Muchas personas se sienten atrapadas y claman a Dios en busca de libertad. ¿Cómo se aplica el evangelio a esas personas cautivas? ¿A qué victoria de la cruz puede aferrarse una persona atrapada para obtener esperanza y fe, de modo que se desactive la trampa y se rompan las cadenas? ¿Qué tiene el evangelio que nos da libertad? De eso quiero hablar en este libro.

Pero ¿cómo debes leerlo? Bueno, espero que empieces por el principio y avances hasta el final; por eso lo escribí como lo hice. Pero soy realista. Seguramente, has elegido este libro porque el título o el índice abordan alguna inquietud de tu vida. Quizá haya una trampa concreta que te afecte de cerca. Si ves algo así, empieza

---

3. *Ibid.*, p. 15.

por ese punto. Si te resulta útil, te invito a leer los cuatro primeros capítulos. Estos te ayudarán a llevar a un nivel más profundo lo que hayas aprendido.

El evangelio es glorioso; es el argumento de la Biblia. Cuanto más veas tu historia en la historia de la Biblia, más apreciarás la grandeza y la bondad de Dios. Y si llegas hasta ese punto en tu lectura, me encantaría que leyeras el resto del libro, porque creo que las personas atrapadas pueden ayudar a otras personas prisioneras. ¿Quién sabe? ¡Quizá lo que leas en estas páginas te ayude a formar parte del proyecto libertador de Dios para otros!

# Capítulo 1

## PERSONAS REALES EN TRAMPAS REALES

A principios de la década de 1980, me mudé a la zona de Filadelfia. Desde entonces he llegado a amar esta ciudad por su rica cultura y, en ocasiones, por su acelerada historia. Pongamos un ejemplo. En Filadelfia, en una zona que actualmente está muy aburguesada, hay una antigua cárcel abandonada llamada Eastern State Penitentiary. Se trata de una fortaleza con una extensión de once acres, muros de ladrillo y de piedra de diez metros de altura, rodeada de un vecindario que cada vez tiene más pretensiones de ser un mundillo artístico, lleno de residencias urbanas, restaurantes y cafeterías. La prisión se inauguró en 1829 y cerró definitivamente en 1971. Eastern Penitentiary es el lugar donde cumplió condena el famoso gánster Al Capone. Su celda, dotada de las comodidades que fue acumulando, sigue tal como la dejó en 1929.

Esta cárcel tiene importancia histórica debido a su diseño. Se construyó de acuerdo con una filosofía correccional nueva (para aquella época) que recomendaba que los presos estuvieran confinados solos con el propósito de conseguir “la reflexión y la reforma personales”. Se pensaba que el aislamiento prolongado era la vía

para cultivar “la penitencia” (de aquí viene el término *penitenciaria*). La arquitectura de la cárcel consiste en siete bloques de celdas, de dos pisos cada uno, que parten de forma radial de un edificio administrativo central. Cada piso tiene celdas para una sola persona situadas a ambos lados de un único pasillo. Su diseño neogótico contribuía al tremendo efecto emocional que producía sobre los prisioneros. Hoy día la prisión es un hito histórico nacional, pero sobre todo es famosa por su casa encantada, la del “Terror tras los muros”, propia de Halloween.

### ATRAPADOS EN LA CÁRCEL DE LA VIDA

Imagina que vamos paseando por un bloque de celdas como las que hay en Eastern State. A ambos lados se abren pequeños cuartos oscuros sellados por pesadas puertas de madera. Pero no estamos hablando de una cárcel física: es la prisión de las luchas humanas. Mientras caminamos por el pasillo, captamos imágenes fugaces de los prisioneros a través de las pequeñas ventanas enrejadas que hay en las puertas de las celdas. En algunas, vemos que los prisioneros trabajan afanosos en pequeños pupitres, como si no supieran que están entre rejas. En otras, vemos cosas más perturbadoras: reos que sollozan inconsolablemente, otros que golpean las paredes con los puños, como retando a sus circunstancias. Algunos ven que nos acercamos y corren hasta la ventanilla, intentando captar nuestra atención, nuestra simpatía, algún contacto humano. Otros permanecen tumbados en sus camastros, con la cara vuelta hacia la pared.

Preguntamos a nuestro guía:

—¿Por qué están aquí estas personas?

—Por diversos motivos. Algunos... bueno, casi parece que vinieron por propia voluntad. Toman una mala decisión tras otra y, al final, aquí es donde acaban. Otros simplemente iban por la vida y les fueron pasando cosas, así que todavía no entienden cómo han

llegado hasta aquí. Algunos se han adaptado a las circunstancias; es como si prefirieran quedarse en la celda antes que salir. Otros luchan contra su situación con uñas y dientes, pero un puño no sirve de nada contra el muro de una cárcel. La mayoría se rinde al cabo de un tiempo. Es triste, pero imagino que eso es lo que le hace a una persona pasar la vida metida en una cárcel.

Esta ilustración introductoria no es muy agradable, pero explica el motivo por el que escribo este libro. Como soy pastor y consejero, paso buena parte de mi ministerio en las celdas carcelarias de la necesidad humana. Las personas que conozco se encuentran a menudo atrapadas en cosas que los consejos prácticos no pueden resolver. Normalmente se las arreglan para vivir, pero no siempre lo consiguen. Los problemas son distintos, pero la experiencia es bastante semejante. Las personas acuden a verme porque se sienten atrapadas en algo y no logran escapar. Se sienten atrapadas en problemas, patrones de conducta o relaciones que controlan sus vidas. Usan palabras como “atascado”, “atado” y “encadenado” para definir cómo se sienten en su vida. Están sujetas por cadenas, encerradas entre muros o prisioneras en jaulas. Y sí, hablan como si fueran prisioneras de sus propias vidas, sin esperanza.

Quiero llevarte de excursión por esta experiencia de la cárcel tal como yo la veo. Pasaremos por celdas donde hay personas atrapadas en una lucha que define sus vidas. Algunas te resultarán muy familiares, otras no. Hay muchísimas más celdas de pruebas humanas de las que tendremos tiempo de visitar, pero he elegido algunas porque son muy habituales en nuestro mundo actual. Quizá conozcamos el desespero que experimenta el prisionero de una de esas celdas debido a nuestra propia experiencia o a la de alguien que nos es cercano. Quizá te veas representado en una de esas trampas. A lo mejor tu trampa es distinta, pero, como sucede con la monotonía redundante de celda tras celda dentro



de una cárcel, ves en tu trampa las mismas cosas que observas en alguna de las otras.

La buena noticia es que no vamos a dejar a esos prisioneros en su confinamiento solitario. El objetivo de este libro es alcanzar la libertad. Cuando acabemos esta visita guiada, hablaremos de la verdad que supone una diferencia liberadora para las prisiones que nos encierran en esta vida.

### LA TRAMPA DE LA APROBACIÓN

La residente de la primera celda a la que llegamos es Elena. Se ha visto encerrada en la trampa de la aprobación. Creció en un hogar donde se valoraba mucho el rendimiento. La identidad de sus padres se basaba en el éxito académico; quisieron que sus hijos valoraran la educación. Elena, al ser la hija menor, soportó la carga adicional de tener dos hermanos mayores que siguieron los pasos de la familia, sacando calificaciones altas y teniendo éxito en los estudios. Pero Elena no era igual. Tenía una mente artística y, a ojos de sus padres, eso significaba que no iba a tener éxito. Ella anhelaba su aprobación, pero ellos solo se la daban cuando hacía algo destacable en el colegio. Cuando llegó a la adolescencia, dejaron de importarle los estudios. Elena estaba resentida con su familia porque no lograba obtener éxitos que a ellos les parecieran importantes. Buscó una “familia” distinta en el centro de estudios, un grupo que la aceptara tal como era ella.

Lo encontró en los chicos y las chicas “marginales”, un grupo variopinto de adolescentes cuyo denominador común era que se sentían fracasados en la escuela e invisibles en sus hogares. Por primera vez, Elena se sintió libre de los estándares de su familia y liberada para ser lo que quería ser. Empezó a cambiar: a vestirse de forma distinta, a escuchar una música particular, a asistir a lugares poco habituales para otros. Los conflictos con sus padres

se convirtieron en la pauta de su vida, lo cual solo contribuyó a empujarla aún más hacia su nuevo mundo de libertad.

No obstante, esa libertad tenía un precio. Incluso la zona marginal tenía estándares de conducta definidos para quien quería encajar en ella. Entre ellos se contaba el consumo de drogas y, en el caso de las chicas, exigía que participaran en actividades sexuales con una sola pareja o con varias sucesivas. Para ser aceptada, Elena hizo todo lo que le pidieron.

Abandonó la secundaria, pero obtuvo su graduado porque sus padres la amenazaron con echarla de casa si no lo hacía. Cuando su grupo superó la época de la escuela, empezó a fragmentarse. A esas alturas, Elena estaba inmersa en una relación sentimental con un hombre que conoció en una fiesta. “Yo sabía que él no valía la pena, pero estaba allí, y eso era mejor que estar sola. Eso fue hasta que él empezó a beber cada vez más, y su ira afloró al exterior. Tenía una gran habilidad para manipular mis sentimientos. Usaba la culpa y las amenazas para conseguir que yo siguiera dependiendo de él. Y, si alguna vez le comentaba la posibilidad de dejarlo, cambiaba por completo su actitud, diciéndome lo mucho que me quería y que no podía vivir sin mí. Eso solo conseguía que yo volviera a estar en sus manos. Esto pasó una y otra vez. Hasta que encontré a una mujer que ganaba más dinero que yo. Entonces se marchó sin siquiera decirme adiós”.

Eso fue hace ocho años. Seguro esperas que Elena haya aprendido la lección y sepa cómo eludir a los individuos nocivos. No es así. Según parece, su vida rebota de una mala relación a otra. Cuando se junta con amantes del rock, se vuelve fan de la banda a la que sigue. Cuando se enamora de un artista, se mete en pintura. En cierta ocasión tuvo una pareja intelectual. Cuando su relación acabó seis meses después, Elena tenía una biblioteca llena de libros que nunca iba a leer y un vocabulario filosófico que no volvió a utilizar. Elena es una mujer de treinta años con toda una vida de

experiencias, pero sin una identidad que la demuestre. Lo que anhela es la libertad para ser quien es, más allá de las expectativas y las exigencias de otros.

### LA TRAMPA DE LA PEREZA

Andrés está aprisionado en la trampa de la pereza. Siempre ha sido un hombre que cae bien a otros. En cierto sentido, es el amigo ideal. No pide grandes cosas, está dispuesto a seguirle la corriente al grupo, nunca discute. Lo que no conviene es depender de él para que haga algo que hay que hacer en un plazo determinado o de una manera concreta. Es posible que Andrés acabe cumpliendo, pero más vale que no tengas muchas expectativas.

Andrés es especialista en postergar cosas. Hace planes e incluso anota cosas en su calendario. Pero si depende de él hacer algo, inevitablemente lo hará en el último minuto y a toda prisa, en una especie de explosión de actividad frenética. Dice que cuando trabaja mejor es cuando está sometido a presión, pero quienes lo rodean no estarían de acuerdo. Y es que, cuando Andrés está bajo presión, no es una persona agradable. El Andrés tolerante se convierte en el Andrés irritable. Espera que todos los que lo rodean se adapten a su velocidad y, cuando alguien no está de acuerdo, se enfada. Si alguna vez no consigue hacer las cosas a tiempo, siempre dice que la culpa no es suya: surgió un problema que no previó (pero que debió prever), o algún otro metió la pata.

La pereza y los compromisos incumplidos se han convertido en un elemento tan frecuente en su vida que sus amigos ni siquiera le reprochan su conducta. A veces dice que lo siente, pero a ellos nunca les da la sensación de que entienda cómo afecta a los demás su falta de palabra. Según parece, él sigue con su vida, y punto. Sus amigos emplean una frase típica: “Andrés es así, no puedes más que quererlo. ¡Ojalá pudiéramos fiarnos de él!”. Sin embargo,

cuando está a solas, Andrés se da cuenta de que es perezoso. “No quiero ser así. Me siento un fracasado. Mi jefe dice que tengo la posibilidad de ascender en mi trabajo si le pongo esfuerzo, pero me limito a hacer lo justo. Tengo un montón de ideas que quiero poner en práctica, pero eso es todo lo que son: sueños en las nubes que nunca se harán realidad. Las personas creen que este tema no me preocupa, pero no es así. ¡Es que cambiar es demasiado difícil! Bromeo con esta cuestión de ser perezoso, diciendo lo estupendo que es verse libre de preocupaciones en esta vida. Pero desperdiciar la vida no es vivir; solo es acostumbrarse a estar atascado”.

## LA TRAMPA DE LA DISFUNCIÓN ALIMENTARIA

Si son las seis de la mañana, ya sabes dónde encontrar a María. Cada mañana, religiosamente, está en el gimnasio, incluso los fines de semana. Es una fanática de la cinta continua. Otros asistentes habituales al gimnasio le preguntan cómo lo hace, cómo logra mantener ese ritmo. Ella les contesta que todo es cuestión de ejercicio. Una carrera de diez kilómetros por aquí, una competición ciclista por allá... ¡hay que estar en forma! El detalle es que María no ha participado en una carrera ni una sola vez en toda su vida.

En el lugar de trabajo, a todos les gusta reunirse en la cocina. Es el momento de relacionarse, el lugar donde los empleados comentan las noticias, hablan de las vacaciones, cosas así. María suele hacer acto de presencia a las doce. Si la ves, siempre está sonriente y, cuando pasa de camino hacia el refrigerador, siempre tiene algún comentario gracioso para hacerle a quien está esperando junto al microondas.

—Eh, María, tenemos pizza que ha sobrado de la reunión de hoy. ¡Ven a comer un poco!

—Gracias, chicos —responde ella, educadamente—. Me encanta la pizza, pero es que el próximo fin de semana hay una competición, así que me he preparado algunos alimentos proteínicos.

—Bueno, pero siéntate con nosotros. Estamos hablando de nuestros programas de televisión favoritos.

María mira el asiento vacío junto a la mesa y luego contempla su pequeña fiamblera *Tupperware*.

—No, gracias. La verdad es que hoy llevo un poco de retraso. Voy a tener que almorzar mientras trabajo.

Mientras suelta una risa cordial, sale de la cocina y vuelve a su despacho, donde cierra la puerta, abre la fiamblera y arroja el contenido a la papelera. Así todos los días.

Desde el mismo momento en que se sube a su coche al final del día, María solo tiene una cosa en mente: pastel de chocolate con doble glaseado. Se le ha acabado el preparado para pastel, así que va al supermercado y compra cinco paquetes, además de varias latas de glaseado. Ya de vuelta en su apartamento, hace una pausa para dar de comer al gato y luego se pone la ropa de estar por casa: un chándal holgado, que saca de un cajón lleno de chándales holgados. Justo antes de ponérselo, se sube a la báscula digital. No le gusta la cifra que ve en ella. Por primera vez en todo el día, su expresión perpetuamente alegre se convierte en una mueca de rabia. Se acerca al espejo de cuerpo entero para evaluar los daños. Las personas le dicen que está demasiado delgada, pero quien le devuelve la mirada es una masa repulsiva de grasa deforme y de exceso de peso. No soporta verla, pero aun así es incapaz de apartar la vista. Al cabo de unos instantes, se pellizca con fuerza en la pierna, un ritual cotidiano que, de alguna manera, la hace salir del trance en el que cae delante del espejo.

En la cocina, prepara el pastel en silencio. Ha preparado tantos pasteles de chocolate con doble glaseado que podría hacerlo hasta dormida. Mientras se hornea, ella navega por Internet, siempre mirando páginas de moda y esas modelos delgadas, pero atractivas, a las que parece que les queda bien cualquier prenda que se pongan.

El pastel ya está listo. Lo único que necesita ahora es una cuchara y el control remoto. María se sienta delante de su pantalla plana

con la única comida que tomará durante el día. Al cabo de una hora, se habrá comido todo un pastel de chocolate. Al cabo de una hora y media, habrá expulsado la mayor parte en el lavabo. Al cabo de dos horas estará en la cama, intentando esconder la vergüenza nocturna bajo un edredón de plumas.

Mañana será otro día. Le gustaría verse libre del desprecio por sí misma, pero sabe lo que verá mañana en el espejo. Y el espejo nunca miente. Así es la vida de María. Está atrapada en una disfunción alimentaria y cree que esa cárcel es justo donde debe estar.

## LA TRAMPA DE LA PORNOGRAFÍA

Esteban paseó la mirada por la sala, contemplando a los otros hombres que componían el círculo. Eran los hombres más comunes y corrientes que pudiera imaginarse. Tipos con pantalones tejanos, con trajes, con barba, con tatuajes, con camisas polo, con gorras de béisbol, con la cabeza rapada. Y ahí estaba él... otra vez.

Carlos, el líder del grupo, da comienzo a la reunión.

—¿Cómo les va? ¿Alguien ha tenido problemas esta semana?

Esa es la frase que esperaba Esteban. Ya conoce el ritual.

—Anoche eché todo a perder. Mi esposa se llevó a los niños fuera el fin de semana, para ver a la abuela. Le dije dónde estaría yo durante todo el tiempo que ella estuviera fuera. Le prometí que solo leería y me iría a dormir. Tenía a mano a los amigos que componen el grupo ante el que rindo cuentas; solo tenía que enviarles un mensaje de texto. Pero supongo que eso no fue suficiente.

Todos los ojos se vuelven hacia Esteban.

—¿Qué pasó? —pregunta Carlos.

—Estaba sentado en mi porche, leyendo, y vi a una mujer paseando a su perro. Estaba bastante lejos, pero desde la distancia me recordó a una chica con la que yo solía salir. Empecé a pensar en ella y en aquellos tiempos. Si me preguntan ahora, les puedo decir

lo mala que fue realmente aquella relación. Pero justo entonces, lo único que pude pensar es en lo bien que me sentía en aquel tiempo, sin hijos, sin responsabilidades, sin una esposa decepcionada. Solo pasión y rupturas. Supe que estaba avanzando por un camino equivocado, pero no pude menos que preguntarme: *¿Dónde estará ella ahora?* Así que fui a Facebook y la busqué. La mayor parte de su información es privada, pero accedí a un par de sus fotos. No estaba nada mal para haber pasado veinte años. Pero entonces pensé: *¡Basta ya! Estoy demasiado cerca de la frontera.*

—¿Y entonces?

—¿Saben esos pequeños anuncios que salen en la barra lateral de Facebook? No sé por qué, pero yo no había bloqueado el acceso, y apareció uno de ellos, ya saben de qué se tratan. Yo estaba usando mi celular, de modo que no pude ver mucho, pero la chica en la foto... bueno, no me pude resistir. Cliqué sobre ella. Apenas me di cuenta, había pasado a un link y luego a otro. Estaba perdido. Fue como si estuviera en mi pequeño mundo propio... otra vez. Cuando cerré la sesión, debieron de haber pasado unas cuatro horas.

Javier interviene en la conversación:

—¿Y tus llamadas de socorro? ¿No pensaste en llamar a alguien?

—Sí, claro. Pensé: *Estoy a un solo clic de escapar de esto.* Pero no pude hacerlo. Lo más patético es que, durante ese tiempo, recibí dos llamadas. Una era de mi esposa, y no quise contestarle. La otra era de Tom, mi supervisor. Me pareció increíble que me llamara. No quise responder. Luego me dije: *Ahora sí que he metido la pata a lo grande. ¿Qué sentido tiene volver atrás?* Así que seguí adelante. Pero ya no me resultaba excitante. Me sentí casi como... bueno, como si tuviera que ceder a mis impulsos, a mi deseo, ya saben lo que quiero decir.

“Así que aquí estoy. Más culpa. Una esposa que está disgustada conmigo y que no me deja solo en casa ni para ir a la tienda. Y todas esas imágenes que flotan por mi mente, que acuden a ella cuando estoy durmiendo, o en el trabajo o en la iglesia. Y tengo

que venir aquí y hablarlo todo con ustedes. Es humillante. Estoy atrapado en la pornografía y ya ni siquiera sé si quiero salir de ella”.

Todas las miradas de los asistentes en el círculo se clavan en el suelo. Es una historia que les resulta demasiado familiar.

## LA TRAMPA DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

*Querida Juana:*

Espero que tú y tu familia estén bien. Te escribo para decirte que Lorena ha vuelto a ingresar en rehabilitación. Si te soy sincera, pensábamos que la última vez había sido la definitiva. Cuando salió era muy parecida a como había sido antes. Le conseguimos un trabajo como camarera en el restaurante de Bruno. No era gran cosa, pero su historial de empleos no es muy brillante. Daba la sensación de que le emocionaba ir a trabajar, y volvía a casa con propinas bastante buenas. Volvió a inscribirse en la universidad, nos dijo que podría ir a estudiar durante el día y trabajar por las noches. Nos preocupó pensar que el trabajo en el bar fuera demasiado exigente, pero ella se mostró tan positiva que no quisimos aguar su entusiasmo.

Esa fue la situación durante un par de meses. Luego empezamos a detectar los mismos detalles de siempre, de cuando consumía. Nos dimos cuenta de que, después de una noche de trabajo, dormía mucho y se perdía las clases. Por supuesto, le preguntamos si todo iba bien y, claro está, ella nos decía que sí, que genial, que solo estaba cansada y estresada por el trabajo y los estudios. Empezó a fumar otra vez; eso nunca es buena señal. Nos empezamos a preocupar en serio cuando comenzó a recibir muchos mensajes de texto y llamadas durante los fines de semana. Siempre decía que eran amigos del trabajo. Nunca habló con nadie



delante de nosotros; se levantaba y se iba a otro cuarto. A veces, cuando salía, nos contaba que era alguien con problemas que quería hablar con ella y se marchaba sin decirnos adónde iba.

Empezó a robarnos dinero. Hace un par de semanas, lo hablé con ella. Le pregunté si estaba consumiendo drogas otra vez y si me había quitado dinero. Se puso muy a la defensiva y me acusó de estar paranoica y de juzgarla. Normalmente me habría acobardado, pero en esa ocasión me mantuve firme. Le dije que no confiaba en ella, y que ese era el tipo de cosas que hacía cuando estaba consumiendo drogas. Le dije que me demostrara que no era así. Ella se limitó a insultarme, se dio la vuelta en la cama y se negó a seguir hablando.

Pensé que ya estábamos avanzando otra vez por ese camino terrible, cuando uno no sabe si va a recibir una llamada de la policía para decirnos que su hija ha muerto por sobredosis. Pero el destino intervino. Ella se durmió una de las veces que tenía que verse con su agente de libertad vigilada y, cuando le hicieron un análisis de sangre, descubrieron drogas en su organismo. No soporto ver cómo vuelve a tener problemas, pero creo que es preferible que pase un tiempo en la cárcel y luego en rehabilitación, a que caiga en ese agujero que está cavando para sí misma.

Recuerdo que una vez dijiste que orabas a Dios. No soy una persona espiritual, pero te agradecería que oraras por Lorena. Y, si te acuerdas, ora también por mí.

*Ana*

## ATRAPADOS EN UN MATRIMONIO PROBLEMÁTICO

*Miguel:*

No sé qué le ha pasado.

*Tatiana:*

No sé qué le ha pasado.

*Miguel:*

Antes de casarnos, ella hacía deporte y se mantenía en forma. Yo me daba cuenta de que, cuando salíamos, las personas la miraban, y algunas cabezas se volvían para verla pasar. Me enorgullecía ir con ella. Ahora no parece que le importe el aspecto que tiene. No se maquilla, se viste con ropa poco elegante, nunca se arregla el cabello. Es como si todo le diera igual.

*Tatiana:*

Antes de casarnos solíamos dar largos paseos y charlar. Me daba la sensación de que le podía contar cualquier cosa. Ahora, cuando vuelve del trabajo, lo primero que hace es encender el televisor. Cuando no está viendo los deportes, está con la computadora portátil o con el teléfono celular. Siento que, si quiero hacerle una pregunta, tengo que pedirle cita previa. No sé cuál fue la última vez que me miró a los ojos. Es como si nada le importara.

*Miguel:*

Lo único que le interesa es ir de compras. Cada vez que llego a casa, me encuentro alguna cosa nueva, algún objeto innecesario que compró por Internet porque lo vio en uno de esos programas de decoración que se pasa el día viendo. Para ella, comprar es como una droga; nunca tiene bastante. Cuando intento que se ajuste a nuestro presupuesto, se echa a reír. En este matrimonio, lo único que soy es un cajero automático.

*Tatiana:*

Lo único que le interesa es el trabajo. Cuando me levanto por la mañana, él ya se ha ido, a pesar de que

sé que no tiene que llegar al trabajo hasta las nueve. Me sorprende si vuelve a casa antes de las siete. Espera tener la cena en cuanto llega y se la come delante del televisor. Puedo estar segura de que los fines de semana girarán en torno a su trabajo. Si empezamos a hacer algo juntos, y recibe una llamada, ya sé que el resto del día no puedo contar con él. En este matrimonio, lo único que soy es una gestora de bienes materiales.

*Miguel:*

Y cuando se enoja, ¡ay!, ¡sí que sabe gritar! Los vecinos creen que estamos locos. Cuando discutimos, es capaz de decir cualquier cosa y luego no se acuerda. Lo que realmente me fastidia es que, si en la mitad de una discusión suena el teléfono, responde con voz dulce y agradable y, en cuanto cuelga, ¡ataca de nuevo! Con ella es como estar en la guerra. Y siempre necesita ganar.

*Tatiana:*

No me gusta discutir, pero a veces es la única manera de llegar hasta él. Hace algo desagradable o critica algo que he hecho y, cuando reacciono, se me queda mirando como si estuviera loca y se limita a decir: “¿Qué?”. Intento decirle qué es lo que ha hecho, y él empieza la discusión. Empieza a disparar un argumento tras otro, como si estuviera en el trabajo. Nunca admite que está equivocado, ¡jamás! Para él es como una competición. Y siempre necesita ganar.

*Miguel y Tatiana:*

Siempre soñé con casarme con alguien con quien edificar mi vida. ¿Cómo hemos llegado a esto? Me siento atrapado/a y no sé cómo salir de esta situación.

## ATRAPADO ENTRE DOS MUNDOS

William es uno de esos hombres de quien se dice: “Este nació con un pan debajo del brazo”. Su familia vive en una gran casa situada en el mejor barrio de la ciudad. William procede de un linaje poderoso. Creció rodeado de todos los accesorios propios de los privilegiados: una escuela privada, la aceptación social, las mejores ventajas. Pero también ha experimentado algunos de los perjuicios de ser adinerado. Se despierta cada día para enfrentarse a las expectativas de personas a las que ni siquiera conoce. No puede ser solo bueno; tiene que ser el mejor. En todo.

William procede de una familia que asistía regularmente a la iglesia. Pensaban que ser religioso consistía, principalmente, en un deber que se esperaba de los miembros de la clase alta. Pero a William le pasó algo inesperado: se encontró con algunas personas que parecían tener una fe auténtica, que trascendía la religión. Se hacían llamar “cristianos”. Él llegó a considerarse uno de ellos. Para William, la religión dejó de ser una obligación y empezó a ser una forma de vida.

Después de licenciarse en la universidad, entró en el negocio familiar, como se esperaba de él. Pero William, el cristiano, luchaba en todo momento con cómo vivir su fe en un mundo que parecía quitarle importancia al cristianismo o, directamente, ignorarlo. Hoy sigue viviendo entre dos mundos. Ambos exigen su lealtad, lo mejor de su tiempo, su corazón. No sabe cómo moverse entre los dos, cómo tener éxito en uno sin poner en peligro el otro. Cada decisión es un dilema moral. ¿Debo firmar ese acuerdo, debo asistir a esa fiesta? ¿Puedo forjar una amistad con esas personas?

En ocasiones lucha con la culpa, al pensar en lo mucho que tiene él y en todo lo que les falta a otros. Además, lleva una tremenda carga por su familia, cuyos miembros piensan que está loco y esperan que lo que está viviendo solo sea una fase religiosa. ¿Serían más fáciles las cosas si entrara en algún tipo de ministerio? Al menos

así no se sentiría tan partido en dos. Espera marcar una diferencia en ambos mundos, pero muy a menudo se siente un fracasado y un hipócrita. ¿Ama demasiado a este mundo? ¿Piensa tanto en las cosas celestiales que no sirve de nada en esta Tierra? A veces le gustaría encontrar una escapatoria de la trampa que es vivir entre este mundo y el que está más allá.

### **NECESITAMOS AYUDA PARA LIBERARNOS**

Estas historias que hemos visto son de personas reales, aunque he cambiado los detalles cuando ha sido necesario para mantener su anonimato. En cierto sentido, están formados por diversas piezas: en más de una de las historias hay una parte de mí. Imagino que de ti también. En la segunda mitad del libro, volveremos a tocar estos relatos. Hablando en términos metafóricos, entraremos en cada celda y veremos más de cerca cómo es estar en ella y cómo han llegado a estar allí sus ocupantes.

Tú y yo queremos salir de las trampas, pero no sabemos cómo hacerlo. La buena noticia es que, para cada persona atrapada en una trampa, hay esperanzas de libertad. Hay vida más allá de las puertas de la cárcel. Y tú puedes acceder a ella.

Sin embargo, primero tenemos que hablar de la historia de un hombre, una caja y la búsqueda de la libertad.