

Cómo acompañar a mis amigos en su pérdida de peso

Lindsey Carlson

He tenido sobrepeso toda mi adultez.

Aunque no todos los kilos extras que las personas tienen están directamente relacionados con el pecado, sé que muchos de los que yo tengo sí lo están. Históricamente, he pasado por temporadas en las que enfrento mi pecado directamente y por otras en las que he evitado completamente lidiar con él y he permitido que la complacencia gobierne el día. Sin embargo, este último año, he experimentado victoria tanto en mi corazón como, quizás en una medida más pequeña, en la pesa que tengo en mi baño.

De los años de subidas y pérdidas, sé que un par de kilos perdidos no significan que la batalla haya terminado. El buen regalo de Dios de la pérdida de peso viene de su gracia, pero también de mi propio sudor y lágrimas. Hacerle la guerra al pecado es de un día a la vez, por medio de las debilidades y de la tentación, de la oración y de la confesión, y a través de una mejor alimentación y del ejercicio continuo.

Afortunadamente, Dios me ha dado amigos valiosísimos que me acompañan en el camino de la pérdida de peso. Por medio de sus palabras compasivas, sus palabras de ánimo para perseverar, sus preguntas difíciles y perspicaces, su amor sin condición y su aceptación sin importar el peso que tenga, me han animado a buscar la imagen de Cristo. Estos amigos han sido un consuelo para mi alma en un mundo que a menudo ve los kilos extra como un estigma, incluso dentro de la iglesia.

Como iglesia, debemos luchar por ser un dulce refugio y un equipo alentador los unos con los otros. Si Dios te ha puesto en la vida de un hermano o hermana como yo, que batalla con el peso, a continuación quisiera compartirte cinco maneras en las que puedes acompañarlos en este camino hacia la pérdida de peso:

I. Mira el panorama completo

A veces, las elecciones pecaminosas e insaciables tienen como consecuencia más kilos. A veces, el pecado no es parte del gran panorama. Nuestros cuerpos son hermosos y están rotos. Creados intrincadamente y hermosamente funcionales, también dan testimonio de la maldición. Esto significa que ninguno de nuestros cuerpos funciona exactamente como debería, todo el tiempo. El envejecimiento, el embarazo, los desbalances hormonales y un sinfín de otros factores a menudo llevan tanto a hombres como a mujeres a experimentar el indeseable resultado de la subida de peso.

Los kilos extras no siempre son el resultado de un pecado continuo o no arrepentido. No tengas miedo de hacer un par de preguntas, más bien asume lo mejor de una persona hasta que sepas que su peso es el resultado del pecado en su vida.



2. Ten paciencia

Danos tiempo.

Ten paciencia para que Dios convenza al pecador.

Ten paciencia para que el pecador pida ayuda.

Ten paciencia para que el pecador acepte la ayuda.

Ten paciencia para que Dios obre dentro de su corazón con el fin de ajustar sus deseos.

Ten paciencia para que toda la obra del Espíritu dentro de esa persona produzca resultados visibles en el exterior.

Las batallas a largo plazo con el pecado y la carne toman tiempo y energía y el fruto de la obediencia podría florecer lentamente. A diferencia de las dietas de moda que tienen un efecto rápido, Dios bastante a menudo cambia a las personas por medio de un proceso de santificación lento y seguro. No solo debemos ser pacientes, sino que también debemos animar a nuestros amigos que luchan a que tengan paciencia consigo mismos mientras esperan la obra de Dios.

3. Llévanos al Evangelio

Para el creyente con sobrepeso o que tiene obesidad, los kilos extras se pueden sentir como un fracaso espiritual o un castigo divino. Sin embargo, Cristo ya cargó todo nuestro castigo y Dios ya no está enfurecido con aquellos que han puesto su confianza en él. La grasa del cuerpo no puede separar a los creyentes del amor de Dios en Cristo Jesús. No es un requisito para nuestros amigos perder peso, tener una cierta talla o llegar a un número específico en la pesa para ir a Cristo y recibir ayuda en momentos de necesidad.

El Evangelio (no la pérdida de peso) es la única respuesta al quebrantamiento y es la única esperanza para un cambio perdurable. Nos relacionaremos bien con nuestros amigos cuando encontremos comunión en nuestra necesidad compartida por Jesús, no en nuestro éxito en la pesa.

4. Alienta la salud espiritual

Aprender a disciplinar la carne es desafiante y tedioso. Más que quemar calorías, todos nos beneficiaremos de un régimen de ejercicios que discipline la mente. El cerebro y el corazón a menudo son los músculos que están más fuera de forma y deben estar en forma para reflejar la nueva vida con la que debemos revestirnos como seguidores de Cristo. Debemos pedir cuentas a nuestros amigos para esculpir nuestra búsqueda personal de Dios, en nuestro entrenamiento en la justicia, para que así podamos ser fortalecidos por toda la verdad de la Palabra de Dios.

5. Celebra la gracia de la perseverancia

Da cumplidos más que acusaciones respecto a la apariencia física. Aunque notar la cintura delgada de una amiga puede entregar una afirmación positiva de que su duro trabajo está dando resultado, una buena palabra dirigida al corazón, afirmando las formas en que ves a Dios obrando, será más significativo y perdurará más. Cuando luchamos por alentar al hombre interior, animamos a quien está siendo conformado a la imagen de Cristo y a eso le seguirá un cambio exterior. En lugar de simplemente celebrar la pérdida de peso, celebra la gracia de Dios que capacita las buenas obras de perseverancia y de dominio propio.

Pesa en la luz

Los amigos que me han ayudado más a través de los años han sido aquellos que ven las necesidades de mi corazón antes de ver los problemas de peso. Me han dicho la verdad en amor, se han quedado conmigo en mi debilidad, han celebrado las victorias y me han acompañado en este viaje hacia la santidad

misericordiosa y restauradora. Estos amigos han esperado pacientemente ver la obra del Espíritu en mi vida sin cintas métricas o pesajes.

Si perder peso está en tus planes futuros, busca este tipo de amistades. Si esperas restaurar o fortalecer a alguien que lucha con problemas de peso, sé este tipo de amigo. Vigorícense mutuamente por medio de la Palabra de Dios y del Evangelio. Luchen juntos por la santidad (Heb 12:14). Ama, con todos tus pensamientos y palabras de «ánimo». Te exhorto, iglesia, reprende al holgazán, anima al desanimado, ayuda al débil y al que tiene sobrepeso y sé paciente (1Ts 5:14) mientras caminan juntos hacia la pérdida de peso.

Lindsey Carlson © 2015 Desiring God Foundation. Publicado originalmente en esta [dirección](#). Sitio web: desiringGod.org — Usado con permiso. | Traducción: María José Ojeda



Lindsey Carlson vive en Houston con su esposo Kyle y sus cuatro hijos pequeños. Lindsey escribe a menudo en el blog WorshipRejoices.com.