

6 – Dependencia

Posted on May 08, 2026 by Néstor Martínez



Gálatas 5: 1 = Estad, pues, firmes en la libertad con que Cristo nos hizo libres, y no estéis otra vez sujetos al yugo de esclavitud. Esto es lo que se lee en la versión tradicional Reina Valera. En un lenguaje más sencillo, la Nueva Traducción Viviente lo muestra así: **Por lo tanto, Cristo en verdad nos ha liberado. Ahora asegúrense de permanecer libres y no se esclavicen de nuevo a la ley.** El sinónimo que pertenece al diseño, aquí, es **dependencia**. En una cultura que exalta la autosuficiencia, depender suena a debilidad, a carencia, incluso a fracaso personal. Sin embargo, cuando se observa con detenimiento —y con una mirada que no niega lo espiritual, la dependencia no es una anomalía: es una condición constitutiva del ser humano. Respiramos aire que no producimos, vivimos en redes sociales que no controlamos por completo y pensamos ideas que heredamos en parte de otros. La cuestión, entonces, no es si dependemos, sino de qué o de quién dependemos. Desde una perspectiva bíblica —no en clave institucional ni dogmática, sino existencial— la dependencia encuentra su sentido más pleno en la relación con Dios. El evangelio del Reino no propone una anulación de la libertad humana, sino una reorientación de la confianza. **La independencia absoluta es una ilusión; la dependencia bien dirigida es una forma de sabiduría.** En los textos bíblicos aparece una tensión constante entre dos tipos de dependencia: una que esclaviza y otra que libera. La primera se expresa en la idolatría, no solo en el sentido antiguo de estatuas, sino en todo aquello que ocupa el centro del corazón: poder, dinero, sexo, aprobación social, incluso la propia imagen. Estas dependencias prometen seguridad, pero exigen un precio cada vez mayor. Funcionan como contratos invisibles: ofrecen identidad a cambio de sumisión. La segunda, en cambio, es la dependencia de Dios, que no anula la dignidad humana, sino que la afirma. Es una relación en la que la fuente no se agota y el vínculo no degrada.

Resulta interesante que en la narrativa bíblica, los momentos de mayor transformación personal suelen coincidir con el reconocimiento de la propia necesidad. No es la autosuficiencia la que abre puertas, sino la honestidad. “*Necesito ayuda*” es una frase profundamente espiritual, aunque suene simple. En ella se rompe la ficción del control total y se habilita la posibilidad de una intervención distinta, más profunda. En términos sociales, la palabra dependencia ha sido manipulada tanto para justificar dominaciones como para promover emancipaciones. Por un lado, hay estructuras que fomentan dependencias perjudiciales: economías que atrapan, sistemas que condicionan, discursos que infantilizan a las personas. Por otro lado, también existe un rechazo ideológico a cualquier forma de dependencia, como si la libertad consistiera en no necesitar a nadie. Ambos extremos resultan problemáticos. El primero porque deshumaniza; el segundo porque desconoce la naturaleza relacional del ser humano. Una lectura equilibrada reconoce que la dependencia puede ser saludable cuando está orientada hacia fuentes que promueven vida, justicia y verdad. Aquí es donde el evangelio del Reino introduce una lógica diferente: no se trata de dominar ni de ser dominado, sino de vivir en una relación de confianza con Dios que transforma la manera de vincularse con los demás. Esta dependencia espiritual no implica pasividad. No es una invitación a quedarse esperando que todo suceda sin participación. Al contrario, es un llamado a actuar desde un fundamento distinto. Es como cambiar el punto de apoyo: en lugar de sostener la vida únicamente sobre las propias fuerzas —que son limitadas— se aprende a apoyarse en algo mayor. Esto no elimina la responsabilidad personal, pero sí reduce la ansiedad de tener que controlar todo. Aquí aparece un matiz importante: depender de Dios no significa evadir la realidad, sino enfrentarla con una perspectiva más amplia. Es fácil caer en caricaturas: pensar que la fe es una especie de anestesia emocional o una excusa para la inacción. Sin embargo, una lectura honesta del mensaje del Reino muestra lo contrario. La dependencia de Dios impulsa a la justicia, a la compasión, al compromiso social.

No es un refugio para escapar del mundo, sino una fuerza para transformarlo. En la práctica, ¿Cómo se vive esta dependencia? No se trata de fórmulas mágicas ni de rituales vacíos. Se trata de hábitos concretos que reorientan la vida. Algunos de ellos pueden parecer sencillos, pero tienen una profundidad notable: **Primero**, la oración entendida no como repetición mecánica, sino como diálogo real. Hablar con Dios implica también escuchar. Y escuchar requiere silencio, algo cada vez más escaso en un mundo saturado de estímulos. Un consejo práctico: reservar unos minutos al día para desconectarse de todo lo demás y simplemente estar en presencia de Dios. Sin agenda, sin exigencias, sin performance, sin teléfonos. Solo estar. **Segundo**, la lectura reflexiva de las Escrituras. No como un ejercicio académico ni como un intento de acumular información, sino como una búsqueda de sentido. La Biblia, leída con honestidad, confronta, consuela y orienta. No siempre ofrece respuestas inmediatas, pero sí abre preguntas que transforman. **Tercero**, la comunidad. Aunque la fe es personal, no es individualista. La dependencia de Dios se fortalece en vínculos con otros que buscan lo mismo. Esto no implica uniformidad ni ausencia de conflicto, sino la posibilidad de caminar juntos, corregirse, sostenerse mutuamente. **Cuarto**, la práctica de la gratitud. Reconocer lo recibido es una forma concreta de dependencia consciente. No se trata de negar las dificultades, sino de no quedar atrapado en ellas. La gratitud reconfigura la percepción y evita que la vida se reduzca a lo que falta. **Quinto**, el servicio. Paradójicamente, al depender de Dios, se desarrolla una mayor capacidad de darse a los demás. Esto rompe con la lógica de acumulación y abre una dimensión de generosidad que tiene impacto social real. Ahora bien, hablar de dependencia también exige abordar las falsas dependencias que muchas veces se disfrazan de soluciones. En el plano contemporáneo, estas pueden tomar formas variadas: adicciones, hiperconectividad digital, validación constante en redes sociales, consumo compulsivo. Todas ellas comparten un patrón: ofrecen alivio inmediato, pero generan dependencia progresiva. Un ejemplo cotidiano: la necesidad de revisar el celular constantemente. Puede parecer trivial, pero revela algo más profundo. Hay una búsqueda de conexión, de reconocimiento, de distracción frente al vacío o la ansiedad. El problema no es el dispositivo en sí, sino la dependencia que se construye alrededor de él. Aquí el humor ayuda: si uno siente que el celular vibra incluso cuando no lo hace, quizás no sea un milagro espiritual, sino una señal de que algo necesita reordenarse. La propuesta del evangelio del Reino no es demonizar estas realidades, sino ofrecer una alternativa más profunda. En lugar de depender de estímulos externos para sostener el ánimo, se propone una relación con Dios que genera estabilidad interior. No es una solución instantánea, pero sí una transformación progresiva.

Es importante también reconocer que la dependencia de Dios no elimina las dificultades. La vida sigue siendo compleja, los conflictos no desaparecen mágicamente y las preguntas siguen existiendo. La diferencia está en la manera de atravesarlos. **Hay una confianza que no se basa en la ausencia de problemas, sino en la presencia de Dios en medio de ellos.** Desde un punto de vista ideológico, esta perspectiva evita tanto el determinismo como el voluntarismo extremo. No todo está predeterminado ni todo depende exclusivamente del esfuerzo humano. Hay una interacción dinámica entre la acción divina y la respuesta humana. Esta visión permite sostener la responsabilidad sin caer en la desesperación. En el plano social, una comprensión sana de la dependencia puede contribuir a relaciones más justas. Si todos dependemos, entonces nadie puede erigirse como completamente autosuficiente. Esto cuestiona estructuras de poder que se sostienen en la ilusión de superioridad. Al mismo tiempo, evita la victimización permanente, ya que reconoce la capacidad de respuesta de cada persona. El evangelio del Reino presenta una imagen de Dios que no oprime ni manipula, sino que invita. La dependencia hacia Él no es forzada, sino elegida. Y en esa elección se juega gran parte de la experiencia humana. No es una elección que se hace una sola vez, sino que se renueva constantemente, en decisiones pequeñas y cotidianas. Quizás uno de los mayores desafíos es desaprender ciertas ideas sobre la dependencia. Durante mucho tiempo se la ha asociado exclusivamente con debilidad. Pero en realidad, reconocer la propia necesidad es un acto de valentía. **Es más fácil fingir autosuficiencia que admitir vulnerabilidad.** Sin embargo, es en esa vulnerabilidad donde se abre la posibilidad de una relación más auténtica con Dios. Hay una paradoja interesante: cuanto más consciente es una persona de su dependencia de Dios, **más libre se vuelve frente a otras dependencias.** No necesita tanto la aprobación ajena, no se define exclusivamente por sus logros, no se derrumba ante el fracaso. Su identidad no está en constante negociación. Esto no significa que se vuelva indiferente o desconectada, sino que su centro está en otro lugar. Y desde ese centro puede relacionarse de manera más saludable con el mundo. Para cerrar —aunque el tema siempre queda abierto— vale la pena plantear una pregunta sencilla pero profunda: ¿De qué dependo hoy? No como un ejercicio de culpa, sino de honestidad. La respuesta puede ser incómoda, pero también liberadora. El balón está en tú campo, tú lo mueves. La dependencia no es el problema. El problema es cuando se deposita en lugares que no pueden sostenerla. El evangelio del Reino propone una alternativa: una dependencia que no esclaviza, sino que da vida. No es un camino fácil ni automático, pero sí uno que vale la pena recorrer. Y si en algún momento el proceso parece complicado, conviene recordar algo con un toque de humor y verdad: incluso para aprender a depender bien, dependemos de ayuda. Y eso, **lejos de ser una contradicción, es parte de la gracia.**

Posted in: Blog, Sin Categoría | | With 0 comments
