

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

GPS

sexual



Edición renovada y ampliada

Camino a la Santidad

Cinalli, José Luis

Gps sexual, camino a la santidad: libres de la adicción sexual / José Luis Cinalli y Silvia de Cinalli. - 1a ed. - Resistencia: José Luis y Silvia Cinalli Editores, 2014.

152 p.; 21x14 cm.

ISBN 978-987-45339-6-8

1. Sexualidad. I. Cinalli, Silvia de II. Título
CDD 248.5

AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

DISEÑO TAPA

Daniela Tourn

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN

PLACERES PERFECTOS

Av. Castelli 314 – Resistencia

Código Postal 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: 0054 (0362) 443 8000

E-mail: consultas@placeresperfectos.com.ar

Sitio web: www.placeresperfectos.com.ar

Facebook: placeresperfectos

Facebook: jlcinalli

La versión de Biblia utilizada en este libro es Reina

Valera 1960, salvo que se especifique lo contrario.

TLA: Biblia Traducción al Lenguaje Actual

NVI: Biblia Nueva Versión Internacional

BAD: Biblia Al Día

DHH: Biblia Dios Habla Hoy

NTV: Biblia Nueva Traducción Viviente

PDT: Biblia Palabra de Dios para Todos

JER: Biblia de Jerusalén

1^{ra} EDICIÓN. 2014. 2^o EDICION REVISADA Y AMPLIADA 2019

Reservados todos los derechos. República Argentina.

Queda hecho el depósito correspondiente a la ley N° 11.723

ISBN 978-987-45339-6-8

Impreso en Imprenta LUX S.A. Hipólito Irigoyen 2463
CP: 3000 - Santa Fe – Argentina - www.imprentalux.com.ar

ÍNDICE

Introducción

- 1. Cristianos IDÓLATRAS**
- 2. El mundo secreto de la pornografía**
- 3. Por una vida de intimidad con Dios**
- 4. Esclavitud sexual: una nueva tiranía**
- 5. Locos por el sexo virtual**
- 6. Infierno de pasiones**
- 7. Vivir en los extremos**
- 8. Cómo escapar de la trampa**
- 9. Rompiendo el silencio**
- 10. La aflicción de la pornografía**
Libres de la esclavitud sexual. PRIMER PASO.
- 11. El oscuro mundo de la pornografía**
Libres de la esclavitud sexual. SEGUNDO PASO.
- 12. Dejando la oscuridad**
Libres de la esclavitud sexual. TERCER PASO.
- 13. De la esclavitud a la libertad**
- 14. Fuera de las sombras**
Libres de la esclavitud sexual. CUARTO PASO.
- 15. La fe de los demonios**
- 16. Borrando el “disco duro”**
Libres de la esclavitud sexual. QUINTO PASO.
- 17. Placeres a la carta: El poder de las fantasías**
- 18. Camino a la restauración definitiva**
- 19. Anulando una mala cosecha**
Libres de la esclavitud sexual. SEXTO PASO.
- 20. La lucha continúa**

Bibliografía

Introducción

Este libro ofrece pasos prácticos para que tu sexualidad honre al Señor. No queremos que niegues o reprimas esta faceta de tu vida sino que la rindas al gobierno del Espíritu Santo. Recuerda que la única manera de experimentar la paz y la libertad que Cristo conquistó es por medio de una relación personal con Dios, alimentada con encuentros diarios y vivificantes. Nada sustituirá a este principio de vida y transformación.

Esperamos que la lectura de este material pueda: 1) ayudarte a ser libre de la adicción a la pornografía para vivir en integridad sexual, 2) brindar herramientas prácticas a quienes sin ser esclavos sexuales desean ayudar a otros a ganar la batalla de la integridad sexual. Con esa finalidad hemos diseñado este manual que, como podrás apreciar, es sencillo, directo y con actividades que deberás realizar en forma personal.

Dedicamos este libro a los que luchan una batalla secreta en el área de la sexualidad; a los que componen su círculo de influencia (cónyuges, familiares, líderes, amigos, etc.) y a todas las personas de buen corazón que orarán, animarán y no disimularán las fallas de carácter en el proceso hacia la auténtica libertad. A todos ellos, con profundo cariño les bendecimos en el precioso nombre de Cristo Jesús deseando que este material los acerque más a Él.

José Luis y Silvia Cinalli

CAPÍTULO 1

Cristianos IDÓLATRAS

“... El SEÑOR Soberano puso su mano sobre mí... me agarró por el pelo... y me llevó a Jerusalén; una vez allí, me dejó a la entrada... Allí habían colocado un ídolo... Al ver Dios aquel ídolo, se puso celoso y se enojó... Me dijo: ¿... has visto todos los horrores que comete aquí la casa de Israel para echarme de mi Santuario?...”, Ezequiel 8:1 (NTV), 3-4 (TLA), 6 (BL95).

Ezequiel fue transportado a Jerusalén y lo primero que el Señor le mostró fue un gran ídolo a la entrada del santuario que había despertado su enojo. Sin embargo, no era lo más grave. El Señor le dijo: *“Todavía verás algo peor aún”*, versículo 6 (BL95). ¿Qué podía ser peor que un ídolo en la puerta del templo del Señor?

Luego el Señor le mostró la cantidad de dioses que convi-vían dentro del templo. Unos adoraban a Astarté, otros al dios sol y había quienes rendían culto a Talmuz, dioses relacionados con la sexualidad. ¡Y todos en el mismo TEMPLO DEL SEÑOR! ¿Qué podía ser peor que eso? ¡La idolatría de sus líderes!

Ezequiel ahora es llevado por el Espíritu a las recámaras secretas de los líderes religiosos de la nación y lo que ve lo deja sin aliento: *“Dios me dijo: “Entra...”. En cuanto entré, pude ver... que los setenta jefes de los israelitas estaban adorando a esos ídolos... Entonces Dios me dijo: “Mira a los jefes de Israel. ¡Allí los tienes, cada uno adorando en secreto a su propio ídolo! Ellos... piensan que no los veo...”*, Ezequiel 8:9-12 (TLA). Los encargados de guiar al pueblo a la presencia de Dios se prostituían sexualmente dentro de sus habitaciones. Si Dios decidiera llevar a cabo una “sesión abierta al público” de nuestras vidas privadas, ¿qué sucedería? ¿Nos

avergonzaríamos? ¿Constituye la sexualidad un área que todavía no hemos rendido totalmente al Señor?

Para el profeta Ezequiel, el ‘paseo’ por el templo no ha terminado. Dios sigue guiando el ‘tour’ religioso. Ezequiel acaba de ver a la nación entregada a la idolatría, sin embargo Dios vuelve a decirle: “*Esto no es todo, todavía vas a ver cosas peores*”, Ezequiel 8:13 (TLA). ¿Qué podría ser peor? **¿Qué Dios se alejara! El enojo de Dios no se compara con su alejamiento.**

Dios le muestra a Ezequiel cómo la gloria del Señor se aleja lentamente. En primer lugar abandona el altar: “*La gloria del Dios de Israel se elevó de entre los querubines, donde había reposado, y se movió hacia la entrada del templo*”, Ezequiel 9:3 (NTV), 10:4. Luego **se retira del templo**: “*Así que la gloria del Señor dejó la entrada del templo...*”, Ezequiel 10:18 (PDT). En tercer lugar abandona **la ciudad**: “*La gloria del Señor se elevó y salió de la ciudad...*”, Ezequiel 11:23 (PDT). Finalmente Dios se aleja del país. La irreverencia había llegado a grados superlativos y Dios dijo: “me voy”: “*... ¿Ves lo que hacen? ¿Ves los pecados detestables que cometen los israelitas para sacarme de mi templo?...*”, Ezequiel 8:6 (NTV). Recuerda que **Dios va adonde lo invitan pero se queda en donde lo honran.**

Dios es muy riguroso e inflexible con la idolatría: “*Yo soy el SEÑOR tu Dios... No tengas ningún otro dios aparte de mí. No te hagas ninguna clase de ídolo... No te inclines ante ellos ni les rindas culto, porque yo, el SEÑOR tu Dios, soy Dios celoso, quien no tolerará que entregues tu corazón a otros dioses... No deben hacer ningún ídolo... que compita conmigo*”, Éxodo 20:2-5, 23 (NTV). Hoy en día nos jactamos de no tener ídolos en nuestros templos. Padecemos de orgullo evangélico al creernos mejores que otras iglesias que adoran imágenes y estatuas. Sin embargo un ídolo no solo es la imagen de una deidad objeto de culto sino **toda cosa o persona a la que se ama y admira más que a Dios o que compite con su adoración.** El vehículo, un pasatiempo, la profesión, el deporte, la pareja, un hijo, el púlpito, el dinero o un actor admirado con exaltación pueden convertirse en un ‘dios’ para nosotros. Nadie tiene la intención de adorar estas cosas, pero podrían ocupar demasiado de nuestro tiempo convirtiéndose en sustitutos

del verdadero Dios. Den-tro del contexto cristiano un pastor, predicador o incluso una banda de música podrían representar a ídolos para muchas personas. ¡Claro que se debe respetar, honrar y seguir el ejemplo de líderes piadosos pero jamás idolatrarlos!

Casi todos los dioses mencionados en el pasaje se relacionan con la sexualidad. Ezequiel ve un ídolo a la entrada del templo, probablemente haya sido la estatua de Astarté, diosa de la fertilidad y el amor. La adoración de Astarté exigía la práctica de la prostitución. Su culto iba normalmente acompañado de excesos sexuales. Luego menciona al dios Talmuz, imagen fálica dentro del templo. Pero lo más sorprendente es lo que hacen los líderes en sus habitaciones a espaldas de todo el pueblo: “... *En cuanto entré, pude ver... pintados todos los repugnantes ídolos de los israelitas. Pude ver también que los setenta jefes de los israelitas estaban adorando a esos ídolos... Entonces Dios me dijo: “Mira a los jefes de Israel. ¡Allí los tienes, cada uno adorando en secreto a su propio ídolo! Ellos... piensan que no los veo”*”, Ezequiel 8:7-12 (TLA). ¿Qué hacían los líderes? **Contemplaban en las paredes imágenes pintadas de sus ídolos. ¿En qué piensas cuando decimos: ‘mirar imágenes en lo secreto’?** Acertaste: ¡pornografía!

La pornografía es una forma de idolatría. La pornografía constituye un conjunto de imágenes que para quien las consume, en secreto las adora. Detrás de la idolatría hay una realidad espiritual: “*No estoy diciendo que los sacrificios a los ídolos tienen algún valor ni que los ídolos mismos lo tengan. No, porque esos sacrificios se ofrecen a los demonios, no a Dios, y no quiero que ustedes compartan con los demonios*”, 1ª Corintios 10:19-20 (PDT). “*Así que saquen de su vida todo lo malo: pecados sexuales, inmoralidades, malos pensamientos, malos deseos y codicia, que es una forma de adorar ídolos... Por estas cosas viene el castigo de Dios*”, Colosenses 3:5 (PDT), 6 (NVI). La Biblia insiste en huir de la idolatría, no en hacerle frente: “*Por tanto, mis queridos hermanos, huyan de la idolatría*”, 1ª Corintios 10:14 (NVI). Escapa por tu vida. Huye de la idolatría. Huye de la pornografía.

Volvamos a la enseñanza central. **La pornografía es idolatría y la idolatría aleja a Dios.** La Biblia dice que primero se entristece el Señor: *“No hagan poner triste al Espíritu Santo...”*, Efesios 4:30 (PDT). Si se persiste en el pecado se lo apaga: *“No apaguen el fuego del Espíritu Santo”*, 1ª Tesalonicenses 5:19 (DHH). Apagar el fuego significa sofocarlo, extinguirlo. La orden es no atenuar, no menguar, no ahogar la llama del Espíritu Santo. En la época en que Elí y sus hijos eran irreverentes con Dios la llama de su presencia disminuyó gradualmente hasta que un día se apagó y Dios se marchó: *“Icabod... la gloria de Israel se ha ido”*, 1º Samuel 4:21 (NTV). La catástrofe más grande de la vida es **ver a Dios emprender la retirada a consecuencia de la rebeldía del hombre.** Los capítulos 8 al 11 del libro de Ezequiel muestran claramente que Dios puede ser echado de un lugar, incluso, de su propio templo.

Lo que pones en juego cuando practicas la idolatría a través de la pornografía es SU MISMÍSIMA PRESENCIA. La pornografía es un ídolo y compite por tu devoción, por tu tiempo y por tu vida con el Señor. **Si quieres agradar a Dios no existe lugar para la pornografía.** Si la pornografía está presente en tu vida, Dios de seguro no se manifestará. ¿Puedes entenderlo? No estamos hablando del daño físico o emocional que podría causarte su consumo, sino mostrándote que trasciende hasta la dimensión espiritual ocasionando gravísimas consecuencias. En otras palabras, amén de los efectos absolutamente devastadores registrados por las investigaciones científicas, **lo más grave es que pones en riesgo la presencia de Dios en tu vida.** La Biblia dice: *“Hice un pacto con mis ojos, de no mirar con codicia sexual a ninguna joven”*, Job 31:1 (NTV).

Quizás no puedas entender esta realidad espiritual de manera cabal y completa. Por favor, sigue leyendo. Pero suma a tu lectura la oración. Pídele al Señor que te ayude a comprender qué sucede en el mundo espiritual cuando consumes pornografía. No asfixies, no sofoques, no apagues la llama del Espíritu Santo en tu vida. Presta atención y responde al llamado que Dios mismo te está haciendo. Él quiere santificarte.

Un pensamiento final. Los israelitas creían que Dios estaba obligado a velar y proteger la ciudad santa de Jerusalén porque era el lugar que Él había escogido para vivir. Además tenían la presunción de que, hicieran lo que hicieran, Dios seguiría con ellos. Pero Ezequiel les presenta una enseñanza muy profunda que llega hasta nuestros días. Si no somos obedientes, si resistimos una y otra vez la invitación que nos hace para abandonar el pecado, el hecho de que nosotros nos consideremos su pueblo elegido importa poco. **¡Si no lo respetas Él no se manifestará!**

¿Qué ocurrió con el pueblo de Israel? **¡Dios se marchó!** Cuidado con la visión barata de la gracia que tienen muchos cristianos. Ellos creen que no importa lo que hagan, cómo vivan y hasta qué punto lleguen con la obstinación y la rebeldía, Dios igualmente estará con ellos y obligadamente los bendecirá. ¿Crees que Dios está obligado a bendecirte? ¿Asumes que aun en rebeldía Dios contestará tus oraciones? ¿Por qué piensas que Dios siendo santo permanecerá en una casa infestada por el pecado, si no anhelas su limpieza? Dios te ama incondicionalmente y su amor es eterno, **pero su presencia, su manifestación, su bendición y la respuesta a tus oraciones están condicionadas a tu obediencia.** Juan 15:7: *“Si ustedes permanecen en mí y son fieles a mis enseñanzas, pidan lo que quieran y se les dará”*, PDT.

Dios no se manifestará en un lugar en que no sea amado, honrado y respetado. **Recuerda que su mayor castigo podría ser su alejamiento.**

CAPÍTULO 2

El mundo secreto de la pornografía

La pornografía es un negocio multimillonario porque el costo de producción de cualquier película 'porno' es muy bajo y su rentabilidad es increíblemente elevada. Valga un ejemplo: en 1972 se estrenó la película *Deep throat*, su rodaje costó 24 mil dólares y la filmaron en dos semanas. Para 1974 había generado 2 millones de dólares; para el año 1981 más de 100 millones y en la actualidad las ganancias netas han superado ampliamente los 600 millones de dólares.

HISTORIA SEXUAL

Si bien las representaciones eróticas se funden con el inicio de los tiempos, la pornografía como se la conoce actualmente tiene un inicio mucho más reciente, a saber, en los prostíbulos franceses y como una práctica clandestina. Entre los años 1969 y 1975 la pornografía fue despenalizada y emergió a la superficie de la vida social en la mayor parte de los países occidentales. Los dos focos específicos de irradiación fueron las ciudades de San Francisco y Copenhague. Desde la década del '70 el cine pornográfico fue ganando espacios públicos hasta ser de distribución tan masiva que hoy resulta más fácil consumir pornografía que comprar un caramelo.

Características de la pornografía

1. **Está destinada generalmente a los hombres.** La pornografía se produce fundamentalmente para el público masculino. Si bien es cierto que cada vez más películas son pensadas para mujeres y hasta dirigidas por ellas, el cine 'porno' está gobernado por un punto de vista predominantemente masculino.

2. **Deifica el placer.** La pornografía reduce a sus protagonistas a meros objetos. El placer es el dios que se persigue y se exalta. No hay espacio para el amor, el apego, el respeto o cualquier consideración personal porque justamente la pornografía vende sexo despersonalizado. Los actores separan la práctica sexual de la vida afectiva y eso termina impactando en la moral social. Solo existe sexo, lenguaje provocativo y obsceno. Esto atenta contra la institución del matrimonio y la santidad en la vida sexual. La escuela pornográfica enseña que las relaciones sexuales pueden ser casuales, sin importancia actual y sin trascendencia espiritual. Asistimos a una cultura del "toco y me voy" con contactos sexuales fugaces en los cuales la promiscuidad aparece como algo tolerado, aceptado y hasta aplaudido. El discurso sexual que proyecta la pornografía privilegia el momento y el placer inmediato. "Los ideales de la época de consumo en cuanto a practicidad, a obtener rápidamente lo que se desea y descartar lo que resulta complicado, redundan en una modalidad de pareja donde se privilegia la satisfacción inmediata y el recambio cuando la relación exige renuncias o ante la presunción de que sería posible encontrar a alguien con mejores atributos. De acuerdo al modelo de los vínculos cibernéticos, cuando algo se torna difícil, se oprime 'delete' y se desconecta. Se llega así a una 'libertad' sexual donde falta el sujeto".¹

3. **Despierta nuevos deseos.** Los defensores de la pornografía dicen que genera placer y no daña. ¿No daña? Veamos un concepto médico. Nuestro cerebro contiene un pool de neuronas denominadas 'en espejo'. Estas neuronas fueron identificadas en el estudio con monos y son las responsables de copiar el comportamiento; en otras palabras, de imitar aquello que se ve. Por eso se llamó a este tipo de neuronas '**mono ve, mono hace**'. Se ha demostrado que todo comportamiento que el ser humano observa provoca una especie de 'eco neurológico' que permite imitar esa conducta. Cuanto más vemos ese comportamiento, más se afianza ese sistema neuronal que permite no solo la imitación, sino la planificación de esos comportamientos.²

Más adelante nos referiremos a las graves consecuencias espirituales que entraña el consumo de pornografía.

4. **Hace de la transgresión su meta.** A fin de que la atención del público se mantuviera a lo largo del tiempo, los pornógrafos tuvieron que incorporar ‘novedades’, con lo que cada producción fue más osada que la anterior y, paulatinamente, aparecieron nuevos *ghettos* especializados en distintos tipo de prácticas. Con el paso de los años debido a la permisividad social el 'porno' tuvo que 'evolucionar' hacia prácticas aberrantes y violentas. Nuevos tipos de pornografía se incorporan al mercado todos los días en búsqueda de ávidos consumidores que estén dispuestos a pagar para ver aquello más osado, trasgresor y audaz, aunque sea execrable o asqueroso. Lo que en algún momento resultó chocante, por la exposición repetida se transforma en tolerable primero, en aceptable después y finalmente en deseable. La pornografía despierta nuevos deseos. Los pornógrafos no descansan en su afán de explotar comercialmente las fantasías sexuales.

5. **Proyecta una gran mentira.** La pornografía constituye una paradoja, es decir, una contradicción en sí misma porque muestra imágenes reales pero engaña no solo con el escenario sino con las posibilidades físicas de los que actúan. Ofrece una perspectiva falsa e imposible de reproducir.

6. **El consumo insensibiliza.** Según los doctores Dolf Zillman y Neil Malamut, la pornografía, sea o no violenta, aumenta la conducta agresiva a la vez que provoca una disminución en la sensibilidad hacia otras personas. **La pornografía se comporta como una droga: necesita ser cada vez más fuerte para mantener el nivel de excitación sexual o superarlo.** Esto se denomina *efecto tolerancia*. El alcohólico necesita más alcohol para emborracharse; el consumidor crónico de pornografía necesita mirar algo cada vez más fuerte para mantener el mismo grado de excitación.³

La pornografía no aplacará la soledad de tu alma ni dará respuesta a tus necesidades más sentidas. Puede ser que te excite por un rato pero no resolverá tus problemas ni mejorará tu calidad de vida, al contrario, frenará

hasta anular toda posibilidad de crecimiento y bendición. Destruirá tu espiritualidad que es la verdadera fuente de vida y alejará la manifiesta presencia de Dios. ¿Acaso quieres eso para tu futuro? Un hombre que vivió rodeado de placeres escribió: *"Bebe sólo el agua de tu propia fuente y no permitas que tu agua se derrame por las calles. No te conviertas en papá de niños nacidos fuera de tu hogar. No tengas hijos que otros van a criar; ellos deben pertenecerte solo a ti. Así que sé feliz con tu esposa, disfruta a la mujer con la que te casaste de joven... Que sus senos te satisfagan por completo, que su amor te apasione para siempre"*, Proverbios 5:15-19 (PDT).

Bill Hybels, en su libro *Los cristianos en una cultura enloquecida por el sexo*, escribió que Dios diseñó la sexualidad para que fluya a partir de una relación de amor e intimidad que nutre, en la que hay comunicación, cosas en común, servicio, romance y ternura. Cuando se cultivan estos valores en el matrimonio se despierta el interés sexual. Sin embargo, el uso de la pornografía provoca un cortocircuito. Reduce la dimensión sexual del matrimonio a un acontecimiento atlético, biológicamente inducido y, con el paso del tiempo, ya no se hace mucho énfasis en la parte del matrimonio relacionada al amor. Una vez que éste se elimina de la relación, el corazón y el alma de la sexualidad marital desaparecen. La mujer comienza a sentir que abusan de ella, y el hombre comienza a sentirse frustrado y vacío. Creer a esta altura que una nueva posición, una nueva actividad, mejor aún, una nueva pareja podrían aliviar la frustración y el vacío personal es una falacia que conduce irremisiblemente a un nuevo grado de decepción y a un escalón más hondo en el camino de la perdición.

Internet se ha convertido en un hervidero de sexo en el que los consumidores se contentan con mirar; pagan por ver y se excitan sin tocar. Los datos hablan por sí solos:

- La industria pornográfica produce más ganancias que todas las compañías de las nuevas tecnologías juntas (Microsoft, Google, Amazon, Yahoo y Apple).
- La palabra SEXO es la más escrita en todos los motores de búsqueda.
- Mas del 35% de las descargas que se hacen en la web son de sitios pornográficos.

- El 20% de los hombres consume pornografía en el trabajo.
- El 10% de los adultos admite su adicción a contenidos sexuales en Internet.
- De cada 3 personas que visitan sitios pornográficos en Internet para adultos, 2 son hombres y 1 es mujer.
- Más de 9 millones de mujeres acceden a sitios para adultos cada mes y este número crece cada día.⁴

Las personas que luchan con problemas sexuales han aumentado exponencialmente en los últimos años. La mediatización de una sexualidad libertina junto a la gran disponibilidad de pornografía son las causas de innumerables historias de dependencia sexual.

"La estética erótica, el cuerpo estimulando los sentidos, el lenguaje abierto, las letras de las canciones populares, las coreografías sensuales y la posibilidad de acceder a películas, libros y obras teatrales sin límites morales saturan nuestras mentes..."⁵

.
 "Toda pornografía es sádica y degradante porque desvestirse en público sigue siendo en nuestra cultura una humillación", Susan Griffin.

Es muy fácil comprender por qué la gente tiene tantos problemas y mitos acerca de la sexualidad. Steve Gallegher dice: "Hollywood está empeñado en presentar al héroe como maestro de la seducción. Las películas están inundadas de jóvenes escasamente vestidas. Los diseñadores de moda hacen lo máximo para asegurarse de que las chicas exhiban tanta carne como sea posible. Las fiestas de las compañías contratan *streeper* hombres y mujeres para divertirse. Se defiende y se hace alarde del homosexualismo de forma desvergonzada. Sobra decir que el tejido moral de nuestra sociedad se está deshilando ante nuestros propios ojos".

¿Qué ocurre en el cerebro?

La pornografía genera placer y activa en el cerebro el sistema de recompensa segregando altas cantidades de dopamina (hormona asociada al placer). El deseo de experimentar esa sensación de excitación y satisfacción asegura la continuidad del consumo y produce en muchos casos dependencia o adicción.⁶ “Los adictos se vuelven progresivamente más preocupados con la ‘fijación’ sexual hasta que ésta pasa a ser central en sus vidas. En la medida en que la obsesión sexual toma más control de la vida de la persona, ésta necesita gastar cada vez más tiempo y energía en la actividad sexual para mantener su nivel de excitación”, Anne Schaef. En otras palabras, se necesita aumentar la cantidad de horas de consumo además de mirar pornografía cada vez más extrema para asegurar la excitación. Pasado un tiempo esto no será suficiente. Se deseará algo más oscuro, más degradante, más prohibido y más maligno. Por último, sin medir las consecuencias, el único propósito será satisfacer la lujuria.

El Dr. James McGaugh, psicólogo de la Universidad de California, ha probado que cuando alguien observa algo chocante, estimulante, excitante, como podría ser un accidente o la exposición accidental a representaciones pornográficas, una hormona llamada *epinefrina* es liberada a la corriente sanguínea y va inmediatamente al cerebro, fijando esa imagen a su mente. El Dr. Víctor Cline, psicólogo clínico de la Universidad de Utah, ha dicho lo siguiente: "Si uno vuelve vez tras vez a exponerse a material de esta naturaleza (pornográfico), poco a poco llegará a tener una biblioteca pornográfica en su mente de la que no podrá librarse. Estará ahí, lista para recordarse, aún cuando esa persona no lo quiera. Existe una gran cantidad de evidencia que sostiene que muchas desviaciones y perversiones sexuales son aprendidas, y una de las formas de aprendizaje es el exponerse a material pornográfico. Es difícil olvidar, ya que la persona tiene dentro de sí una librería de material antisocial".

Un adicto a la pornografía de muchos años con el que estamos trabajando dijo: "Ya no necesito ver pornografía para estimularme, todo está aquí adentro" y señalando con el dedo índice su cabeza repetía: "Está todo aquí y esto es lo que me tortura y no me deja vivir en paz".

Por todo lo expresado hasta ahora queremos proponerte **una revolución espiritual**. Solo si te embarcas con decisión férrea y perseverancia extrema será posible ver tu sexualidad transformada por la presencia de Dios.

Lucha por tu integridad sexual o muere en el intento, pero no te rindas. Pelea con todas tus fuerzas y con el anhelo sincero de verte libre de las garras del pecado sexual. No te excuses en tu debilidad para seguir pecando. No renuncies a lo que Dios tiene preparado para ti. Realiza tu máximo esfuerzo. La Biblia dice que a un GRAN ESFUERZO le sobreviene una GRAN BENDICIÓN (Hechos 4:32-33 SRV y NTV). Quizás tú digas: "Estoy haciendo todo lo posible por mantenerme enfocado en Dios... o estoy haciendo el esfuerzo por conservar mi santidad y ganar la batalla de la integridad sexual... o por mantener a mi familia unida mientras salgo de esta adicción". Cualquiera sea tu esfuerzo la palabra que tenemos para decirte es: ¡A TU GRAN ESFUERZO LE ESPERA UNA GRAN BENDICIÓN!

CAPÍTULO 3

Por una vida de intimidad con Dios

“La serpiente... le preguntó a la mujer: “¿De veras Dios les dijo que no deben comer del fruto de ninguno de los árboles del huerto?”. “Claro que podemos comer...”, contestó la mujer. “Es sólo del fruto del árbol que está en medio del huerto del que no se nos permite comer. Dios dijo: “No deben comerlo...; si lo hacen, morirán”. “¡No morirán!”, respondió la serpiente”, Génesis 3:1-4 (NTV).

El diablo esperó el momento en que Eva estuviera a solas para charlar con ella. Eligió cuidadosamente las palabras para sembrar dudas en su corazón. Su verdadera intención era alejarla de Dios. Y lo logró. Al comer del fruto prohibido Adán y Eva murieron espiritualmente, y Dios hizo a la serpiente responsable de esa muerte: *“El diablo ha sido un asesino desde el principio”, Juan 8:44 (DHH).*

El diablo mató la amistad que Adán y Eva tenían con Dios. Por eso las personas que provocan a otras a pecar operan bajo un principio satánico y son tan responsables delante de Dios como aquel que peca. No colaboremos con los intereses del infierno. Renunciemos a ser instrumentos en las manos de Satanás, incitando a otros a pecar.

El diablo, al igual que con Eva se meterá en tu casa, si es que no lo hizo ya, y te hablará como lo hizo con ella. Tratará de convencerte de que puedes ser tu propio ‘dios’. Te dirá que puedes consumir pornografía o tener relaciones sexuales con quien quieras. Te dirá que todo el mundo lo hace y que no tienes por qué perderte todas esas emociones.

Si no logra convencerte para que te reveles contra Dios y sus mandamientos, entonces te dirá que hagas lo que hagas tu relación con Dios no se afectará. Te convencerá de que Dios es bueno y terminará olvidando tu pecado. Su más vil engaño es convencerte de que **una vida vivida en desobediencia es mejor que aquella vivida en obediencia**. No dejes que el diablo te persuada, te instigue y finalmente te seduzca para que vivas sin Dios. Por favor no subestimes el poder que tiene la de-sobediencia. La Biblia dice que *“la paga que deja el pecado es la muerte”*, Romanos 6:23 (NTV). ¡El pecado mata nuestra vida espiritual y aleja a Dios de nuestras vidas! Frente a esta clara advertencia bíblica verás que el diablo se comporta contigo de la misma manera que hizo con Eva. Él te dirá: “¡No es cierto, no morirás!”. ¿Acaso no se cumplió la advertencia de Dios en el Edén? ¿Por qué le creemos a la serpiente y no le creemos al Señor? El diablo es un mentiroso; en cambio, Dios no miente.

Observa con atención. La serpiente no le habló a Eva mal de su esposo sino de Dios. Romper matrimonios, arruinar familias y acabar con ministerios es algo secundario para el diablo. Él sabe muy bien que si logra poner una cuña en nuestra relación con Dios todo lo demás sufrirá. Después que Adán y Eva pecaron la debacle fue cuestión de tiempo. Al descuidar la relación con Dios todo se vino abajo. Perdieron el hogar, la familia, el ministerio y el trabajo. Y no solo ellos sufrieron. La desgracia pasó de generación en generación. **¡El pecado tiene un efecto destructivo y también expansivo!**

El diablo sabe que para destruirnos y arruinar lo que tenemos debe lograr que nos apartemos de Dios. **La raíz de todas las desgracias está en alejarse de Dios.**

Si te has alejado recuerda: **¡no puedes salir del pozo si primero no resucitas la relación con Dios!** Las cinco claves, las tres llaves y los diez principios que prometen sacarte a flote son solo maquillaje, a lo sumo disimularán tu problema, pero jamás lo resolverán. El único consejo bíblico es: **¡recupera tu vida espiritual!**

Medita en la estrategia del diablo. Le habló a Eva mal de Dios y tiene la costumbre de hablarle a Dios mal de nosotros, como lo hizo con Job (Job 1) y con Josué (Zacarías 3:1). **El diablo es el gran instigador al pecado.** Siembra nuestro corazón de cizaña esperando debilitar la relación que tenemos con el Señor. No está conforme con haberse rebelado contra Dios, espera que todo el mundo haga lo mismo. Y no descansa a fin de cumplir con ese propósito. Ya sea en el Edén o en el Getsemaní, su misión es alejar de Dios a cuantas personas pueda. Por eso, para hundir los planes del diablo y alegrar el corazón de Dios cuidemos el **bien máspreciado que tenemos: nuestra relación con Dios.** David dijo: *“Una sola cosa le pido al SEÑOR, y es lo único que persigo: habitar en la casa del SEÑOR todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura del SEÑOR...”*, Salmo 27:4 (NVI). Cuando la prioridad de David fue Dios, él, su familia y su nación vivieron la época más esplendorosa.

Otro caso positivo de dependencia al Señor fue Obed-edom: Siempre tuvo una relación muy cercana con Dios. ¿Cómo lo sabemos? Porque aceptó que David dejara el arca en su propia casa. Este no es un detalle menor ya que desde la época de Elí el arca atraía desgracias y calamidades en cada lugar donde la ponían. Los líderes de Israel la trasladaron al campo de batalla y perdieron la guerra, 1° Samuel 4:3; y quienes la portaban perdieron la vida, 1° Samuel 4:11. Los filisteos se la llevaron a sus tierras y el arca les acarreó muchos problemas y enfermedades, 1° Samuel 5:1-11. La devolvieron a Israel y setenta personas murieron por curiosear, 1° Samuel 6:19. Finalmente el arca fue puesta en la casa de Abinadab y uno de sus hijos murió por tratar de sostenerla con sus propias manos, 2° Samuel 6:6-7. Cualquiera de nosotros hubiera pensado dos veces antes de aceptar que el arca se quede en nuestra casa. Entonces, ¿por qué la aceptó Obed-edom? Porque él sabía que la bendición es directamente proporcional a la honra. La forma en que tratamos a Dios es la forma en la que Él nos tratará a nosotros. No olvides que **Dios va adonde lo invitan pero solo se queda donde lo respetan.**

Decir que Obed-edom fue bendecido por honrar a Dios mientras el arca estuvo en su casa es una verdad a medias. La realidad es que este hombre

respetaba a Dios desde siempre. Fue precisamente su historial de obediencia y buen trato lo que atrajo la presencia de Dios a su hogar. Y la bendición no fue la razón por la que decidió seguir el arca a Jerusalén sino SU PRESENCIA. La amistad era tan profunda que cuando Dios cambió de domicilio, Obededom se mudó de casa y se convirtió en custodio de las puertas del templo donde moraba el arca de su presencia, 1º Crónicas 15:24. Hizo suyas las palabras del salmista: *“Un día en tu templo es mejor que mil días en cualquier otro lugar. Preferiría ser el portero de la casa de mi Dios que vivir en la casa de un perverso”*, Salmo 84:10 (PDT). **Obededom no seguía la bendición (de hecho quedarse donde Dios lo había bendecido hubiera sido un privilegio para cualquier israelita), pero él quería intimidad con Dios y la intimidad creciente le trajo más bendición por muchas generaciones.** Tan grande fue esa bendición que toda la familia estuvo comprometida en el servicio a Dios. Aun dos siglos después se lee que sus descendientes todavía eran porteros en la casa de Dios, 2º Crónicas 25:24. La pasión por Dios se mantuvo viva de generación en generación. ¿No te gustaría que en tu familia sucediera lo mismo? Tu intimidad creciente con Dios bendecirá a muchas más personas de las que imaginas.

¿Recuerdas los diez leprosos sanados por Jesús en Lucas 17:11-19? ¿Por qué solo uno regresó? ¿Por gratitud? Imagina a los otros nueve leprosos. Ninguno va a mofarse del hombre que los liberó de sus miserias, todos debieron sentir profunda gratitud. Solo que estaban tan ansiosos por ver a sus familiares y regresar a sus casas que no dispusieron del tiempo necesario para encontrarse con Jesús. Ellos antepusieron sus propios intereses a los de Dios. Sus familias, negocios y amigos estaban primero. Al igual que para ellos nuestros intereses suelen estar aquí abajo en lo terrenal y pasajero; casi nunca Dios suele ser la prioridad de nuestra vida. Imagina si Jesús hubiera hecho lo mismo. ¿Qué hubiera pasado si descuidaba su relación con el Padre? Gracias a que Él nunca se desconectó del cielo toda la humanidad tiene la oportunidad de canjear su destino eterno de condenación por uno de salvación. Jesús vivió una vida de intimidad con el Padre y nos legó su ejemplo. Nosotros también lograremos esa meta si tomamos la decisión primero y perseveramos después en hacer de Dios la máxima prioridad de nuestra vida. No postergues al Señor. Haz ahora

mismo un alto en tu jornada para orar y buscar con total sinceridad su presencia. No antepongas tus propios intereses. **¡Resucita tu vida espiritual!** De tu decisión depende tu futuro.

Proverbios 6:4 dice: “No postergues el asunto, ¡hazlo enseguida! No descanses hasta haberlo realizado”, NTV.

CAPÍTULO 4

Esclavitud sexual: una nueva tiranía

Todo consumidor habitual de pornografía presenta períodos de abstinencia en los que equivocadamente cree que las ganas por consumir nunca regresarán pero la tentación vuelve con mayor ímpetu para arrastrarle por senderos que jamás imaginó transitar. El siguiente testimonio lo ilustra muy bien.

Hace 4 años que estoy casado y una semana atrás mi esposa me atrapó consumiendo pornografía.

Todo comenzó en la adolescencia. Pasé gran parte de ella llenando mi cabeza de imágenes sexuales producto de las revistas que veíamos con mis amigos. Luego, miraba películas eróticas que muy pronto se transformaron en pornográficas. La masturbación me acompañó desde entonces. Al principio lo hacía una vez a la semana, luego todos los días y mi comportamiento llegó a ser tan enfermizo que hubo tiempos en que me masturbaba hasta cinco veces al día. Mi vida entró en una picada vertiginosa. Tuve mi primera novia, intenté seducirla para tener relaciones y ella me abandonó. Avergonzado y con ánimo de revancha tuve sexo con una prostituta. A partir de ese momento el desenfreno fue total. Pornografía, fornicación, lujuria, todo formó parte de una vida miserable y triste. Ya no podía más. Compartí mi historia con un consejero espiritual que me ayudó y por unos meses estuve sobrio. Al tiempo me casé. Mi esposa es muy atractiva y al principio me satisfacía por completo. Pero fue solo por un tiempo. Mi viejo problema recrudeció cuando por cuestiones laborales pasé varios meses solo, en otra ciudad. Me costaba estar en comunión con Dios y esto de la pornografía era fuerte. Me volvió a atrapar y me gustó. Regresé a la masturbación. Recorría las calles de la ciudad simplemente para 'mirar' mujeres. Me repetía a mí mismo que no hacía

nada malo. Pero una cosa fue llevando a la otra y cuando me di cuenta estaba en la cama con una mujer que no era mi esposa. Me sentí sucio. Prometí no volver a hacerlo. Pero el deseo por lo prohibido creció al punto que la infidelidad se transformó en un hábito de vida. Estaba cebado. Mentía descaradamente y llevaba una doble vida sin culpas. Terminé haciendo cosas que nunca imaginé que haría. Me di cuenta que había cruzado todos los límites cuando me acosté con la mejor amiga de mi esposa. Siempre pensé que eso era cosa de degenerados. Necesito recobrar mi cordura.

El consumo de pornografía es progresivo, no creas que se detendrá porque apagues la computadora o dejes a un lado el celular. Todos los consumidores con el tiempo terminan aceptando y practicando cosas que jamás hubieran imaginado. Así sucede. Muchos de los que consumen pornografía se convencen a sí mismos diciendo que pueden controlarlo y que nunca, por ejemplo, mirarían pornografía dura (homosexual, orgías, bestialismo, etc.) algo que terminan haciendo tiempo después. Hay quienes prometieron nunca tener sexo casual y luego lo hicieron o, nunca tener relaciones con un travesti y al poco tiempo las tuvieron.

.
“Las consecuencias de la pornografía prometen ser de-sastrosas y, sobre este punto, los tradicionalistas y los revolucionarios están de acuerdo: el sexo tiene el poder de destruir a la sociedad. Los primeros se alarman, los segundos se alegran”, B. Arcan.
.

El consumo de pornografía provoca una creciente obsesión por ella. La sed se vuelve insaciable. Las fantasías sexuales inundan la vida y se emplea una gran cantidad de energía mental en los pensamientos sexuales.

La persona impulsada por la lujuria pierde todo sentido de pudor, recato y decencia (aunque se muestre muy pudorosa y recatada) interiormente es un volcán de sensualidad hambrienta de placer. Progresivamente hace concesiones en su integridad y toma riesgos para vivir sus deseos. Es como un perro que mira el pedazo de carne que alguien sostiene en la mano. Sus

ojos se concentran solamente en ello. Comienza a salivar y se le aumentan los latidos del corazón. La visión y el olor de la carne lo conducen a un estado casi hipnótico. Esta es la representación de un consumidor crónico que contempla su rutina pecaminosa. Salomón describe el hechizo hipnótico de la tentación sexual: *"Lo rindió con la suavidad de sus muchas palabras, le obligó con la zalamería de sus labios. Al punto se marchó tras ella, como va el buey al degolladero, y como el necio a las prisiones para ser castigado; como el ave que se apresura a la red, y no sabe que es contra su vida, hasta que la saeta traspasa su corazón"*, Proverbios 7:21-23.⁷

Trabajo práctico

Cómprate un cuaderno. Será tu anotador personal y te servirá para realizar todos los ejercicios de aquí en adelante. No creas que este consejo es para los otros y que en tu caso no necesitas anotar porque todo está claro en tu mente. Si ignoras esta recomendación inicial no verás los avances, no recordarás las decisiones que tomes y no apreciarás las palabras que Dios te regale durante el proceso. Por otra parte, no hacer algo tan pequeño demuestra que no podrás hacer algo más importante. ¿Cómo te negarás a tus deseos sexuales si no tienes la voluntad de hacer las tareas en un cuaderno?

Si en verdad quieres vivir en integridad sexual, si en verdad quieres resucitar tu vida espiritual, si en verdad anhelas ser libre, si de todo corazón amas al Señor más que al placer de la pornografía entonces toma este proceso muy en serio. Tu vida, tu futuro y la eternidad dependen de lo que hagas.

A continuación anota en tu cuaderno:

- **¿Qué consecuencias experimentaste debido a tus desenfrenos?** Las consecuencias podrían ser físicas, por ejemplo haber contraído una enfermedad transmisible sexualmente; financieras, por haber gastado cifras siderales en consumo de pornografía o aventuras amorosas;

sociales, por un matrimonio que terminó en divorcio o hijos resentidos por tus conductas impropias; legales, al haber sido arrestado por algún delito; laborales, por haberse afectado tu productividad o ser despedido por tu bajo rendimiento; emocionales, al sentirte vacío y sin estímulo para asumir los retos cotidianos de la vida; espirituales por percibir cómo el Espíritu Santo está entristecido y apagado, ya no tienes comunión con Dios y tus oraciones ni siquiera atraviesan el techo. Sabes que estás seco y sin vitalidad espiritual.

De todas estas consecuencias las más nefastas son las espirituales, aunque al presente no te percares de ello. Perder la presencia del Señor por tu obstinación con el pecado es dilapidar el tesoro más valioso de tu vida, pues de ahí mana la vida y toda bendición. No será fácil recuperarlo y solo el Señor sabe cómo juzgará tu pecado, pero no juegues más. No basta con que hayas dicho que crees en Cristo, recuerda que tienes que producir frutos que glorifiquen al Padre, Juan 15-1-11.

- ¿Cuáles han sido las barreras que atravesaste en el camino al pecado?

Insinuaciones sexuales o proposiciones por medio de las redes sociales, imágenes sexuales enviadas por medio del celular, relaciones sexuales fuera del matrimonio –con tu novio, novia o una persona conocida– relaciones sexuales con personas desconocidas, relaciones sexuales con parientes –incesto–, conductas de exhibicionismo, sexo con varias personas al mismo tiempo, fiestas en las que hubiera sexo, etc.

- ¿Cuánto tiempo pasó entre la primera vez que viste pornografía y el momento en que te diste cuenta que tu mente estaba inundada de imágenes sexuales?

- ¿Qué decisión tomarás en este día? Teniendo en cuenta que ya rompiste muchas promesas, ¿qué te hace pensar que ahora cumplirás? Es cierto que esta vez puede ser diferente pero, ¿puedes estar seguro/a de eso? Miguel Ángel Fuentes dijo: "¿Se puede poner límite a la locura y la compulsión? ¿Puede decirse de antemano dónde se va a frenar quien viene rodando barranca abajo?". ¡Sin duda, necesitas más de Dios!

Volver a empezar: ¿estarías dispuesto?

Estamos absolutamente seguros de que has luchado silenciosamente con tu sexualidad. Luego de mucho tiempo, quizás años de negaciones, ocultamientos, vergüenzas y las más diversas manipulaciones, finalmente ha llegado el momento de poner límites al modo en que vives tu sexualidad. Y si crees que puedes esperar, que todavía puedes ‘disfrutar’ del pecado estás más mal de lo que supones. Tu ceguera es total y tu futuro muy oscuro.

.
“Así como ninguna dosis de veneno es inocua, ninguna cantidad de pornografía, por mínima que sea, dejará tu alma sana y tu vida libre”.
.

Experimentar la libertad implica despojarse de todas las formas de pensar que hasta ahora te han acompañado. Además, debes renunciar a todo lo que has empleado para mitigar tus frustraciones, ya sea el uso recurrente del sexo en cualquiera de sus formas o, incluso antes, en el mismo momento en que te das permiso para soñar despierto con esas fantasías que te provocan placer.

El camino que conduce a la integridad sexual es un viaje largo, pero que te abre las puertas a la bendición de Dios; riguroso, pero efectivo a la hora de cambiar tu destino. No evites el trato de Dios. Búscalo de corazón y de manera persistente. Comprométete con tu restauración. Para que el proceso sea de continuo avance deberás tomar medidas radicales. Un compromiso apático o un “casi sí” no es suficiente. Toma la decisión de encontrar la libertad de toda atadura al pecado sexual sin escatimar esfuerzos.

Tu libertad afectará enormemente a las futuras generaciones y éste no es un dato al pasar. Tu sanidad libera una herencia espiritual positiva sobre tus hijos y nietos. A partir de hoy tu integridad devengará enormes bendiciones para tu futuro, cada decisión correcta que tomes de ahora en adelante acercará tu familia a Dios. La buena noticia es que tu vida termina en victoria y el capítulo final de tu familia será cumplir con el destino que Dios tiene para ella, si perseveras en el camino de la obediencia a Cristo.

Recuerda que tanto la lectura del material como las actividades indicadas no pueden ser asumidas como un mero trámite, necesario e incómodo, para pasar rápidamente a la próxima etapa. Si no tienes la intención de vivir de manera diferente, nadie puede ayudarte, ni siquiera Dios. Pero si te comprometes esta crisis no será tu final. Hoy, si así lo decides, será tu gran comienzo y el día en que tus sueños vuelvan a cobrar vida. El cambio puede resultar penoso pero los resultados serán gloriosos. Aunque tu situación se vea mal, tu pronóstico es de lo más alentador. ¿Y cómo lo sabemos? Porque si te unes al Señor tu restauración está asegurada. Serás libre. La trampa en la que estás se romperá. *"Como las aves, hemos escapado de la trampa del cazador; ¡la trampa se rompió, y nosotros escapamos!"*, Salmo 124:7 (NVI). Eso no significa que estemos negando tu realidad y el dolor que sientes, significa dar lugar a la fe en Dios. Los que conquistaron naciones y cambiaron realidades fueron los que se atrevieron a salir del calabozo de su depresión y angustia para elevar su alma al Señor. ¡Atrévete! **Hay un futuro brillante para aquellos osados que le arrancan a la vida lo que Dios quiere darles como premio a su fe.**

CAPÍTULO 5

Locos por el sexo virtual

Las relaciones ilícitas nacidas a través de la red constituyen un nuevo desafío para la iglesia. La cantidad de personas presas de la pornografía es alarmante. Recientemente, una publicación periodística comenzaba diciendo: "¿Qué nombres y apellidos se te ocurren con estas pistas? Empresario maduro y exitoso... Obispo de cruz al pecho... Político de mano dura... Todos ya visitaron páginas de sexo en Internet..."⁸

¿Cómo influye el cibersexo en los navegantes? Psicólogos de las universidades estadounidenses de Stanford y Duquesne arriesgan que si alguien pasa más de once horas semanales en sitios 'porno' debería ser catalogado como adicto compulsivo al sexo. José Arabi dice: "El cibersexo transita entre la realidad y la ficción creando un espacio abierto y expuesto pero secreto a la vez, permite el despliegue de toda una serie de fantasías, impulsos y deseos que habitualmente quedarían reprobados y detenidos por la norma social vigente. La relación virtual entre personas que ocultan su identidad, la transforman o disfrazan a voluntad o bien que la distancia geográfica convierte en anónimos, disuelve el miedo al rechazo, el temor al castigo frente a lo prohibido, la vergüenza frente al propio cuerpo... y generan una intensa excitación amparada por una ilusoria libertad".

La psiquiatra Gwinnell hizo un listado de los problemas más frecuentes que se presentan en sus pacientes ciberadictos:

- Están enamorados de alguien que conocieron a través de la web y su matrimonio – si están casados – está pagando las consecuencias.
- Han establecido una relación patológica con alguien a través de Internet.
- No tienen una vida plena fuera de la actividad que llevan a cabo dentro de la red.

Las mentiras más comunes de la pornografía

Los límites morales se están corriendo cada vez más hacia un mundo de sensualidad y erotismo que no respeta edad ni desarrollo y que, por supuesto, no se preocupa de las consecuencias sociales que pueda generar. Con razón el historiador Christopher Dawson dijo: “La recuperación del control moral y el retorno del orden espiritual se han convertido en las condiciones indispensables de la supervivencia humana”. A continuación, algunas mentiras de la industria pornográfica y sus nefastas consecuencias:

Mentira 1. Mirar películas 'subidas de tono' es una 'travesura inocente'.

Hay quienes afirman que la pornografía es simplemente una 'válvula de escape', una forma agradable de disipar los impulsos sexuales, un derecho personal privado que no daña. Pero aun cuando no te conviertas en adicto, la pornografía estropeará tu visión de la sexualidad, tu mente se infestará de imágenes que no podrás dominar por muchos años y tu vida espiritual sentirá el impacto negativo de haber participado en esos pecados. Siempre quedarán los vestigios de lo viste o consumiste. ¡No le des lugar al diablo!

Mentira 2. La pornografía no daña.

El impacto nocivo de la pornografía es extenso y permanente. David Scott, en su libro *La pornografía, sus efectos en la familia, la comunidad y la cultura*, dice: “La pornografía degrada al matrimonio, aumenta la intención criminal de delincuentes peligrosos, impulsa a realizar otros crímenes y los facilita, insensibiliza al que la ve y, además, es altamente adictiva”.⁹ El mismo autor sostiene que aun la pornografía 'leve' hace daño a cualquiera. La pornografía interfiere en las relaciones interpersonales y en el desarrollo moral de las personas que la ven. De hecho, la pornografía 'leve' ha sido un factor que ha estado presente en numerosos suicidios de adolescentes varones.¹⁰

Mentira 3. A las mujeres les gusta el sexo fuerte.

Las películas pornográficas presentan a las mujeres como objetos que desean ser tratadas con rudeza, sometidas y dominadas y a los hombres como dominantes por su acción sexual.¹¹ Esta es una cruel y peligrosa mentira. No solo las mujeres sino la inmensa mayoría de los hombres no comparten la idea de violencia en el acto sexual. La pornografía intenta naturalizar la violencia hacia la mujer.

Mentira 4. La pornografía no es adictiva.

Una de las más poderosas adicciones hoy en día es la pornografía. Hace desear más y más, como el alcohol o las drogas. Nunca es suficiente. La adicción paraliza la espiritualidad, pervierte la forma de ver el mundo, deforma la vida social y destruye cualquier posibilidad de ser efectivos en el ministerio.

Varios estudios han demostrado que las personas que ven pornografía desarrollan el deseo de ver material cada vez más perverso. A raíz de ello comienzan a emplear métodos cada vez más violentos en sus relaciones sexuales. Los psiquiatras británicos Martin Roth y Edward Nelson han declarado que “lejos de tener un efecto catártico, el ver pornografía produce un mayor interés en la desviación sexual”.¹²

Mentira 5. Mirar pornografía no altera la conducta.

Arterburn señala: “Del mismo modo que el alcohólico progresa desde saborear ocasionalmente una cerveza hasta beber whisky directamente de la botella, y así como el drogadicto evoluciona gradualmente de la marihuana a la cocaína, igualmente el adicto al sexo avanza inevitablemente más allá de su ordinario repertorio de conductas hacia nuevas fronteras de lo prohibido. La adicción sexual, como todas las adicciones, aumenta”.¹³

La persona adicta a la pornografía, sin darse cuenta, va pasando de un comportamiento desordenado a otro más desordenado. Ha jurado no hacer determinadas cosas y con el correr del tiempo se convirtieron en costumbres habituales. "Un adicto expresó una vez: “cuando fui a terapia con un grupo de personas que luchaba con la adicción al sexo, uno de los que allí estaba me dijo: "Amigo, lo nuestro, si no lo curamos radicalmente, termina en uno de tres lugares: la cárcel, el manicomio o el cementerio"', Miguel Ángel Fuentes.

Mentira 6. La pornografía 'ayuda' a personas solteras.

El problema con la pornografía es que muestra genitalidad en un contexto de lujuria; a decir de Robert Finn: “Las imágenes pornográficas están diseñadas para no revelar nada más que los órganos sexuales y las facultades sexuales de una persona; en ningún momento aparece la personalidad única o la profundidad de la persona. La persona pornográficamente expuesta es literalmente despersonalizada, al convertirse en ‘objeto’ para el uso de otro. La persona deja de ser considerada por lo que es; es decir, una persona que merece amor y respeto. La pornografía conduce a las personas a un mundo irreal, un mundo de fantasía que las aísla de los demás, así como del compromiso y el respeto que deben gobernar las relaciones. Algunas personas buscan la pornografía por soledad y poca autoestima. Es una dolorosa ironía que el uso de la pornografía las aísla más y más de los demás. Mientras más inmersa está la persona en este mundo de fantasía, más se separa de las personas reales, de los acontecimientos reales y de la vida que la rodea. La lujuria aísla”.¹⁴

El amargo fruto de la pornografía

El psicólogo Edward Donnerstein dijo que una breve exposición a formas violentas de pornografía puede llevar a actitudes y comportamientos antisociales. Los espectadores varones tienden a ser más agresivos hacia las mujeres, menos sensibles al dolor y mucho más dispuestos a aceptar varios mitos acerca de la violación. La pornografía, especialmente la violenta, puede producir un conjunto de efectos indeseables como violaciones, coerción sexual y distintas perversiones.

El profesor Cass Sunstein dijo: "Algunos actos sexuales violentos contra mujeres no habrían ocurrido si no hubiera habido una circulación tan masiva de pornografía. La liberalización de las leyes sobre la pornografía ha sido acompañada por un aumento en el nivel de violaciones denunciadas. En los países donde las leyes sobre la pornografía no han sido liberalizadas, ha habido un crecimiento menos marcado en las violaciones denunciadas. Y en los países donde se han adoptado restricciones, las violaciones denunciadas han disminuido".

Todo es mentira. La pretensión de que el sexo puede di-sociarse del resto de las vivencias cotidianas, (no solo que intenta disociar el deseo sexual de toda otra emoción como el amor, el cuidado, el respeto, la dulzura y el romance; sino de las cuentas por pagar, las obligaciones del día a día, el lavado de las sábanas, la profilaxis, la higiene, etc.) demuestra que es una gran farsa.

La pornografía no inventa, no descubre ni crea, solo miente. "*¿Hasta cuándo, señores, no querrán entender? ¿Por qué aman la falsedad y buscan la mentira?*", Salmo 4:2.

Desecha la mentira. En medio de un tiempo de tanta confusión debes aprender a distinguir la verdad de las innumerables mentiras. La Biblia habla del amor, la pornografía solo del deseo. La Biblia propone la santidad, la pornografía invita a la promiscuidad. La Biblia insta a la monogamia, la pornografía incita a las parejas múltiples, a contactos fugaces y al sexo solo por el placer del momento. La Biblia deja ver el ideal de Dios para el amor romántico-sexual, la pornografía expresa el libertinaje, todo tipo de excesos y exalta las depravaciones como si fueran diversiones.

¿Qué más necesitas para darte cuenta? La pornografía es una gran mentira, una horrenda trampa y un veneno mortal que intenta destruir tu vida en todos los sentidos imaginables.

CAPÍTULO 6

Infierno de pasiones

Detrás de las imágenes que proyecta la pornografía existe una realidad espiritual. Satanás sabe que el sexo produce un deleite que supera otras actividades, entonces, en vez de relaciones reales y verdaderas (las que son difíciles en una sociedad narcisista) ofrece un sustituto barato para que tu cuerpo pase a su dominio.

Es interesante reconocer que un aspecto central del satanismo es la práctica sexual perversa. Al distorsionar el sexo establecido por Dios los satanistas adquieren mayor poder espiritual y suben de rango. John White dice: "La iglesia es en este momento un ejército mal equipado y con muchos heridos (en relación a los que batallan secretamente en el campo de lo sexual). Muchos cristianos han claudicado y no están en condiciones de luchar. Creo que muchas iglesias tienen un acuerdo no escrito con los poderes de las tinieblas". El autor dijo esto ante cuatro mil personas presentes en una conferencia de liderazgo. Más de la mitad pidió oración por sus frustrantes luchas contra los impulsos sexuales.

1ª Corintios 6:18-20 dice: *"Así que, huyan de los pecados sexuales. Todo pecado que un hombre comete queda fuera de su cuerpo, pero el que comete inmoralidad sexual peca contra su propio cuerpo. ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo? Ustedes han recibido al Espíritu de Dios y habita en ustedes. Entonces, ustedes no son dueños de su cuerpo, porque Dios los ha comprado por un precio. Así que, con su cuerpo, honren a Dios"*, PDT.

Dios es intolerante con la idolatría y **la pornografía es una forma de idolatría**. Si el tiempo y las energías que dedicarías a tareas productivas

como orar, descansar, leer la Biblia, jugar con tus hijos y servir a Dios se lo brindas a la pornografía, definitivamente tu pecado es la idolatría.

.....
"El sexo malsano siempre es diabólico", John White.
.....

Detrás de los ídolos están los demonios. Pablo en 1ª Corintios 10:19 reconoce: *"No estoy diciendo que los sacrificios a los ídolos tienen algún valor ni que los ídolos mismos lo tengan. No, porque esos sacrificios se ofrecen a los demonios, no a Dios, y no quiero que ustedes compartan con los demonios"*, PDT.

Existe una gran asociación entre idolatría y sexualidad. Siempre que aparece la adoración idolátrica, la sexualidad es una fuerte manifestación de la misma. Tiempo, dinero y hasta el propio cuerpo se consagran a su uso. En este sentido es interesante la apreciación del apóstol Pablo: *"Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, os ruego que cada uno de vosotros, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios"*, Romanos 12:1 (BAD).

Cuando hacemos la voluntad de Dios utilizamos nuestro cuerpo para cumplirla. Cuando cedemos a la tentación del diablo rendimos el cuerpo a las mentiras que él nos propone. **Es imposible adorar sin utilizar el cuerpo para ello.** La pregunta que cabe ahora es, ¿a quién rindes adoración? **Observa detenidamente cómo vives tu vida y cómo expresas tu sexualidad y sabrás a quien adoras.**

Involucrarse en pornografía es apoyar al infierno

Habitualmente la batalla espiritual ocurre en la mente y comienza con mentiras que los demonios susurran: "no es tan malo, al final de cuentas eres adulto y es esperable que disfrutes del sexo", "será la última vez para tener un placer rápido que no daña", "todos merecen darse algún gusto... no tienes vicios, eres una persona con necesidades normales, ¿qué tiene de

malo?", "mientras nadie lo sepa qué importa...". La idea de Satanás es que quites tu cuerpo de la verdadera adoración a Dios y lo rindas a la adoración satánica por medio del placer, la perversión y los deseos sexuales impropios. Cuando te rindes a la idolatría de la pornografía te colocas al servicio del placer barato, mentiroso y depravado que el diablo te ofrece. Por eso, la Biblia insiste en huir de la idolatría, no en hacerle frente. Escapa por tu vida. Huye de la idolatría. Huye de la pornografía.

Proverbios 5:3 dice: *"Porque los labios de la mujer extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite; mas su fin es amargo como el ajeno, agudo como espada de dos filos"*. Esta frase describe como el diablo exhibe la tentación. La miel representa la satisfacción prometida. La tentación parece irresistible porque está adornada con el engaño de que el acto del pecado causará enorme placer e increíble deleite. La verdad es diferente. El adicto no experimenta el placer que espera. El aceite suave representa la astucia del enemigo. Te sigue de cerca para encontrar tus vulnerabilidades. A él no le importa esperar días y aun semanas si esto significa una derrota mayor en tu vida.¹⁵

Trabajo práctico

Probablemente el consumo de pornografía te haya llevado por caminos desconocidos. A medida que tu adicción fue progresando rompiste diferentes barreras. Toma tu cuaderno de notas personales y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido o tienes conversaciones eróticas con personas distintas a tu cónyuge? ¿Pagaste o pagas por ellas?
- ¿Eres adicto al 'chateo' con fines sexuales? ¿Usas la videocámara mientras haces proposiciones obscenas? ¿Te muestras u observas a otras personas desnudas por la webcam?
- ¿Has pensado que la próxima vez el placer sería mayor?
- ¿Te ha llevado el consumo de pornografía a experimentar sexualmente con personas del mismo sexo?
- ¿Has tenido conductas exhibicionistas (mostrar los genitales a otras personas que no esperan dicha actitud)?

- ¿Has usado o usas fetiches para excitarte (ropa sexual como lencería, cueros, algún objeto articular, etc.)?
- ¿Has fantaseado con niños?
- ¿Has tenido contacto sexual con niños?
- ¿Has desarrollado una faceta masoquista? (comportamiento que implica ser humillado, golpeado, atado o cualquier forma de sufrimiento como excitante sexual).
- ¿Eres un sádico sexual? (conducta que causa sufrimiento psicológico o físico a otra persona, encontrando excitación sexual en ello).
- ¿Te has sentido tentado a usar ropas del otro sexo a fin de conseguir excitación sexual? ¿Lo has hecho?
- ¿Eres un voyeurista? Voyeurista es la persona que observa ocultamente a otras cuando están desnudas, desnudándose o en plena actividad sexual. El acto de mirar tiene como propósito obtener excitación sexual y, por lo general, no se busca ningún tipo de relación sexual con la persona observada (a lo sumo se reviven fantasías sexuales con esas personas); más bien se acompaña de actos masturbatorios.

Llamado universal a la pureza

Según Génesis 1:26 y 27 **el sexo es un regalo de Dios**; es decir, un don totalmente bueno. La Biblia presenta la dimensión sexual como valiosa, vinculante, fructífera, íntima y gratificante. El término ‘regalo’ no significa rebajar el sexo a la altura de un juguete, mercancía o arma sino elevarlo al grado de 'don del cielo'.

Cuando la sexualidad se vive de modo desordenado y contrario al plan de Dios pierde su esencia y se pervierte. La práctica del pecado sexual es un abuso de la libertad en Cristo. Él pagó para que seamos libres y no debemos usar esa libertad para volver a la esclavitud.

Independientemente del estado civil todos somos llamados a la santidad: *“Dios quiere que ustedes sean santos, que no tengan relaciones sexuales prohibidas”*, 1ª Tesalonicenses 4:3 (TLA). El apóstol también nos anima a crecer en amor: *“Les rogamos, entonces, que se amen más y más”*, 1ª

Tesalonicenses 4:10 (TLA). Pablo nos desafía a evitar la inmoralidad sexual y amarnos más y más de manera que agrade al Señor.

El impulso sexual es perfectamente normal, pero también es perfectamente controlable. 1ª Tesalonicenses 4:4 dice: *“Que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa”*, NVI. La santidad no excluye la actividad sexual pero controla su expresión. La forma opuesta de vivir se caracteriza por la lujuria, es decir, un deseo físico que no toma en cuenta nada más que el propio placer.

La pureza sexual no es la ausencia de deseo ni de actividad sexual. La pureza tampoco se relaciona con la cantidad de relaciones sexuales que tenga un matrimonio. Todos hemos sido creados con una faceta sexual, negarla sería una torpeza irracional. Karol Wojtyla decía: "Solo los castos son capaces de amar. En la medida en que seamos castos seremos capaces de amar a los demás; mientras que si no somos castos utilizaremos a los demás. De este modo, la castidad es tanto un requisito previo como una expresión del amor. La castidad no es un “no” sino un “sí”, un “sí” a otra persona como persona y no como objeto que podemos usar. La castidad puede entrañar un “no” pero siempre este “no” está al servicio de una meta positiva mayor. La castidad es necesaria para todos los cristianos ya sean solteros, casados o célibes. Todos son llamados a respetar la dignidad humana. Todos son llamados a amar".

La pureza sexual no es la negación de la dimensión sexual del ser humano sino su canalización a fin de que honre a Dios y exprese los valores del reino, en consonancia con su Palabra. En el tiempo de soltería o viudez todo deseo de intimidad debe encaminarse hacia la comunión con el Señor, ocupando el tiempo, los pensamientos y las energías en el servicio a Dios y al prójimo. En la etapa del matrimonio el amor romántico, sensual y sexual debe reservarse solo hacia el cónyuge y nadie más.

No se puede estar lleno del Espíritu Santo y lleno de pornografía. Es esto o aquello.

Si no puedes enfrentar la pornografía, ¿cómo enfrentarías el sufrir por la causa de Cristo? ¿Darías tu vida por Él en el caso que tuvieras que hacerlo, si hoy no eres capaz de abandonar este pecado que ofende su santidad?

Hoy debe ser el día en que te vuelvas radical con el tema. La tibieza causa náuseas siempre, tanto en el cielo como en la tierra. No pierdas la fuente de tu bendición, tu espiritualidad y la posibilidad de ser lleno del Espíritu Santo por la excitación sexual barata que te propone la pornografía.

¡De tu decisión depende tu futuro!

CAPÍTULO 7

Vivir en los extremos

Lo llamaremos simplemente "X", pero la falta de nombre no quita lo real a su historia.

Tuvo su primer contacto con la pornografía a los catorce años. Junto a su familia disfrutaban de un programa musical en un canal cristiano. Los padres decidieron irse a dormir. Él comenzó a hacer zapping y encontró una película 'porno'. Le produjo tal grado de excitación que rápidamente eyaculó. A partir de entonces algo se despertó dentro de él. Esa fuerte experiencia hizo que buscara oportunidades para mirar. Intentando de que nadie sospechara se mostraba más bueno, colaborador y espiritual. Por las noches buscaba programación cristiana, pero cuando todos se iban a dormir, cambiaba de canal y miraba pornografía.

En su adolescencia consumía pornografía únicamente de la televisión. Cuando tuvo su propia computadora lo hizo por Internet.

Actualmente ejerce el liderazgo en el ministerio de alabanza y adoración de una iglesia; sin embargo, su deseo de consumir no ha disminuido; por el contrario, crece cada día más. Sus fantasías sexuales, alimentadas por años de pornografía, se han vuelto incontenibles. Su mente saturada de imágenes sexuales lo llevó a buscar mujeres para canalizar su deseo voraz. Comenzó a tener contactos sexuales con prostitutas en burdeles de su propia ciudad. Desde ese momento su vida ha sido un espiral descendente al abismo: sexo virtual, chats eróticos, todo tipo de pornografía y sexo desenfrenado.

El dinero que el Sr. "X" obtiene por su trabajo lo despilfarra en prostitutas y, dado su grado de perversión, algunas de ellas se niegan a estar con él

luego de la primera cita. Ha robado a sus familiares y estafado a varios amigos a fin de contar con más dinero para gastar en sexo. Pero no quiere cualquier prostituta, sino la más cara, la más sexy, la más bonita. Hasta tal punto ha caído que siente que su vida está dividida entre dos pasiones: el Señor y la lujuria. En algún momento pensó abandonar el ministerio y dedicarse a 'vivir la vida', pero su familia es cristiana, su padre un pastor reconocido y él un ministro joven y codiciable.

Su camino sexual hacia el descontrol está en permanente avance. Valga un ejemplo: nunca tuvo relaciones con personas del mismo sexo, pero hace unos días se contactó con un hombre gay y éste le ofreció sexo a cambio de una considerable suma de dinero. El Sr. "X" lo está pensando ya que con ese monto accedería inmediatamente a la prostituta más vip de su zona, sueño que según él todavía no pudo lograr.

La suya es una vida repleta de fantasías, rituales y pecados sexuales. Su adicción llegó a un punto donde no es capaz de detenerse a pesar de las consecuencias. En más de una ocasión ha dicho: "Es la última vez", pero no fue así. Creyó que podía cambiar cuando él lo quisiera, pero no pudo. Creyó que eran pequeñas licencias que se daba y que todo estaba bajo control. El tiempo se ha encargado de enseñarle que estaba totalmente equivocado. Y lo peor de todo, ha creído que podía sustituir su necesidad real de Dios con altos niveles de placer proporcionados por el consumo de pornografía primero y por relaciones impuras después. El Sr. "X" sabe hoy que cantar en el púlpito, concurrir a la iglesia o enseñar música en un instituto cristiano no pueden mitigar la frustración que siente ni calmar el demonio que lleva dentro.

Quizás lo que más nos sorprendió fue escucharlo decir: "Luego de tanto tiempo viviendo así creo que puedo llevar una doble vida sin mucha culpa". Sus sentimientos negativos no están ligados al peso del pecado sino a no poder alcanzar el grado de placer que la escuela pornográfica le ha enseñado. Sufre de una eterna insatisfacción.

Ahora bien, la imagen que proyecta para nada coincide con el infierno que vive. Si te encontraras con él verías a una persona atenta, empática,

muy arreglada y bien parecida. Un mar de calma y aparente santidad. Él dijo que quiere dar una buena impresión y, de hecho, lo hace muy bien.

Nuestra última pregunta revela más que simples palabras: "¿Te has relacionado sexualmente con alguna chica de la iglesia?". "Nunca toqué a una mujer cristiana porque quiero guardar mi imagen, mi marketing". El Sr. "X" no ha sido honesto consigo mismo en ningún aspecto de su vida y no desea enfrentar las consecuencias que sus pecados le van a ocasionar. Este hecho es una clara evidencia de cómo el pecado engeguece, endurece el corazón y aleja a Dios.

Todo empezó con una puerta: la pornografía. Quizás estos pecados estaban en su corazón y hubiesen surgido sin más, pero nadie puede negar cómo se eliminaron sus tabúes con tantos años de consumo pornográfico.

Espiral descendente al abismo

Cuanto más tiempo la persona permanece en la adicción más obsesiva y compulsiva se vuelve; su libertad está cada vez más menoscabada, su voluntad es cada día más débil. Según Patrick Carnes la evolución de la adicción pasa por varias fases. Anota en tu cuaderno personal las respuestas correspondientes a las preguntas planteadas en cada enunciado:

- La adicción comienza por diversas vías (el empleo del celular para mirar pornografía, la computadora con suscripciones a canales específicos, etc.). El sexo va adquiriendo mayor trascendencia hasta convertirse en una especie de droga que permite abstraerse de los conflictos, las ansiedades del momento, el tedio y aburrimiento por lo cotidiano o la imposibilidad de concretar las metas que se anhelan. Es una válvula de escape para evadir los problemas, no enfrentar la realidad y escapar de las tristezas. ¿Te sientes identificado?
- Conforme pasa el tiempo el consumo de pornografía forma parte del día a día, con un ritual más o menos determinado (generalmente a la misma hora, en el mismo lugar, etc.). Una vez establecido este comportamiento que resulta adictivo, según Patrick Carnes, puede tomar dos rumbos

posibles. O bien comienza a aumentar (se hace más intenso, más frecuente, más riesgoso), o bien podría disminuir según los días, las semanas o los meses a pesar de que la adicción siga plenamente implantada y en crecimiento. ¿En qué etapa te encuentras actualmente?

- Después de un tiempo variable se pasa a la fase aguda, en la cual la persona se aísla. Sus valores ya no tienen mucha importancia y tienden a sexualizarse todos los vínculos. Los pensamientos sexuales lo invaden todo, lo controlan todo. En este estadio la obsesión se vuelve casi constante y los rituales se hacen más rígidos. La adicción no se detiene si no es por algún incidente externo: una enfermedad, la cárcel, el ser descubierto, etc. **El sistema de 'negación' del adicto se instala de modo profundo:** niega tener un problema, niega haber hecho lo que otros le han visto hacer. Generalmente, en este estado, la conducta sexual tiene lugar en ciclos más o menos regulares en el tiempo. ¿Sientes que describe tu situación?
- Cuando se llega a la fase crónica, la adicción se vuelve irreversible y no responde a ningún tratamiento.¹⁶ ¿Y todavía tomas en poco el problema que tienes con la pornografía?

El ritual

Se denomina **ritual** a la rutina que el consumidor de pornografía utiliza como preparación para su práctica sexual; en otras palabras, constituye el conjunto de pensamientos y comportamientos que lo preparan para una acción concreta. La Biblia lo ilustra de la siguiente manera: "*Cuando uno tenga una tentación, no diga que es tentado por Dios. Él no tiene nada que ver con el mal y no tienta a nadie. Uno es tentado cuando se deja llevar por un mal deseo que lo atrae y lo seduce. Luego, el deseo malo da a luz el pecado, y el pecado, una vez que ha crecido, conduce a la muerte*", Santiago 1:13-15 (PDT).

El Sr. "X" tiene su propio ritual. Una vez que decide tener relaciones sexuales con prostitutas prepara su dinero. Para eso ahorra parte de su sueldo o engaña a sus amigos. Luego, elige la zona donde saldrá de 'cacería'

pues él es exigente – según sus propias palabras –. A cada una de las chicas la quiere bonita y 'sexy'. Todo el tiempo se miente a sí mismo pensando que Dios lo entiende y que cuando se case su problema terminará, de ese modo prolonga indefinidamente su vida desordenada. El siguiente paso es preservar su imagen. Sale de su casa como si fuera al trabajo o a la iglesia pero va directamente a los burdeles o anda de ronda en las zonas donde están las 'chicas'. "No elijo a cualquiera", dice el Sr "X". "Me tomo mi tiempo. Las miro, me las imagino, pienso en las 'travesuras' que podemos hacer y luego charlo, sí, quiero escuchar su voz. Todo eso me excita y aumenta mi libido por las nubes".

Cualquier cosa puede transformarse en un ritual para un adicto. Por ejemplo, para muchos que consumen pornografía el ritual comienza con la llegada de la noche o a partir de ciertas horas en que saben que los demás miembros de la familia duermen. La proximidad del consumo dispara la adrenalina. El ritual pone al adicto en otro mundo, de modo tal que pueda escaparse de la vida real en la que cree no tener control. Para quien consume pornografía por revistas su ritual podría ser ir de un puesto de venta a otro. El ritual produce placer, forma parte esencial del ciclo y es lo que el adicto debe aprender a reconocer. ¿Cuál es tu ritual? ¿Puedes establecer como comienza?

Para Dany, un exhibicionista, el ritual es específico. Su fantasía es masturbarse mientras algunas colegialas lo miran. Delante de su casa pasan muchachas que se dirigen a la escuela. Mientras las observa a través de las ventanas se masturba. Nunca se dejó ver pero la idea de que ellas pudieran verlo aumenta su excitación. Su adicción progresó y sus fantasías se desbocaron. Hace poco se masturbó frente a varias adolescentes. Lo denunciaron y estuvo preso.

El ritual es muy importante para el adicto porque le da placer, incluso mayor que el orgasmo mismo. La embriaguez del placer está en las fantasías y en la imaginación. Asume en su mente que la concreción será la explosión culmine de todos los placeres. Pero cuando lleva a cabo su cometido, es decir cumple con lo que tenía planificado, se siente frustrado y de-silusionado. No es como imaginó. No hubo éxtasis ni locura de placer.

"En consecuencia al no poder estirar el placer, prolonga el ceremonial que lo precede y apuesta al placer vivido por adelantado en su imaginación".¹⁷

Casi siempre el ritual finaliza con la acción concreta (volver a mirar pornografía luego de jurar que no lo haría, tener sexo nuevamente luego de prometer abandonar esa práctica, etc.). Cuando todo acaba el adicto se siente sucio, culpable, condenado y lleno de insatisfacción. El diablo se encargó de empujarlo al pecado y ahora se encarga de mantenerlo en el fango. Primero lo convenció de que la experiencia sería fantástica y que él se lo 'merecía', 'que sería de tontos dejar pasar la oportunidad', 'que solo se vive una vez', 'que el placer no puede ser malo', etc. Luego de dar rienda suelta a todos los malos deseos de su corazón, Satanás lo arrastrará por el oscuro mundo de la vergüenza diciéndole que está terminado, que es un hipócrita sin remedio y que no merece el perdón.

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno de notas y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Puedes identificar tu patrón de comportamiento antes del desenfreno sexual? Recuerda que primero justificas el pecado sexual en tu mente y luego te preparas para el descontrol. Si quieres ponerle un freno a toda conducta sexual pecaminosa necesitas identificar esos preparativos específicos. A continuación algunas preguntas que te ayudarán:
- ¿Qué sucede antes de que te desenfrenes? ¿Qué haces primero? ¿Y luego? Por ejemplo, si miras pornografía por Internet, vuelve sobre tus pasos hasta el momento previo al ingreso a la página. ¿Qué recuerdas? ¿Cuáles eran tus pensamientos? ¿Qué momentos o situaciones se convierten en tentación? ¿Necesitas estar solo/a? ¿Aumenta tu vulnerabilidad al sentirte cansado, estresado o preocupado? ¿Es por la noche, cuando estás en el trabajo, durante la siesta? ¿Pagas para entrar?
- “Ciertas situaciones te hacen más vulnerables a la tentación que otras. Algunas circunstancias te harán tropezar rápidamente, mientras que otras no te molestarán mucho. Pregúntate: ‘¿Cuándo me siento más tentado? ¿Qué día de la semana? ¿A qué hora del día? ¿Dónde me siento más tentado? ¿En el trabajo? ¿En casa? ¿En casa de un amigo? ¿Quién está conmigo cuando soy más tentado?’. Presta atención si la tentación aparece cuando estás cansado, solo, aburrido, deprimido o bajo estrés. Debes identificar tu modelo particular de tentación y luego prepararte para evitar esas situaciones tanto como sea posible”, Rick Warren.

Cada paso descendente te conduce a la inmoralidad. Tú tienes que interrumpir estos movimientos previos para no caer en el desenfreno sexual y para no entregar ni tu mente ni tu cuerpo al pecado.

Tendrás que ponerte límites, por ejemplo, si tu problema es el consumo de pornografía en la red necesitas que alguien genere una contraseña que tú no conozcas. ¡Toma la decisión de no acariciar ninguna fantasía! Si haces algo a medias estás preparándote para fracasar. Y aquí no se trata de agradar

a un ser humano sino de obtener el favor de Dios, fuente de todas tus bendiciones pero que también tiene el poder de entregarte a los verdugos.

- Escribe ahora mismo en tu cuaderno de notas las medidas que tomarás para interrumpir el ritual o ciclo de preparativos para el desenfreno.

GPS espiritual

¿Qué dirección tiene tu GPS espiritual?

En medio de tantas rutas que te permiten acceder al placer rápido y sin compromiso, frente a tantos estímulos visuales, a la posibilidad de vivir un erotismo secreto sin tabúes y dar rienda suelta a todo tipo de excesos, necesitas escribir en tu GPS la dirección de la SANTIDAD.

Según la Biblia las consecuencias del pecado sexual son innumerables. Sin embargo, de todas, **la peor es la falta de su presencia**. Hay personas que no quieren vivir en santidad y luego se preguntan por qué no son bendecidas. **La santidad atrae la presencia de Dios y garantiza su permanencia**.

El ejemplo más claro lo tenemos en Elí y sus hijos. *“Los hijos de Elí eran hombres impíos... Era, pues, muy grande delante de Jehová el pecado de los jóvenes...”*, 1º Samuel 2:12 y 17. *“Pero Elí... oía de todo lo que sus hijos hacían... y **cómo dormían con las mujeres** que velaban a la puerta del tabernáculo de reunión...”*, 1º Samuel 2:22.

Elí era un sacerdote. Tenía la unción y el llamado de Dios; pero mostró debilidad moral al ser condescendiente con la inmoralidad de sus hijos. Él tenía la autoridad para hacer algo y no lo hizo. Dios se enojó mucho con Elí. ¿Y cómo manifestó su desagrado? Marchándose con su presencia. **¡Icabod!, que significa: la gloria se ha marchado, 1º Samuel 4:21.**

Es más, Dios había dado una promesa de bendición a Elí y a toda su familia que cambió por una maldición a causa de la obstinación en pecar. 1º Samuel 2:30-32 dice: *“Por tanto, Jehová el Dios de Israel dice: Yo había dicho que tu casa y la casa de tu padre andarían delante de mí perpetuamente; mas ahora ha dicho Jehová: Nunca yo tal haga, porque yo*

honraré a los que me honran, y los que me desprecian serán tenidos en poco... he aquí vienen días en el que verás tu casa humillada...".

No seamos obstinados. Roguemos para que nuestro corazón se convierta al Señor. Aceptemos pasar por la estación de la confesión y el arrepentimiento para caminar hacia la santidad.

En lugar de entregar tu cuerpo al pecado entrega el control de tu vida al Señor. Abandona tus viejas maneras de pensar. Lee las Escrituras para que aprendas a confiar en el Señor. No maquilles tu dolor ni escondas tu pecado. Necesitas ser honesto contigo mismo, enfrentar las consecuencias de tu alejamiento de Dios. Honra a Dios abandonando el consumo de la pornografía y poniendo punto final a todo comportamiento sexual inadecuado. ¡Emprende la batalla de la integridad sexual! No basta con saber, debes obedecer.

"El Señor es tierno y compasivo; es paciente y todo amor. No nos reprende en todo tiempo ni su rencor es eterno", Salmo 103:8-9 (DHH). Conociendo el carácter de Dios, toma este consejo: el mejor remedio para el pecado es el arrepentimiento y la confesión. La Biblia asegura que la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado, 1ª Juan 1:9. No desprecies su sacrificio ni lo tomes como licencia para seguir pecando.

Su perdón está disponible si en verdad lo buscas. Bajo convicción de pecado acude a Él. Recuerda el Salmo 51:17 en su presencia: *"Para ti, la mejor ofrenda es la humildad. Tú, mi Dios, no desprecias a quien con sinceridad se humilla y se arrepiente"*, BLS.

Queremos impartirte esperanza. Si rompes con la maldición de la impureza sexual no importa qué tan poderoso parezca tu gigante, Dios siempre será más grande y poderoso. ¡Confía en Él!

Oramos para que tengas un encuentro con la santidad de Dios y tu vida manifieste con frutos de justicia que realmente lo amas. *"Si me aman, obedecerán mis mandamientos"* Juan 14:15, PDT.

CAPÍTULO 8

Cómo escapar de la trampa

El león no es el eficiente cazador que muchos creen. No atrapa a todos los animales a los que ataca. En realidad logra su cometido en menos del cincuenta por ciento de los intentos que realiza. Para reducir las posibilidades de fracaso, el león debe sumar astucia a la fuerza y velocidad que posee. La estrategia que con mayor frecuencia utiliza es la de ubicarse cerca de los pozos de agua, donde bajan los diferentes animales a saciar la sed. El león, agazapado detrás de los pastizales, observa las manadas. No tiene apuro, pues debe seleccionar con cuidado su presa. Con esa infinita paciencia propia de los felinos busca identificar dos clases de animales: la primera, aquella bestia que se descuida y baja la guardia mientras bebe el agua o se confía de que no existe ningún peligro a su alrededor. La segunda, la debilitada por alguna enfermedad o por las secuelas de algún combate previo. Ambos tipos de animales pueden convertirse en presa fácil porque no están en condiciones de resistirse a la repentina carrera que anuncia la llegada del rey de la selva.

En este contexto las palabras del apóstol Pedro cobran un peso inusitado: *"Sed sobrios y velad, porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar"*, 1ª Pedro 5:8. Satanás echa mano de la misma estrategia: espera agazapado para atacar a los creyentes ingenuos o debilitados. Se nos exhorta a mantener los ojos bien abiertos, atentos a lo que está pasando alrededor.

Uno de los lugares donde el enemigo ha encontrado presas fáciles es entre los 'incautos usuarios' de Internet. Detrás de lo que muchos consideran imágenes que liberan a la sociedad de la represión, se encuentran matrimonios, familias y congregaciones cuyo efecto deletéreo ha dejado marcas permanentes.¹⁸

Quienes consumen pornografía asiduamente reconocen cuán difícil resulta abandonar este hábito. Pero el problema más serio de la pornografía es que, generalmente, la persona consume en lo secreto y niega esa realidad. Cuando es confrontado con pruebas, generalmente lo subestima y, finalmente, si su pareja o alguien de su entorno lo regaña, asume que es un derecho propio que nadie debería cuestionar.

.
“Algunos se imaginan ser libres y no ven las ataduras que los aprisionan”,
Friedrich Rückert.
.

Años atrás la pornografía se ofrecía casi exclusivamente en negocios ubicados en lugares públicos. Para acceder a los mismos había que vencer la vergüenza y solicitarla al vendedor, además de correr el riesgo de ser vistos por personas conocidas. En la actualidad el consumo se produce en la privacidad de los hogares de modo irrestricto, ya sea por un 'clic de mouse' o un pequeño toque en la pantalla del celular.

Los sitios que exhiben pornografía cuentan cada día con más millones de miembros activos. Una sola página tuvo en el año 2017 28.5 billones de visitas, lo cual significa 81 millones de visitas diarias. Cuando este libro fue escrito originalmente, en el año 2014, las cinco páginas más populares recibían todas juntas un promedio de 14 millones de visitas diarias. Quizás esto nos permita reflexionar en la ‘pornificación’ de la sociedad en los últimos años.

En este contexto es fácil entender porqué hay tantos defensores de la pornografía. Este género constituye la fuente de ingreso más grande en el mundo después del armamentismo y el narcotráfico. Y es legal.

Consejos para no caer en la trampa de la pornografía

Millones de niños y adolescentes pasan horas frente a la pantalla consumiendo a puertas cerradas erotismo y pornografía, mientras sus padres se engañan pensando que Internet los está entrenando para el conocimiento

universal. El mayor desafío para los padres es lograr que sus hijos usen esa 'gran biblioteca desordenada' que es Internet, sin caer en manos de perversos o ingresar a sitios condicionados. He aquí algunas recomendaciones que son aplicables a los padres y a toda persona que quiera alinear su vida con las verdades del Señor:

1. Enseñar acerca de los peligros de Internet.

El acceso a la pornografía es demasiado fácil. No asumas que porque tus hijos permanecen en casa están protegidos. El mundo virtual es real. Puede ser que tus hijos estén en sus dormitorios todo el día, pero conectados al mundo y con todas las personas que ellos quieran. Te recomendamos que las computadoras estén en la sala de la casa, no en los dormitorios, que los celulares no tengan contraseña, o si la tienen, que los padres conozcan la misma. Debes controlar qué mensajes envían o reciben tus hijos así como verificar qué hacen en las redes sociales. La vida debe ser transparente. No asumas que el 'facebook abierto al mundo' forma parte de 'su vida privada'. El celular es un medio de comunicación y así debe ser visto, no como una pertenencia privada. Además, enseña a cerrar las ventanas en Internet que por error se abran y a no navegar cuando están solos si no tienen edad o madurez para tomar decisiones. No permitas que naveguen por las noches sin límites de tiempo, independientemente de la edad de tus hijos. Coloca un filtro o programa para detectar si ingresan al buscador páginas con contenido sexual.

2. Quitar toda indiferencia hacia el pecado.

El sexo sigue siendo un tabú, especialmente en el ámbito de la iglesia. 'De eso no se habla' pero los pecados sexuales pululan como la peste. ¡Es hora de cambiar la apática indiferencia por pasión al Señor! Es tiempo de levantar la voz en cuello y exponer el pecado, enseñar el camino a la santidad y amar a todos los hijos de Dios cuidando la presencia del Señor en medio de su pueblo. ¿Por qué suponemos que Dios estará mientras todos en su iglesia se desbocan tras la sensualidad, el adulterio de corazón y el pecado sexual? ¡El temor del Señor debe alejarnos del pecado!

Volvamos a enseñar de la santidad. Las iglesias que no enseñan se condenan a sí mismas. Los padres que por temor, vergüenza o lo que fuera no enseñan a sus hijos el valor de la santidad en todas las áreas incluyendo

la sexual condenan sus propias vidas y la de sus hijos. Desde el momento que somos padres tenemos la enorme responsabilidad de guiarlos al Señor, y por cada decisión que tomemos al respecto daremos cuenta.

3. Reconocer que somos vulnerables.

¡Nunca subestimes una tentación propia ni ajena! Coquetear con la pornografía, ocultar la verdad, chatear usando palabras eróticas o con intentos de seducción, mantener conversaciones íntimas con alguien distinto a tu cónyuge, pueden parecer 'cosas sin mayor trascendencia'; sin embargo, tienen el potencial de arruinar tu vida y el futuro de tu familia aunque no pase a 'mayores'. El mundo espiritual está atento a tus decisiones. Imagina la vida de tus hijos. Si a ti te seduce, ¿qué crees que pasará con ellos? No dudes en enseñar, remarcar y verificar todo lo que se relacione con internet y el uso del celular, y tú mismo vive conforme a lo que predicas.

La integridad es una mercancía preciosa que se estropea seriamente si no se la cuida. La mejor manera de vencer las tentaciones es reconocer que existen y tienen mucho poder. No seas ingenuo. Los pornógrafos ponen el infierno a su servicio para atrapar a quienes piensan que nunca caerán. Nuestra sobrina de 9 años de edad escribió en el buscador 'juegos s' y se le abrieron un sin fin de sitios en la web con dibujos animados pornográficos. El mal no descansa, por lo tanto tomemos la advertencia del apóstol Pablo: *"El que piensa estar firme, mire que no caiga"*, 1ª Corintios 10:12. "Si crees que tú y tu familia están fuera de peligro, como señaló un pastor, eres más santo que David, más fuerte que Sansón y más sabio que Salomón. ¡Recuerda que las presas más fáciles para el león son aquellas que creen que jamás serán atrapadas!".¹⁹

4. Evitar posibles tentaciones.

Enseña y practica el mismo principio que predicas: la mejor manera de no caer en las garras de la pornografía es no acceder la primera vez. Gran parte de nuestras caídas se deben a que no nos oponemos con un "no" rotundo al atractivo de la tentación, **manteniendo una secreta complicidad** con el pecado que no nos decidimos a abandonar. Guillermo Hendriksen dice: "La tentación debiera ser arrojada inmediatamente y en forma

decisiva. Perder tiempo es mortal. Las medidas tomadas a medias causan estragos”.²⁰

La fuente primaria de consumo en el hogar es la computadora personal o familiar. Por tal motivo, volvemos a reiterar, se recomienda que la misma sea colocada en lugares visibles para evitar el fácil acceso a los sitios pornográficos. En las oficinas se recomienda que los boxes estén separados por vidrios. Sería bueno, además, colocar filtros diseñados para bloquear el ingreso a páginas con contenido sexual explícito. En cuanto a los teléfonos celulares es importante distinguir entre necesidades y caprichos. El ingreso irrestricto a la web es un arma demasiado peligrosa para menores y para personas con problemas con la pornografía. En nuestra experiencia es la forma más habitual de recaídas. Algunos se excusan que no pueden comunicarse porque las aplicaciones gratis requieren internet. Si en verdad quieres agradar a Dios puedes vivir sin celular y sin internet.

Si es difícil para un adulto resistir la tentación de indagar, cuánto más lo será para una persona que está en plena etapa de desarrollo y descubrimiento. Fiscaliza de cerca lo que tus hijos consumen por Internet. El perentorio que los padres de-sempeñen el rol de observador o contralor en esta área.

5. Mantenerse ocupado.

El ocio y los tiempos muertos, así como la falta de objetivos claros en el uso del tiempo son la ocasión propicia para que el mal crezca. Esto es aplicable tanto para los menores como para sus padres. Según diversas encuestas los días de mayor consumo son los primeros de la semana laborable (lunes y martes) por lo tanto cuídate esos días. No entres a la web a menos que sea para el envío y recepción de correos o por trabajo, pero nunca por *hobby* y menos en la noche.

.
Si la pornografía tiene tu corazón, el Señor no lo tendrá.

.
No podemos eludir todos los estímulos sexuales, pero podemos impedir que echen raíces en nosotros. Martín Lutero decía: “No podemos evitar que

los pájaros vuelen sobre la cabeza, pero podemos evitar que ellos hagan nido en nuestros cabellos”.

Mantente alejado de los sitios que te tientan a codiciar. Recuerda que tu primera tarea no es resistir, sino huir. Huye de la tentación, así como también de la compañía de aquellos que pueden hacerte caer en el lazo de la seducción. Mateo 16:1-4 comienza diciendo: “*Vinieron los fariseos y saduceos para tentarle...*” y termina diciendo: “*Y dejándolos (Jesús), se fue*”. Pablo en 1ª Corintios 6:18 dice: “**Huyan** de la inmoralidad sexual...”, NVI. Igualmente a Timoteo le recomienda: “**Huye** de las malas pasiones de la juventud...”, 2ª Timoteo 2:22 (NVI).

Contra el diablo, el consejo bíblico es **resistir** y él huirá; contra la flaqueza espiritual, Jesús nos exhortó a **velar**; pero contra el pecado sexual, el mandamiento es **huir**. De ningún otro pecado la Biblia nos manda a huir sino de la idolatría y de la fornicación, 1ª Corintios 10:14 y 6:18.

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno de notas. Contesta las siguientes preguntas y realiza las actividades señaladas.

- ¿Tienes en tu casa revistas o películas pornográficas? ¡Quémalas ya!
- ¿Tienes enlaces guardados o videos en la memoria de tu celular, computadora o cualquier forma de almacenamiento digital? ¡Elimínalos ya mismo! Y vacía la papelería.
- ¿Te sientes tentado a mirar pornografía cuando estás solo? Saca la computadora de tu habitación y llévala a un espacio compartido por la familia y, ¡que sea ahora mismo!
- ¿Permites que tu cónyuge o tus hijos tengan contacto con la pornografía a través de revistas, videos, Internet, etc.? ¡Impídeselos! No solo darás cuenta de tu pecado sino por la displicencia en tu rol como tutor de la próxima generación. No educar a tus hijos para que amen y honren al Señor es una falta muy grave.
- ¿Tienen tus computadoras filtros para evitar el ingreso a sitios sexualmente explícitos? ¡Colócalos ya!
- ¿Alguna canción evoca las sensaciones que te provoca la pornografía?

¡No la escuches más! Elimínala de los sitios de almacenamiento (pent drive, celular, tarjeta de memoria, etc.).

- ¿Tienes algún amigo/a 'íntimo' en la web con quien chateas regularmente? ¿Tienes una pareja virtual? ¡Termina con esa relación ahora mismo! No demores. Elimina ese contacto. No hace falta dar explicaciones. No necesitas disculparte por obedecer. No intentes razonar con el pecado.
- ¿Te interesan los detalles de experiencias sexuales o conversaciones de índole sexual? ¡No participes más de conversaciones impuras! ¡Niégate a escuchar!
- ¿Has tenido sexo virtual o telefónico? ¡Colócale un punto final a este hábito dañino!

Romanos 2:3-10 declara enfáticamente: “*¿Es que acaso crees que Dios juzgará y condenará a los demás y te perdonará a ti que haces las mismas cosas? ¿No ves que ha estado aguardando sin castigarte para darte tiempo de apartarte de tus pecados? El propósito de su magnanimidad es guiarte al arrepentimiento. Pero no le haces caso, y en consecuencia estás almacenando contra ti mismo un terrible castigo por la terca dureza de tu corazón, porque llegará el día de la ira en que Dios se constituirá en el justo juez de todos. El dará a cada quien el pago que merece. Dará la vida eterna a quienes con paciencia cumplan la voluntad de Dios y busquen gloria, honra y vida eterna. Pero castigará terriblemente a quienes luchen contra la verdad de Dios y anden en caminos perversos; la ira de Dios caerá sobre ellos. Habrá dolor y sufrimiento para los... que continúen en sus pecados. Más habrá gloria, honra y paz de Dios para quienes obedezcan al Señor...*”, NTBAD.

Si crees realmente en Dios y estimas su palabra repite esta oración. Hazla todas las veces que necesites hasta que quebrante tu vida endurecida por el pecado:

Amado Señor te pido perdón con todo mi corazón. No he tomado en serio tus advertencias, no he prestado oído a tu palabra. La puerta a la maldición que fue abierta por la impureza sexual está delante de mí. Al consumir pornografía no tuve la intención de pactar con el infierno, pero eso es lo que he hecho. Esta puerta demoníaca abierta que impide tu

manifestación, tu bendición y mi crecimiento espiritual debe ser cerrada, ¡te suplico por mi vida! Ayúdame a volverme a ti con todo mi ser, a ser radical en mi santidad, a tener una experiencia contigo de conversión total y genuina. He sido tibio y he estado ciego. He vivido una religión pero no he mostrado temor ante tu santidad ni he alabado tu nombre cuidando mi camino. He sido torpe y necio. Ruego que limpies mi vida, trae tu renuevo. Renuncio a todos los pensamientos, fantasías y pecados sexuales que han manchado el regalo de la intimidad que me has dado. Señor, tú sabes bien que los patrones de pensamientos impuros, los rituales para pecar y las excusas que hasta ahora he esgrimido para no abandonar la pornografía están en mí. Te suplico que me ayudes, que me fortalezcas con tu propio Espíritu. No me dejes caer más hondo en el camino de la perdición, transforma mi vida.

Amado Señor, jamás asumí que mi desobediencia atraía maldición para toda mi familia. Siempre minimicé el pecado y me justifiqué en la cantidad de personas que conozco que hacen lo mismo. Pero ahora entiendo que he maldecido mi matrimonio, mis hijos, mi futuro y que he puesto en serio riesgo la comunión contigo. Ahora entiendo por qué mis oraciones no son contestadas y por qué no tengo ese gozo profundo, glorioso e indescriptible que promete tu palabra en 1ª Pedro 1:8 para quienes te aman y guardan la comunión contigo.

Lamento haberte ofendido. Cuando corregiste a David por el pecado sexual le dijiste que con su comportamiento hizo blasfemar tu nombre. Me pesa que por mi pecado tu nombre quede en ridículo ante mis hijos, mi cónyuge, la iglesia, mis líderes y el mundo espiritual.

Señor no tengo argumentos para defenderme. Renuncio a toda religiosidad que intenta dar una apariencia, pero que es una fachada aguada y sin poder espiritual. Ansío tu presencia, tu restauración, tu gloria, tu comunión y, no puedo negarlo, ansío tu bendición. Sé que cuando bendices lo haces en todas las áreas. He sido muy tonto al vender mi integridad y perder tanto a cambio. Dame una nueva oportunidad y ayúdame a obedecerte. Quiero todos los días buscarte en oración, que seas lo más importante de mi jornada. Quiero comenzar a ayunar y a leer tu Palabra para enamorarme más de ti y crecer en una fe vigorosa. Tomo la decisión de congregarme y doblegar mi orgullo ante ti. Dame el hambre

que no se sacia por tu presencia. Hago esta oración en el nombre poderoso de Cristo Jesús. Amén.

CAPÍTULO 9

Rompiendo el silencio

Steve Gallagher dijo: "Si una persona que lucha en esta área lo comenta a su pastor o mentor espiritual se preguntará muchas veces qué piensa ese líder acerca de él: "¿pensará que soy raro?", "¿se preocupará de que esté cerca de adolescentes o niños?", "¿estará ese sermón de la lujuria dirigido hacia mí?", "¿le habrá dicho a otros hermanos de la iglesia acerca de mi problema?". Estas preocupaciones hacen difícil que el creyente pueda confiar en su pastor, y ni se diga en otros de la iglesia".

Es verdad que la persona que lucha con la pornografía tendrá algunos inconvenientes pero, ¿acaso es más importante lo que los otros piensen antes que ser libres por el poder de la confesión? ¿Te importa más la imagen que tengan de ti que lo que Dios piense? No busques atajos, no mires lo que otros pueden decir o pensar, al fin de cuentas nadie está libre de pecado. Lo que realmente interesa es que Dios te perdone y tu vida sea restaurada. No asumas que Dios está obligado a olvidar tu maldad, como si fuera un trámite o su obligación. Recuerda que en el caso de David, luego de un pecado sexual y otros para cubrir su mal proceder, Dios tuvo misericordia y lo perdonó pero no anuló el castigo. Por boca del profeta Natán dijo: “Por lo cual **ahora** no se apartará **jamás** de tu casa la espada, por cuanto me menospreciaste...”, 2º Samuel 12:10. Nota las palabras remarcadas: ahora y jamás. Dios no anuló el juicio aun cuando expresó misericordia. No tomes la gracia del Señor Jesús livianamente. Ora, clama, llora y suplica para que Dios te perdone. Y entiende que cualquier costo que tengas que asumir será pequeño en comparación a lo que paga-rías si no te perdonara.

El consumo de cualquier forma de pornografía paraliza la espiritualidad, sexualiza los vínculos, deforma la vida social y destruye cualquier posibilidad de ser efectivos en el ministerio. Ya lo dijo el apóstol Juan: “El

mundo solo ofrece un intenso deseo por el placer físico, un deseo insaciable por todo lo que vemos...”, 1ª Juan 2:16 (NTV).

.
Del mismo modo que evitas el veneno, evita la pornografía. Mata tu comunión con Dios, entristece al Espíritu Santo y te roba la libertad que Cristo conquistó a precio de su propia vida.
.

Características de un consumidor crónico

Una persona es adicta al sexo si presenta las siguientes características:

- **La práctica sexual se convierte en una prioridad**, hasta el punto de interferir en la vida cotidiana y perjudicar sus relaciones personales. No demuestra mucho interés en su pareja; es una relación rutinaria y carente de afectividad.
- **No puede controlar sus impulsos sexuales, está domina-da por ellos.** Siente culpa y vergüenza por su forma de proceder, y aun así, repite el proceso una y otra vez. Tiene muy pocas relaciones íntimas no sexuales.
Nota. Ha tratado de frenar su conducta muchas veces, pero infructuosamente. Posee una historia de intentos fallidos.
- **Pasa cada vez más tiempo pensando y planeando actividades sexuales.**
- **Echa mano a fantasías sexuales para enfrentar situaciones difíciles.** Un dato no menor es que muchas personas adictas tienen antecedentes de abuso en la niñez.
- **Consume pornografía 'dura'.**
- **Practica compulsivamente distintas conductas sexuales, no para estar bien, sino para evitar estar mal.** Necesita cada vez más actividad sexual. Como un alcohólico incapaz de dejar de beber, los adictos al sexo son

incapaces de frenar su conducta sexual autodestructiva a pesar de las rupturas familiares, los desastres financieros, la pérdida del empleo y otros riesgos que su comportamiento pudiera acarrearles.

- **Presenta depresión y angustia a causa de su conducta sexual.** Sistemáticamente tiene antecedentes de decepciones y frustraciones en relación a su comportamiento sexual y a otras áreas de su vida.

.
El adicto es responsable por lo que hace. No buscó desarrollar una adicción sexual, pero debe buscar la salida.
.

- **Pasa por períodos de calma y otros en los que sus deseos sexuales se desbordan.** Para salir de este círculo vicioso es necesario romper el secreto y buscar ayuda.

Nota. La persona adicta está consciente de las consecuencias y, a pesar de ello, sigue adelante con su comportamiento sexual destructivo. Ésta es una de las señales más claras que presupone adicción o dependencia.

Diferencia abismales

Stephen Arterburn señala los siguientes contrastes entre la adicción y el amor:

1. **El sexo adictivo está focalizado en el sexo mismo, no en la otra persona.** El adicto al sexo, es adicto al 'mero sexo'. “Ni la persona, ni la relación personal son para el adicto realmente importantes; éstas son usadas para alcanzar el placer”.²¹ El otro, cuando hay otro, solo interesa como fuente de placer. Esto es evidente en los casos de adicción a la fantasía erótica, a la pornografía y a la masturbación. Pero también se observa en los actos sexuales que implican un compañero sexual, porque éste no es considerado sino como un número, una parte intercambiable de un proceso impersonal y más o menos mecánico.

2. **El sexo adictivo es victimizante.** Hace daño aunque el adicto sea ciego del perjuicio que causa a otros y a sí mismo. El amor conyugal busca, en cambio, el bien del otro y el bien de sí mismo.
3. **El sexo adictivo termina en desesperación.** Deja al adicto con sentimientos de culpa lamentándose por su pecado, en contraposición al amor conyugal que al expresar su sexualidad genera plenitud y crecimiento en el amor.
4. **El sexo adictivo es usado para escapar del dolor o de algún problema.** Es un modo de evasión para los dramas personales o psicológicos, las heridas de la infancia, etc.²²

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno de notas y responde con tranquilidad cada una de las siguientes preguntas, pidiéndole al Espíritu Santo que te ayude a descubrir lo que tus ojos no ven:

- ¿Tuviste alguna experiencia de abuso sexual durante la niñez o adolescencia? ¿Usas ese dolor para justificar tus excesos sexuales? ¿Te victimizas para seguir viviendo en pecado o para que otros disculpen tu mal proceder?
- ¿Cuáles son tus recuerdos más lejanos en el terreno de lo sexual? ¿Quiénes estuvieron involucrados? ¿Cuántos años tenías?
- Si estás casado/a, ¿cómo es tu pareja? La mayoría de los adictos buscará una pareja que tenga lo que ellos no poseen: disciplina, control, gran espiritualidad, etc. Creen que esa relación (y la intimidad sexual con esa persona) detendrá la forma incontrolada en la que viven la sexualidad. ¿Es este tu caso?
- ¿Con que frecuencia consumes pornografía?
- ¿Visitaste cabarets, prostíbulos o zonas en las que puedes acceder a personas que ofrecen sexo? ¿Cuándo fue la última vez?
- ¿A quiénes has mentido para seguir adelante con tu vida secreta? Menciónalas por escrito.

- ¿Tuviste miedo a ser descubierto? ¿El riesgo a ser descubierto te hacía recapacitar o aumentaba tu adrenalina para probar cosas nuevas?
- ¿La adicción ha destruido tu reputación y buena fama? ¿Qué otras consecuencias has tenido? Mencionalas una por una.
- ¿Buscas el sexo como medio para escapar de tus problemas, angustias, soledad, tristeza, abandono o sensación de fracaso?
- ¿Mantienes tus actividades sexuales en total y absoluto secreto o ya no te importa quién lo sepa? ¿Cuánto tiempo pasó entre aquella primera etapa y esta última?
- ¿Te sientes invadido por pensamientos sexuales en distintos momentos del día? ¿Cómo los canalizas? ¿Qué haces?
- Algunos de tus familiares, ¿tuvieron problemas con el comportamiento sexual o alguna costumbre sexual impropia que conozcas? Por ejemplo, consumo de pornografía, abuso de menores, promiscuidad, antecedente de violación, sexo desenfrenado o de riesgo, etc.
- ¿Tu esposo/a u otras personas allegadas se quejaron por tu comportamiento sexual?
- Cuando te das cuenta de que tu conducta sexual es inapropiada, ¿la puedes detener?
- ¿Alguna vez te sentiste mal por tu comportamiento sexual? ¿Qué sentimientos se asocian a tu sexualidad?
- ¿Tu comportamiento sexual te ha creado problemas personales, familiares o laborales?
- ¿Buscaste ayuda para abandonar tu pecado? ¿Fuiste claro en la descripción de tu problema u ocultaste la mayor parte del mismo?
- ¿Algunas de tus actividades sexuales están en contra de la ley?
- ¿Has hecho promesas de abandonar esta forma de vivir la sexualidad? ¿Cuántas veces?
- ¿En qué circunstancias te desenfrenas con mayor frecuencia? ¿Qué sentimientos experimentas? Cansancio, soledad, aburrimiento, tristeza, ira, etc.
- ¿Has sentido en los últimos tiempos (meses o años) la necesidad de ir aumentando las actividades sexuales (más veces, más intensas o más riesgosas) simplemente para mantener el mismo nivel de excitación y placer que sentías al comienzo?
- ¿Oras todos los días?

- ¿Lees diariamente tu Biblia?
- ¿Te congregas semanalmente?
- ¿Ayunas con regularidad?
- ¿Honras al Señor entregando parte de tu dinero, tiempo y capacidades?
- ¿Escuchas cada prédica en la iglesia para intentar ponerla por práctica? ¿O al salir ni recuerdas el tema tratado? Ello te alertará de tu capacidad de recibir del Señor o del endurecimiento espiritual en el que te encuentras.
- ¿Desde cuándo tu vida espiritual está paralizada?
- ¿Desde qué tiempo tu ministerio está seco?
- ¿Sientes hambre por la presencia manifiesta de Dios?
- ¿Puedes descansar bien por las noches?
- ¿Existe en tu vida el gozo que promete Jesús en Juan 15?
- ¿Qué llantos están reprimidos en tu interior? General-mente la adicción tiene que ver con el intento de manejar el dolor emocional. ¿Cuál fue o es tu dolor más grande?
- ¿Hasta cuándo cargarás con él? Recurre a la cruz para despojarte de tu dolor. ¿Acaso tu salvador no sufrió mucho más? Sin embargo dijo: “perdónalos, porque no saben lo que hacen”, Lucas 23:34.
- Escribe una breve reflexión a partir de la siguiente declaración: "El sexo sano y pleno y una vida espiritual bien desarrollada están inexorablemente ligados", Patrick Carnes.

El tiempo no es tu amigo

Si has contestado todas las preguntas: ¡felicitaciones! Escribir tu historia ha sido un gran paso, pero es solo el inicio. Ahora debes compartirla con tu tutor. Recuerda que tiene que ser una persona espiritualmente madura que esté dispuesta a orar por ti y no disimular tus fallas de carácter. Probablemente el diablo te diga que es una locura. Te hará creer que no necesitas contar a nadie tus secretos porque ya te has puesto a cuentas con Dios; pero reflexiona. Hasta el día de hoy has llevado tu carga solo y no te ha servido de mucho. El silencio no ha sido tu mejor estrategia para la restauración y el tiempo no ha sido tu amigo. Es más, el tiempo por sí solo no resolverá el problema sino que agravará los existentes y agregará otros nuevos. Has tenido una vida pública que todos ven y una privada que solamente tú conoces. Es hora de que tus dos vidas (la pública y la privada)

se unan. **Y la única manera de salir de la oscuridad es rompiendo el silencio.**

Entendemos que romper el silencio entraña consecuencias que podrían ser costosas, pero no puedes vivir en una mentira de modo permanente. Si eres pastor y tienes que rendir cuentas a tu superior quizás te disciplinen pero, ¿preferirías que Dios te excluya de su presencia para siempre? ¿Preferirías avanzar con el pecado y terminar en infidelidad perdiendo tu matrimonio, tu familia y también el ministerio? Haz tu parte si realmente amas al Señor. Muéstrale a Dios que vas a renunciar al pecado aunque te cueste todo. Solo así podrás vivir una renovación genuina.

Dios todavía te tiene en cuenta. Por eso este libro ha llegado a tus manos. Pero el único que puede anular sus mejores promesas eres tú mismo, si persistes en pecar.

No te quedes atado al pecado si puedes vivir en la victoria del crucificado. Si abandonas el pecado Dios no te abandonará y te convertirás en lo que Él ha determinado que seas. ¿Cómo lo sabemos? Porque una vez estuvimos al pie de la cruz. Ve tú también. Cristo es la máxima expresión del amor de Dios que debe impulsarte a cambios radicales, profundos, verdaderos y definitivos.

¿Por qué Cristo pagó semejante precio por tu rescate? Él pensó que valías ese sacrificio. El amor incondicional, completo y eterno lo encontramos personificado en Jesús. Ya nada resta por entregar. Todo fue hecho. ¿Qué más se puede pedir? Vive para amarlo como Él te amó. ¿Cómo no corresponder a un amor tan sublime?

Un autor dijo: "¿Somos dignos de que muera por nosotros? ¿Somos dignos de que lo crucifiquen por nosotros? La respuesta de Dios fue sí y sigue diciendo con el eco de una eternidad un completo y absoluto sí". Recibe esa gracia. Anímate a cruzar el umbral de la culpa y de la vergüenza por el pecado. Entra en la presencia de Dios, disfruta de su paz y ternura. Como el padre en la parábola del hijo pródigo esperaba el regreso del que se había ido, así tu Padre celestial desea correr a tu encuentro y abrazarse a

tu cuello para darte la bienvenida a su casa, si arrepentido a él te vuelves.
¡Recibe esa gracia!

CAPÍTULO 10

La aflicción de la pornografía

Se entiende por adicción sexual a todo comportamiento que no puede controlarse a pesar de las consecuencias potencialmente destructivas, que genera angustia en la persona que la padece y que no se revierte por sí solo.

En la adicción la sexualidad se utiliza como vehículo para obtener placer, disminuir la angustia y recibir estímulos cerebrales placenteros. La actividad sexual se convierte en una conducta compulsiva y recurrente, que interfiere en grados variables en el desempeño académico, social y laboral, siendo un obstáculo para la realización personal del sujeto.

Patrick Carnes expresó que el 72% de los adictos sexuales podrían ser clasificados como bulímicos, es decir que tienen excesos en sus conductas sexuales. Aun en aquellos adictos al sexo cuya compulsión sexual es constante en el tiempo, manifiestan vivir momentos de insoportable desesperación cuya única solución es tener más actividad sexual, lo cual intensifica las consecuencias negativas.

.
“Los tiempos sin duda han cambiado mucho, pero en ningún lugar con tanta rapidez como en el mundo de la pornografía”, Bernard Arcan.
.

EL PODER DEL OJO

Los ojos representan el órgano más extraordinario del cuerpo humano. Son capaces de responder a un millón y medio de mensajes simultáneos y nos proporcionan el 80% de la información que recabamos sobre el mundo exterior, cuatro veces más que la que recibimos a través del resto de los sentidos juntos.²³ La Biblia establece una estrecha conexión entre los ojos y la tentación sexual, por lo cual recomienda hacer pacto con los ojos, Job 31:1. ¿Por qué no tomar ese consejo bíblico?

Libres de la esclavitud sexual

PRIMER PASO

Admitir que no se tiene control sobre los deseos

“Nadie sabe lo que vivo en secreto. En realidad es como si tuviera dos vidas diferentes. Si las personas que me conocen se enteraran de lo que hago en privado seguro se alejarían de mí para siempre. Por mucho tiempo le eché la culpa a mi esposa. Creía que su falta de disposición me ‘forzaba’ a buscar en otras personas aquello que debía encontrar en ella.

Estuve enojado con Dios. Le pedí infinidad de veces que quitara mis tentaciones y me hiciera olvidar los fracasos pasados. Siempre quise que desaparecieran. Escuché testimonios de milagros instantáneos y esperaba uno así de rápido. Sin embargo, Él parecía ajeno a mi dolor, como si no le importara mi lucha. Cuanto más sufría, más lejos lo sentía y más fuerte era mi deseo hacia aquellas cosas que me eran prohibidas. Todo mi estrés, cansancio, apatía y frustraciones las canalicé hacia lo sexual. Poco a poco, casi sin darme cuenta, me fui desenfrenando. Mis conductas comenzaron a repetirse con mayor frecuencia, pero siempre me dije que sería 'la última vez' y que ya no volvería a hacer lo mismo. La manera en que he buscado amor, gratificación y placer me ha llevado al camino de la soledad y el silencio. Pensé que todas esas sensaciones de placer sexual borrarían el dolor de mi alma y compensarían la necesidad de amor real, pero ocurrió lo contrario; una vez que la experiencia soñada terminaba, me sentía sucio, vacío y solo. Fui alejándome de los demás y aprendí a ocultar lo que vivía en secreto. Hasta me oculté de Dios por vergüenza, pero con gran furia”, Esteban, 34 años.

Las personas que pierden el control sobre el impulso sexual esconden su conducta de muchas maneras; incluso manipulan a las personas cercanas por medio de regalos y atenciones, o por medio del chantaje emocional, las amenazas, la victimización, etc. Hasta intentan manipular a Dios mediante ofrendas especiales, sacrificios o de alguna buena obra, en un intento de 'apaciguarlo y evitar su castigo'. Muchos adictos se repiten a sí mismos tantas veces que "no han hecho nada malo" que terminan creyendo su propia mentira.

Culpan a su esposa, la familia o sus padres y, por supuesto a Dios, por no haberlos 'sanado o librado de la tentación'. Todos han buscado por medio de algún culto o práctica religiosa salir de esa situación. Promesas a santos o vírgenes, a cónyuges heridos, a hijos avergonzados, a líderes religiosos ofendidos u ofuscados; pero a pesar de todos estos esfuerzos, no han visto resultados positivos.

La mentira más grande del adicto es creer que puede salir cuando quiera aun habiéndolo intentado y fracasado muchas veces. "No se dan cuenta que el pecado sexual es una bestia que crece en proporción directa a lo que se la alimenta. Mientras más el hombre entrega, el pecado más le exige. Mientras más la persona postergue el arrepentimiento, menor será la probabilidad de que alguna vez llegue a arrepentirse de su pecado", Steve Gallagher.

La persona con falta de control sobre sus impulsos sexuales repite el mismo patrón y las mismas conductas a lo largo del tiempo. Existen promesas incumplidas, votos rotos, familias heridas y desmembradas, trabajos perdidos o abandonados, dolores emocionales, desbaraque económico, muerte espiritual y potencialmente el riesgo de muerte física como consecuencia de enfermedades sexuales, depresión, deudas o soledad.

Si eres un consumidor crónico, darte 'permisos', asumir que puedes dejar cuando quieras, que tienes el control sobre tu conducta o, lo que es peor, aceptar que no tienes a nadie a quien recurrir, son mentiras que agravan tu problema. No te engañes, no creas que si no revelas esa parte de tu vida nadie se enterará. Tarde o temprano todo lo oculto saldrá a la luz y la

confianza quedará rota y, aunque intentes cambiar, caerás en las mismas conductas que juraste no repetir.

La verdad es una sola. Hasta que no asumas la responsabilidad por tus decisiones inmorales, nada cambiará. Hasta que no reconozcas que tu forma de vivir la sexualidad es una manera errada y pecaminosa, nada te ayudará. Nunca serás libre de tus fortalezas espirituales a menos que reconozcas que estás en graves problemas y que necesitas una transformación radical con la ayuda del Señor. **La negación es tan grave como la adicción misma.** Muchos esclavos sexuales ignoran que lo son. ¡Qué éste no sea tu caso!

No trates de convencer a los demás de que lo que te conviene es lo que más te gusta. No seas obstinado. No niegues tu consumo de pornografía ni lo minimices. No creas que puedes manejar tus deseos. No intentes recibir ayuda bajo tus propios criterios. San Ignacio decía que algunas personas quieren que Dios venga donde ellas están y no ir ellas donde Dios quiere que vayan; si “no se cortan la cabeza”, como decía San José Cafasso, y vienen sin ella, difícilmente se les pueda ayudar. En nuestra experiencia personal podemos decir que solo hay esperanza de restauración para los humildes y dóciles, mientras que la expectativa es nula en los orgullosos. Tu restauración depende de tu compromiso con la verdad. **Acepta tu realidad, es el primer paso hacia la sanidad.**

.
“Las cadenas que más fuertemente nos atan son aquellas que nos
negamos a admitir”, Sam Keen.
.

Si nada ha funcionado hasta ahora, debieras preguntarse por qué. No existen culpables fuera de ti mismo, nadie a quien echar la culpa por tus malas decisiones. Deja de lado tu autosuficiencia y acepta con humildad que necesitas ayuda. Eres el único protagonista de tu historia, pero tu vida afectará a otros. La pornografía te proporciona placer por un momento pero te afecta para siempre. Nunca será suficiente, querrás más; casi en la misma medida que tu vida se vacía y tu vigor se seca. ¡Es hora de cambiar tu oscuro pronóstico! ¡Es hora de luchar por tu libertad!

El primer paso hacia la libertad sexual es admitir el pecado. *"Si decimos que no hemos pecado nos engañamos a nosotros mismos", 1ª Juan 1:8 (TLA).* Sé honesto y saca a la luz tus secretos sexuales. Posiblemente haya voces en tu interior que te digan: "No puedes hacer eso. Todo el mundo se enterará". Sí, es posible que eso ocurra. Pero es preferible correr ese riesgo a vivir con engaños, mentiras, negaciones, temores, vergüenzas y manipulaciones. Necesitas valor para enfrentar tu pecado. Te animamos a que no retrocedas. Pega el salto y encuéntrate cara a cara con tu creador. Puedes orar como lo hizo el salmista: *"Apresúrate, Oh Dios, a rescatarme; ¡apresúrate, Señor, a socorrerme!"*, Salmo 70:1 (BAD). Y escucha lo que el Señor te dice: *"Entonces ustedes me invocarán, y vendrán a suplicarme, y yo los escucharé. Me buscarán y me encontrarán...y los haré volver del cautiverio"*, Jeremías 29:12-14 (NVI).

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno de notas y contesta las siguientes preguntas:

- ¿A quiénes has culpado por tu adicción? (A tus padres, a tu cónyuge, a Dios, etc.)
- ¿Te crees con 'derechos' para la práctica del pecado sexual porque tu pareja no satisface tus necesidades sexuales?
- ¿Te sientes menos culpable, o quizás sin culpa por tus pecados sexuales porque tuviste un pasado doloroso o fuiste víctima de abuso? ¿Crees que esos antecedentes en tu vida (haber sido víctima de abuso o haber sido traicionado) reducen tu responsabilidad? Sé sincero respecto de tus sentimientos.
- ¿Qué efectos ha producido la pornografía en tu vida? Lujuria, masturbación, autoestima pobre, obsesiones, vicios secretos, promiscuidad, depresión, orgías, culpabilidad, problemas matrimoniales, sexo prematrimonial, infidelidad, conductas homosexuales, incesto, intercambio de parejas, exhibicionismo, pedofilia, sadomasoquismo, otros (especifica). Describir los comportamientos sexuales que has

experimentado puede ser una manera de tomar conciencia de cuán lejos has llegado con algo que probablemente siempre has minimizado.

Otra forma de saber hasta qué punto llegaste con el pecado es conocer el riesgo que afrontas con tus comportamientos actuales. En otras palabras, al principio de la adicción generalmente los peligros no son muchos porque la persona teme a las consecuencias de sus actos; por ejemplo a contraer una enfermedad transmisible sexualmente, a quedar embarazada o dejar embarazada a alguna mujer, etc. Cuando la adicción progresa el riesgo juega un papel inverso. El riesgo los atrae, los seduce, los excita. Necesitan cada vez más adrenalina, por lo que las situaciones de riesgo son más extremas. Ya no se miden las consecuencias sino que se juega con el peligro. "No hay que olvidar nunca la 'lógica' interna de la adicción: la capacidad de satisfacción del adicto disminuye paulatinamente y el adicto se ve obligado a buscar nuevos comportamientos o combinar los conocidos con elementos nuevos y exóticos, no ya para experimentar más placer sino para mantener, al menos, el mismo nivel de placer. Necesita estímulos mayores para producir la misma respuesta. Así se pasa de frecuentar prostíbulos en zonas donde el adicto no es conocido, a arriesgarse a hacerlo donde podría ser conocido; de seducir una desconocida, a intentar seducir a la esposa de un amigo, etc. O puede combinarse el sexo con el alcohol o las drogas, o el sexo con la violencia, etc. Los principales riesgos a los que se exponen los adictos son:

- Riesgo a ser descubierto por personas conocidas, por ejemplo, viendo pornografía a altas horas de la noche.
- Riesgo de contraer alguna enfermedad sexual grave e incluso de transmitirla a su cónyuge e hijos.
- Riesgo a ser víctima de un psicópata sexual, un violador o un asesino (peligro notable en quienes establecen relaciones por Internet y acuerdan citas sexuales sin saber quién es realmente la otra persona. Algunos encuentros terminan en homicidio).
- Riesgo de perder la reputación, el trabajo, la familia y el ministerio o servicio en la iglesia.
- Riesgo a quedar embarazada o dejar embarazada a una mujer.
- Riesgo de ser herido o asaltado (algunos prostíbulos son celadas para

asaltar a los clientes mientras tienen sexo)".²⁴

Generalmente los comportamientos de riesgo tienden a agudizarse. ¿Cuándo te darás cuenta de que estás en un camino del que no puedes salir solo? Algunos adictos son tan tercos en reconocer su propia ruina como lo era el Faraón de Egipto. Sus propios asesores le dijeron: "*¿Te darás cuenta a tiempo de que Egipto se pierde?*", Éxodo 10:7 (JER). Estaba tan cegado por su orgullo que no se percataba de la destrucción de su país. ¿Te has dado cuenta de que si no cambias te destruirás a ti mismo y a quienes te rodean?

Piensa en todas las excusas que te han impedido aceptar ayuda hasta ahora. Menciona algunas de las muchas justificaciones esgrimidas para tus pecados sexuales.

¿Quieres ser libre? La mayoría de los adictos quieren y no quieren al mismo tiempo. Para el adicto el sexo ilícito es la manera en que enfrenta sus problemas. El sexo ha sido su 'aliado' y le resulta difícil vivir sin su compañía. "Se parece al pianista del barco que se hundía y que quería salvarse llevándose el piano. ¿Quería salvarse? Quería salvarse 'llevándose el piano'. Pero en un naufragio, esta estúpida cláusula, imposible de cumplir, equivale a no querer salvarse. Así también hay muchos que quieren salir de sus dramas sin perder nada o perdiendo muy poco. Con frecuencia esto es imposible. No te engañes, quien llegó a este punto debe pagar un precio muy alto por su curación. **El precio es una conversión total y sin cuartel. Implica un cambio radical de vida, un corte sustancial con todo lo que tenga relación con tu problema**".²⁵

.
La lujuria nunca satisface. El deseo aumenta, pero la satisfacción disminuye. El resultado de la lujuria es la frustración. Y el resultado del pecado es indefectiblemente la muerte.
.

Solo existe esperanza para quienes reconocen que han tocado fondo. Arterburn señala que cuando se ha llegado al fondo no hay otro lugar a

donde ir si no es hacia arriba. Pero no siempre es así; también uno puede quedarse en el fondo, hundido. ¡Que éste no sea tu caso!

Libres de la maldición de la pornografía

Si realmente has recibido a Jesús como tu Salvador la Palabra de Dios dice: *"Él nos libró del dominio de la oscuridad y nos trasladó al reino de su amado Hijo"*, Colosenses 1:13 (NVI). *"Dios los libró de ese modo de vida, que es poco provechoso, y que ustedes aprendieron de sus antepasados. Y... para liberarlos, Dios no pagó con oro y plata, que son cosas que no duran; al contrario, pagó con la sangre preciosa de Cristo..."*. 1ª Pedro 1:18-19a (TLA).

1ª Corintios 2:12 dice: *"Nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que proviene de Dios, para que sepamos lo que Dios nos ha concedido"*.

Tú puedes creer que tu vida está terminada y que ya no hay demasiadas oportunidades. Eso no es verdad. Dios soplará vientos de favor sobre ti si sigues en el camino de la restauración.

Oración de renuncia

"Señor, reconozco que mi mayor atadura sexual es a la pornografía. Reconozco que me he acostumbrado a pecar y ocultar mi adicción sin un verdadero arrepentimiento, justificando mi comportamiento de mil maneras diferentes. Hoy confieso la lujuria y la falta de integridad sexual que ha afectado mi vida. Entiendo que es un gran pecado que ofende tu santidad y afecta mi cuerpo, templo del Espíritu Santo y te pido perdón. Decido, en el nombre de Jesús, ser libre de todo espíritu de engaño que me ha hecho creer que la pornografía es una 'travesura inocente' y que al satisfacer mis impulsos sexuales no estoy pecando. Desato mi cuerpo de toda maldición sexual. Renuncio a la impureza y a todo lo que se opone a mi santidad. Renuncio a los pensamientos, deseos o impulsos que no están de acuerdo con tu Palabra, como el diseño divino para mi sexualidad. Renuncio a la

mentira, el engaño, la lujuria, la concupiscencia, la codicia, la lascivia y cualquier forma de impureza sexual. Hazme libre por el poderoso nombre de Jesús y ayúdame a no retroceder jamás. Amén".

CAPÍTULO 11

El oscuro mundo de la pornografía

El consumo de pornografía deviene en una condición crónica y progresiva. La persona ‘adicta’ se va deteriorando espiritualmente, eso es indefectible. Luego sobreviene el deterioro emocional, mental y en algunos casos con repercusiones físicas que magnifican sus problemas familiares, laborales o económicos. La adicción a la pornografía es una perversión de la libertad porque quien amparado en el ejercicio de sus facultades no puede dejar de consumir es un verdadero esclavo de aquello que proclama como derecho.

A pesar de tener conciencia del daño general – sobre todo a nivel espiritual – que pudiera provocar el consumo de pornografía, de todas formas la persona no puede sustraerse del objeto de su preferencia. Una y otra vez vuelve a lo mismo. **No controla su adicción, sino que la adicción lo controla a él.**²⁶

El consumidor presenta, entre otras cosas, problemas de autoestima, frustraciones e insatisfacciones personales, inseguridades emocionales o afectivas y/o problemas con la orientación sexual. Su adicción funciona como una válvula de escape y el placer logrado provoca satisfacción y sosiego momentáneo.

Una autoestima pobre puede llevar a una persona al consumo crónico. Por ejemplo, algunas personas se rinden cuando alguien acaricia su ego con una suave voz acaramelada. Su pobre autoestima le hace verse inferiores por dentro y lo compensan teniendo diversos comportamientos ilícitos. Se sienten “especiales” por un rato; sin embargo, dura poco porque no logran cambiar los profundos sentimientos de inferioridad. Ese principio subyace

también en los hombres que intentan seducir a muchas mujeres. De esa manera se sienten mejores con relación a sí mismos.²⁷

Trabajo práctico

- ¿Cómo te ves? ¿Qué concepto tienes de ti mismo?
- ¿Necesitas continuamente ser deseado/a y sentirte necesitado/a?
- ¿Consideras que tu valía personal depende de lo que otros creen de ti?
- ¿Necesitas sexo ilícito para sentirte mejor en relación a ti mismo?
- ¿Eres un mujeriego que continuamente está mirando y seduciendo?
- ¿Crees que si te miran y te desean te sentirás mejor?
- Cuando cruzas el límite de lo prohibido, ¿te sientes 'poderoso/a'?
- En el caso de las mujeres: ¿te sientes mejor respecto de ti misma si complaces a los hombres? ¿Has caído en la trampa de ser adicta a la atención de los hombres?

Libres de la esclavitud sexual

SEGUNDO PASO

Nacer de nuevo

Aquellos que se recuperaron de las adicciones sexuales se sometieron voluntariamente al señorío de Jesús. Según nuestra experiencia, a diferencia de cualquier terapia secular y tratamiento de autoayuda, la única manera de vencer a este gigante comienza con la entrega voluntaria y absoluta al gobierno del Señor Jesucristo. La Biblia afirma: *"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"*, Filipenses 4:13. ¿Cómo recibirás la ayuda del cielo sin aceptar el gobierno de su Rey?

Si bien es cierto que el progreso para abandonar la pornografía es lento, hemos visto que aquellos que tuvieron un encuentro sobrenatural con la santidad de Dios fueron investidos de una fuerza que antes no poseían. Esas personas que alcanzaron la libertad no la lograron de la noche a la mañana, no fue algo instantáneo pero sí poderoso. Al hablar comunicaban una profunda paz al saberse realmente perdonadas; no era una gracia barata que un adulator les presentó, era la paz con Dios que surge luego de que el

dolor genuino por el pecado es tratado frente a un Dios Santo, en el punto exacto donde el juicio justo da lugar a la misericordia completa y eterna.

En resumen, **el inicio de tu libertad sexual comienza con el nuevo nacimiento**. Necesitas un encuentro personal y vital con Jesucristo. Cuando eso ocurre se implanta una nueva naturaleza: la divina. Sin esa experiencia llamada conversión careces del poder necesario para obtener la victoria total sobre el pecado: *“Para esto apareció el Hijo de Dios, para deshacer las obras del diablo. **Todo aquel que es nacido de Dios, no practica el pecado**, porque la simiente de Dios permanece en él; y no puede pecar, porque es nacido de Dios”*, 1ª Juan 3:8-9.

Ese poder sobrenatural dentro de ti te otorga la capacidad para vencer toda tentación sexual y evitar los comportamientos sexuales ilícitos. El hecho de que te hayas criado en la iglesia o asistas regularmente no significa que seas nacido de nuevo. Romanos 8:16 dice: *“Es Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios”*.

Antes de recibir a Cristo la persona está muerta espiritualmente y bajo el dominio de Satanás: *“Antes ustedes **estaban muertos a causa de su desobediencia** y sus muchos pecados. Vivían en pecado, igual que el resto de la gente, **obedeciendo al diablo**, el líder de los poderes del mundo invisible, quien es el espíritu que actúa en el corazón de los que se niegan a obedecer a Dios. Todos vivíamos así en el pasado, siguiendo los deseos de nuestras pasiones y la inclinación de nuestra naturaleza pecaminosa...”*, Efesios 2:1-3 (NTV).

Al recibir a Cristo en el corazón se produce un cambio: *“Pues antes ustedes estaban llenos de oscuridad, pero ahora tienen la luz que proviene del Señor”*, Efesios 5:8 (NTV). Antes éramos tinieblas, ahora somos luz. Antes hacíamos las obras de la carne y estábamos dominados por la vieja naturaleza, ahora hacemos las obras de Dios y somos controlados por el Espíritu Santo: *“Los que están dominados por la naturaleza pecaminosa piensan en cosas pecaminosas, pero los que son controlados por el Espíritu Santo piensan en las cosas que agradan al Espíritu... Pues la naturaleza pecaminosa es enemiga de Dios siempre. Nunca obedeció las leyes de Dios*

y jamás lo hará. Por eso, los que todavía viven bajo el dominio de la naturaleza pecaminosa nunca pueden agradar a Dios. Pero ustedes no están dominados por su naturaleza pecaminosa. Son controlados por el Espíritu si el Espíritu de Dios vive en ustedes”, Romanos 8:5-9 (NTV).

¿Has hecho a Jesús el verdadero dueño de tu vida? No sigas adelante hasta haber orado con todo tu ser y entregado voluntariamente y para siempre tu vida al Señor. Nada sustituirá tu consagración. Anota este día porque representa el comienzo de una nueva vida.

A partir de que aceptas a Cristo con todo tu ser contarás con la ayuda del Espíritu Santo. ¿Eso significa que el pecado ya no intentará seducirte? No, el pecado sigue siendo atractivo, pero cuando nos trata de seducir nosotros tenemos el poder para decirle: "NO", porque nuestra relación con él se terminó cuando fuimos trasladados de la potestad de las tinieblas al reino de Jesucristo: *“Pues él nos rescató del reino de la oscuridad y nos trasladó al reino de su Hijo amado, quien compró nuestra libertad y perdonó nuestros pecados”, Colosenses 1:13-14 (NTV).* Pablo lo explica bien: *“Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu. Porque **la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha librado de la ley del pecado y de la muerte**”, Romanos 8:1-2.*

Pablo dice que la ley del pecado sigue vigente y no hay forma de anularla sino es por una ley superior, esto es, la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús. “Lo ilustraré de esta forma: ¿puedes volar con tu propio poder? No, porque la ley de gravedad te mantiene limitado a la tierra. Sin embargo, sí puedes volar en un avión, porque el avión tiene un poder mayor que la ley de gravedad. Mientras te mantengas dentro del avión, podrás volar. Si saltas del avión a siete mil metros de altura, y tratas de volar por tu propia cuenta, te estrellarás. Al igual que la gravedad, la ley del pecado sigue presente, sigue funcionando, sigue teniendo poder y sigue tratando de atraernos. Sin embargo, no tienes necesidad ya de someterte a ella. La ley del Espíritu de vida es una ley superior. Mientras andes en el Espíritu, no satisfacerás los apetitos de la carne, Gálatas 5:16. Es necesario que te fortalezcas en el Señor y en el poder de su fuerza, Efesios 6:10. En el mismo momento en

que pienses que te puedes mantener en pie por tus propias fuerzas, en el momento en que dejes de depender del Señor comenzarás a dirigirte hacia una caída segura, Proverbios 16:18”.²⁸

Observa lo que dice Romanos 5:17: *"La muerte reinó porque un solo hombre pecó. Pero los que han recibido en abundancia el generoso amor de Dios, con mucha más razón ahora tendrán vida y reinarán. Ellos recibieron su aprobación mediante un solo hombre, Jesucristo"*, PDT. La Biblia dice que tendrás vida y reinarás. No vivas por debajo de tus privilegios. No dejes que tu pasado doloroso, de rebeldía y pecado afecte tu futuro glorioso. Vuélvete a Dios ahora mismo.

¿Has tenido ya la experiencia del nuevo nacimiento? Si todavía no te has entregado a Jesús, repite la siguiente oración: *Señor Jesucristo, entiendo que soy pecador y que he vivido alejado de ti. Creo que tú eres el único camino que conduce a la vida eterna. Gracias por tomar mi lugar en la cruz pagando cada transgresión, desobediencia y acto de rebeldía que he cometido hasta el día de hoy. Me arrepiento de todos mis pecados y abro mi corazón para recibirte como Señor y Salvador. Acepto el regalo de la salvación por la fe y acepto por la fe tu perdón. Le doy la bienvenida a tu Espíritu en mi vida y declaro que sujetaré mi voluntad para cumplir lo que está en tu corazón. Oro en el poderoso nombre de Cristo Jesús. Amén”*.

Rendido a Dios

Ten siempre presente que no saldrás de esto sin la ayuda Dios. Mejor dicho, no te curarás si Dios no pasa a ocupar un lugar en tu vida muy distinto del que ha ocupado hasta ahora. Quizás lo que leíste anteriormente creas que no se aplica a tu vida porque tú ya eres cristiano y hasta posiblemente tengas alguna posición de liderazgo. Esto dificulta aún más las cosas. ¿Por qué? Porque te sentirás tentado a decirnos que el problema no viene por allí. Nosotros creemos que sí. Lo descubrirás si haces 'hablar' a tus actos. Lo que tú crees se revela no por lo que dices sino por lo que haces. Tú puedes decir: "Dios es mi proveedor", pero si vives con temor a no llegar a fin de mes, entonces estás negando con tus obras lo que acabas de afirmar con tu boca. "Tu comportamiento, ¿deja en evidencia el valor indiscutible de tu familia, del matrimonio y de la fidelidad? Tu modo de vida, ¿es el gran testamento que estás preparando para tus hijos? ¿Qué haces en los momentos de tentación; a quién acudes, dónde te escondes hasta que pase la tormenta? Si obras de modo contrario a lo que piensas y a lo que predicas a otros, no te engañes; en realidad estás convencido de aquello que conviertes en vida; y las verdades que solo cobran vida en ti de la boca para afuera son nubes que se las lleva el viento. Abandónate en las manos de Dios; confíale tus sufrimientos y tus luchas. Toma conciencia de su presencia y de su acción en tu vida. Aprende a orar a Dios como Padre pero esfuérzate en respetarlo como tal. Aprende de Jesús el amor a Dios Padre y pide al Espíritu Santo el don del temor filial, es decir, el amor intenso que se convierte en temor, no tanto del castigo divino sino del temor de ofender a quien amamos".²⁹

CAPÍTULO 12

Dejando la oscuridad

Libres de la esclavitud sexual

TERCER PASO

Arrepentimiento

El arrepentimiento se relaciona con la dirección que tiene tu vida. Antes de aceptar a Cristo le dabas la espalda a Dios y caminabas en pos del pecado. Luego, en el momento en que aceptaste a Jesucristo como Señor y Salvador, le diste la espalda al pecado y emprendiste tu camino hacia Dios.

El arrepentimiento es la decisión pensada y voluntaria de cambiar nuestra actitud hacia el pecado; es alejarse del pecado y acercarse a Dios. Eso fue precisamente lo que hizo el hijo pródigo: *“Y volviendo en sí, dijo: ¡Cuántos jornaleros en casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo aquí perezco de hambre! Me levantaré e iré a mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti”*, Lucas 15:17-18.

Una vez, un teólogo predicaba un sermón muy profundo acerca del arrepentimiento. Cuando hubo terminado su discurso, las personas no habían entendido el mensaje. Entonces un anciano predicador se levantó de su asiento y al ir avanzando por el pasillo iba diciendo: “¡voy al infierno!, ¡voy al infierno!”. La gente que aún estaba sentada, lo miró asombrada. Pensaron que el anciano se había vuelto loco. Entonces repentinamente se detuvo y empezó a andar en la otra dirección, diciendo: “¡voy al cielo!, ¡voy al cielo!”. Volviéndose entonces a la congregación les dijo: “en esto consiste el arrepentimiento”. Por su acción tan sencilla, el anciano había mostrado a la gente lo que el discurso tan docto no les había revelado, es decir, que el arrepentimiento es dar la espalda al pecado e ir hacia Dios.

La diferencia entre un 'santo' y un 'pecador' es la dirección en la que camina cada uno de ellos. El pecador está en el camino descendente que conduce al infierno. En cambio, un santo es aquel que camina de cara a Dios y de espaldas al pecado.

El arrepentimiento tiene dos elementos:

- **Emociones:** es sentir pesar, tristeza, dolor, lamento por el pecado que nos lleva a no repetir la misma falta. El elemento emocional está siempre presente en el arrepentimiento, pero por sí solo no es el verdadero arrepentimiento. En el Nuevo Testamento se usa la palabra 'arrepentirse' que en griego es *metamelomai*, pero no es verdadero arrepentimiento. En Mateo 27:3 dice que Judas: “*Devolvió arrepentido las treinta piezas de plata...*”. Esta palabra describe solamente el elemento emocional de Judas, el cual estaba lleno de remordimiento al pensar en lo que había hecho y en las consecuencias de sus actos. Pero esa tristeza no era verdadero arrepentimiento.
- **Voluntad:** la palabra griega *metanoeo* se traduce por verdadero arrepentimiento. Esta palabra significa meterse dentro de la mente. Representa un cambio que se efectúa en la parte de nuestro ser relacionada con la voluntad. Cambia la manera de pensar y, por consiguiente, cambia la manera de vivir. De esta forma, tenemos la facultad de saber si una persona se ha arrepentido. Si cambia la manera de vivir, entonces hubo arrepentimiento. Mateo 3:8 dice: “*Pórtense de tal modo que se vea claramente que se han vuelto al Señor*”, DHH. El verdadero arrepentimiento comienza en la voluntad, no en las emociones; comienza en el cerebro, no en el corazón. Es el cambio en la manera de pensar que se traduce en el cambio de la manera de vivir.

Trabajo práctico

Cuando una persona tiene relaciones sexuales con otra queda unida a ella a nivel físico, emocional y espiritual. Si esa relación es ilícita las consecuencias se reflejan en todos los ámbitos. Es necesario pedir perdón y también pedirle a Dios que rompa con esa unión surgida por el pecado.

Pablo en Romanos 6:13 dice: *“No utilicen ninguna parte de su cuerpo para pecar ni para hacer cosas malas. Mejor pónganse al servicio de Dios, como personas que han muerto y han resucitado; ofrezcan todo su cuerpo a Dios como medio para hacer lo bueno”*, PDT.

Necesitas confesar cada pecado a Dios. Pídele al Espíritu Santo que te ayude, trayendo a tu memoria todo lo que le ha ofendido aun cuando tú no lo recuerdes. Ora con fervor. Lee el Salmo 51. Este es el lamento de David por su pecado sexual. Considera escribir tu confesión en el cuaderno de notas que vienes trabajando, quizás te resulta más fácil hacerlo de esa manera. Acude a Dios con tus luchas y confía en que te dará las fuerzas que necesitas para *“llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”*, 2ª Corintios 10:5.

Cada vez que ofreces parte de tu cuerpo al pecado lo estás invitando a que reine en todo tu cuerpo. Por eso hay que orar pidiéndole al Espíritu Santo que revele todos los usos sexuales que han hecho de tu cuerpo un instrumento de pecado. Luego debes renunciar a ellos diciendo: *“Renuncio a todas las relaciones sexuales ilícitas (una por una menciona todas las personas con las que has tenido intimidad). Te pido que rompas ese vínculo físico, emocional y espiritual que se ha producido. Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén”*.

A continuación dedica todo tu cuerpo a Dios como sacrificio vivo, Romanos 6:12-13 y 12:1. Renuncia al poder del pecado haciendo la siguiente oración: *“Señor Jesús, ahora que he renunciado a todo pecado sexual y te he rogado para que rompas las ataduras a nivel físico, emocional y espiritual con otras personas, tomo la decisión de presentarte mi cuerpo. Consagro mi sexualidad y decido vivir conforme a tus mandamientos obedeciéndolos siempre. Seré santo y reservaré mi sexualidad para el matrimonio. Rechazo toda mentira del diablo que me diga que puedo usar mi cuerpo como se me antoje. Creo que me limpiaste. Creo que me perdonaste. Por lo tanto decido vivir en santidad de ahora en adelante. Amén”*.

CAPÍTULO 13

De la esclavitud a la libertad

El proceso de restauración tiene su costo. Tendrás que tirar abajo la fachada falsa que has edificado a tu alrededor. Necesitas encontrarte contigo mismo, asumir tu realidad y experimentar un verdadero arrepentimiento. No todos están dispuestos a dar este paso, por eso no todos se curan, no todos son libres, no todos viven en la victoria de Cristo. Te alentamos a ser valiente y enfrentar este desafío.

Recuerda que el verdadero arrepentimiento implica un cambio interior que se traduce en un cambio exterior. Deberás hacer un gran esfuerzo. No esperes que la solución sea mágica. Dios hará por ti lo que no puedes hacer por ti mismo, pero Él no hará lo que tú sí puedes hacer.

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno y realiza las siguientes actividades:

1. Menciona aquellas áreas de tu vida que tendrás que ajustar para honrar a Dios. Tu vida debe ser una ofrenda santa al Señor. No caigas en el error de manipular a Dios. Un caso típico de manipulación sucede cuando uno le dice a Dios que dejará tal o cuál comportamiento siempre que Él haga algo a cambio. Un adicto al sexo prometió dejar de engañar a su esposa si Dios hacía que su amante no quedara embarazada. Eso es manipulación. Cuando esto sucede, nada sucede. Rinde tu comportamiento ilícito de manera incondicional a Dios.
2. Medita: ¿trataste de manipular a Dios? ¿Ofreciste renunciar a tu conducta pecaminosa a cambio de algo?

No existen las rendiciones parciales. Algunos adictos sustituyen un comportamiento que les trae demasiados problemas por otros 'menos' peligrosos. Un ejemplo de esto puede ser aquel hombre que termina con su amante pero mira pornografía a cambio. Decide ahora mismo poner punto final a toda actividad y fantasía sexual fuera del plan de Dios. Si piensas que existen cosas a las que no puedes renunciar, entonces te engañas a ti mismo e intentas engañar a los demás. No habrá progresos ni libertad sino, probablemente, mayor oscuridad.

3. ¿Qué ocultas con relación a tu adicción? Escribe todos los secretos en relación a tu doble vida; por ejemplo, los apodos que utilizas para chatear por Internet, los medios que utilizas para consumir, enviar o recibir pornografía, las claves y lugares donde guardas dinero para los gastos relacionados con tus vivencias secretas. ¡Escribe todo!
4. Reflexiona en los hábitos que cambiarás. Por ejemplo, no chatear con personas que te incitan a pecar; no navegar por la red cuando estás estresado, cansado o preocupado; colocar la computadora en un lugar donde todo el mundo pueda ver lo que estás haciendo, ingresar a Internet solamente cuando haya otras personas en la habitación; viajar en compañía de tu cónyuge o en su defecto de una persona de tu mismo sexo (si no has tenido comportamiento homosexual o problemas con tu orientación sexual) y tirar todo aquello que se relacione con tu pasado, (vestimenta, videos, etc.)
5. Anota los lugares que dejarás de frecuentar porque se relacionan con aspectos de tu pecado.
6. Escribe el nombre de las personas que deberás evitar de ahora en adelante, ya que te tientan a pecar.

Probablemente quieras boicotear algunas decisiones que debes tomar; por ejemplo el romper una relación amorosa ilícita. Tus pensamientos del tipo "no es para tanto" o "podría manejar el asunto sin terminar abruptamente la relación" son **excusas** para mantener una conexión con tu antigua vida. Tampoco caigas en el error de creer que puedes hacerlo si trabajas fuerte. Por supuesto que se requiere esfuerzo de tu parte, pero para la rehabilitación

definitiva tendrás que contar con la ayuda de Dios. La Biblia dice que no es con el poder de tus fuerzas sino con su Espíritu Santo. ¿Acaso no has tratado de solucionar la adicción tú solo? ¿Cuáles fueron los resultados?

7. Trata de mantenerte ocupado. La oración en casa, mientras caminas, conduces tu auto o viajas en el bus son un tesoro que te recomendamos descubrir y cultivar. Repasa versículos bíblicos. Además, ten un libro siempre a mano que te acerque al Señor para que, cuando estés cansado y no logres concentrarte en algo más, puedas leer y direccionar tus pensamientos hacia aquello que agrada al Señor.

8. Imagina cómo sería vivir rendido totalmente a Dios. El pecado te impedía tener una relación personal con Dios pero ahora todo está cambiando. Has comenzado una nueva vida, una nueva etapa. Ya no más pornografía para aplacar la soledad ni relaciones ilícitas para olvidar las heridas del pasado. Lo que no pudiste lograr con tu adicción lo lograrás en tu relación vivificante con Jesús. No ames al pecado que te maldice, ama a Dios que puede bendecirte.

Toma en serio la decisión de cambiar. No vuelvas a pasar por los lugares en que 'tropezaste'. Quema cuanto tienes de literatura, música, videos y todo lo que tenga que ver con tu vida pasada. Si tienes que formatear tu computadora hazlo; si tienes que venderla, véndela; si tienes que empezar a vivir sin teléfono, comienza hoy. No parecerá esto excesivo a un discípulo de Aquel que dijo: *"Si tu ojo derecho te hace pecar, sácalo y tíralo... Y si tu mano derecha te hace pecar, córtala y tírala. Es mejor que pierdas parte de tu cuerpo a que todo el cuerpo sea echado al infierno"*, Mateo 5:29-30 (PDT).

Perdonar a tiempo

Además de la confesión y el arrepentimiento el proceso de restauración incluye el perdón. Piensa en quienes te hirieron o despreciaron. Todos somos lastimados y también lastimamos. A esas heridas profundas, a la necesidad de perdonar y sentirse perdonado solo las resuelve la gracia infinita de Dios. No cargues más con el dolor. Dios puede llevarse todo vestigio de tristeza y sentimiento de amargura si estás dispuesto a renunciar

al odio, la venganza y el deseo de reivindicación. Déjalo ir ya. ¿Cómo te atreves a pedir perdón a Dios sin soltar a los que te han ofendido? ¡Entrega tu dolor!

Trabajo práctico

Toma tu cuaderno personal y apunta las heridas que has padecido a lo largo de tu vida.

- ¿Sufriste abuso en la infancia?
- ¿Fuiste abandonado o rechazado?
- ¿Te traicionaron, humillaron o golpearon?
- ¿Reconoces en tu interior rencor, resentimiento u odio a causa de esas heridas?
- ¿Estás enojado? ¿Sientes enojo contra Dios?
- ¿Has experimentado depresión?
- ¿Quiénes te han herido? Familiares, amigos, vecinos, autoridades espirituales, etc. Realiza una lista de personas con las que estás enojado. Luego, toma la decisión de perdonarlas a cada una de ellas viendo con tu espíritu cómo salen de tu corazón. Ora para que el Señor te ayude a perdonar y limpie tu vida.

El perdón es una condición indispensable en el camino a la sanidad. No saldrás de la adicción a menos que estés dispuesto a pagar este 'gran precio' de perdonar a quienes te hicieron daño. Reitera esta oración cuantas veces necesites hasta que el perdón sea real y completo en tu vida.

Algunas consideraciones en relación al perdón:

1) **Toma la decisión de perdonar.** Las personas que dicen que no pueden perdonar, en realidad no quieren perdonar. Es verdad que Dios nos dará la gracia para perdonar pero nosotros debemos tomar la decisión de hacerlo. No podrás gozar de salud emocional y espiritual si guardas amargura en tu corazón. La falta de perdón es como el ácido dentro de un recipiente frágil, con el tiempo termina rompiéndolo. Es imposible estar amargado y sentirse pleno al mismo tiempo.

2) **No esperes que el que te hizo daño se arrepienta y te pida perdón.** Perdonar no es un sentimiento sino una decisión. La Biblia no dice: “perdona a tu prójimo cuando lo sientas”; sino que dice: “*perdona*”, Lucas 6:37. Tampoco dice: “perdona cuando quien te ofende se disculpe contigo”. Dice: “*perdona*”, a secas. No hay condición alguna para otorgar perdón. Aunque la persona a quien perdonas no haya hecho reparación contigo, tú debes perdonarla. Por otra parte, la ‘deuda’ del que te ofendió, Dios la pagará. Isaías 61:7-8 dice: “*En vez de su vergüenza, mi pueblo recibirá doble porción; en vez de deshonra, se regocijará en su herencia; y así en su tierra recibirá doble herencia, y su alegría será eterna... En mi fidelidad los recompensaré y haré con ellos un pacto eterno*”, NVI.

3) **No trates de perdonar en tus propias fuerzas.** Es mucho más fácil decir “te perdono” que perdonar. La falta de perdón es como tomar todos los días una pequeña dosis de arsénico; llegará el día en que el veneno impregnado en tu cuerpo te matará.

4) **Ora para perdonar.** La restauración total llega de la mano de la oración de bendición por tu ‘enemigo’. “*Pero yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen*”, Mateo 5:44 (NVI). “*Bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan*”, Lucas 6:28 (NVI). Bendice al que te ha lastimado y no hables más de él.

Nota. No confundas perdón con reconciliación. El perdón es unilateral y necesario para la sanidad total aunque la relación no vuelva a ser la misma. Los límites suelen ser necesarios para evitar nuevas heridas. Perdonar no significa relacionarte con aquella persona que te hirió, abusó o defraudó; significa que tu corazón está sano y limpio. Quien no perdona le otorga a su agresor el poder de seguir dañándole, ¡no cometas ese error! ¡Saca lo malo de tu vida!

El mejor antídoto para erradicar la amargura y el resentimiento es la gracia. La gracia no necesita de arrepentimiento para ser impartida. Excepto por el ladrón, nadie se arrepintió en el calvario y Cristo nos perdonó a todos. Pablo no se arrepintió antes de que Esteban muriera; sin embargo, Esteban le aplicó gracia y, dos capítulos más adelante, observamos a Pablo

convertido al cristianismo. La persona que te hirió te ha dado jurisdicción en su propia vida. Si lo envuelves con gracia, su vida podría cambiar. Lo peor que te haya sucedido puede ser transformado en la mejor bendición de Dios para ti y para los que te rodean. Por ello perdona y bendice. Entrégale al Señor todo el asunto y recibe su paz.

CAPÍTULO 14

Fuera de las sombras

David cometió inmoralidad sexual y también su hijo Absalón, 2º Samuel 16:22. Amnón, el primogénito de David, violó a su media hermana Tamar, 2º Samuel 13. ¿Es casualidad que quién siembra semillas de inmoralidad coseche en sus hijos los frutos de su pecado? ¿Podemos hablar de una genética espiritual que se transmite de padres a hijos?

Dejemos que la Biblia nos responda: *“Yo, el Señor tu Dios, soy un Dios celoso. Cuando los padres son malvados y me odian, yo castigo a sus hijos hasta la tercera y cuarta generación”*, Éxodo 20:5 (NVI). Neil Anderson dice: “Los factores ambientales contribuyen de manera definitiva a que un tipo de conducta pecaminosa pase de una generación a la siguiente. Por ejemplo, si usted fue criado en un hogar donde la pornografía estaba al alcance de cualquiera y el modelo de vida que se presentaba era de promiscuidad sexual, está claro que va a sentir la influencia en esa dirección. A menos que los padres se enfrenten con sus pecados, están preparando sin desearlo a la nueva generación para que repitan sus fallos morales. También parece existir una tendencia espiritual hereditaria con respecto al pecado. Por ejemplo, Abraham mintió acerca de su esposa diciendo que era hermana. Más tarde, su hijo Isaac, hizo exactamente lo mismo. Finalmente, Jacob, el hijo de Isaac, mintió con el fin de robarle la primogenitura a su hermano, además de todas las demás mentiras que dijo. Se trata de un fenómeno espiritual. Nadie está sugiriendo que Abraham le dijera a Isaac: “Hijo, escucha. Si alguna vez te encuentras en un aprieto haz pasar a tu esposa por hermana tuya. A mí no me dio resultado, pero tal vez a ti sí”.

La indiferencia frente a una herencia de maldad no te hace inmune a sus consecuencias. Por tal motivo debes renunciar no solo a tus pecados sino también a todos los pecados de tus antepasados: *“Pero si confiesan su*

maldad y la maldad de sus padres, y su traición y constante rebeldía contra mí... y si su obstinado corazón se humilla y reconoce su pecado, entonces me acordaré de mi pacto con Jacob”, Levítico 26:40-42 (NVI).

Corta todo ciclo de esclavitud sexual que podrías haber heredado de tu familia. No necesitas cometer los mismos errores que ellos cometieron. Puedes salir del círculo vicioso del pecado. ¡Con la ayuda de Dios lo lograrás!

Oración. *“Señor Jesús. Revélame las tendencias de maldad que se hayan transmitido de generación en generación. Deseo renunciar a todas ellas. Renuncio, en el nombre de Jesús, a toda maldición generacional que me conecte con cualquier tipo de perversión sexual. Cristo es ahora mi nuevo dueño, por lo tanto, corto todo lazo de maldad que me une a mis antepasados. Decido vivir en la libertad que Cristo me trae. Amén”.*

Gana la batalla en la mente

Tu mente es un campo de batalla. El diablo siembra allí pensamientos que te tientan a pecar. Cuando eso ocurre tienes que huir. Sí, huye de pensamientos sexuales impropios. El diablo es el tentador, pero la tentación no está fuera de ti, sino dentro, en tu mente. Jesús dijo: *“Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual...”*, Marcos 7:21. La Biblia nos dice que hay *“un ejército de malos deseos dentro de nosotros”*, Santiago 4:1 (BAD).

Satanás te dirá que cumplas con esos deseos: 'será reconfortante', 'te hará sentir especial', 'nadie lo sabrá', 'será la última vez', 'todo el mundo lo hace', 'no seas un religioso acartonado, Dios entiende y perdona', 'será la mejor experiencia vivida', etc.

Satanás te hará creer que tú eres bueno en muchas áreas de la vida y que tienes 'derecho' a darte algunos 'gustos'. "Trabajas tanto, te esfuerzas por solventar económicamente a tu familia y estás tan estresado que te mereces algunas licencias". Es probable que también te diga que otros tienen la culpa, especialmente tu cónyuge: "Ella no es atenta ni fogosa contigo... si tan solo tuvieras una esposa activa sexualmente no necesitarías hacer estas

cosas". Si alimentas este tipo de pensamientos es probable que termines creyendo que te casaste con la persona equivocada y que se justifica que cometas ciertos pecados sexuales. El diablo te dirá que es mejor tener este tipo de desenfreno de vez en cuando que divorciarte. **¡Todas mentiras!** No lo escuches ni le creas. Aléjate de él y de sus perversas sugerencias lo más pronto posible.

El diablo quizás te diga que nunca saldrás de esta situación porque lo intentaste muchas veces y fracasaste. No te pongas de acuerdo con él aceptando sus mentiras. Despójate del temor. Usa tus energías para creer en el poder de Dios y no para preocuparte. Que tu mente se centre en todas las cosas buenas de Dios. Job 3:25 dice: *"Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía"*. No dejes que los pensamientos negativos se conviertan en palabras que maldecirán tu futuro. Escoge fe en lugar de temor. Aumenta tu fe con la lectura de la Palabra, la oración de rodillas, la alabanza y la práctica del ayuno. "Se necesita la misma cantidad de energía para creer que para preocuparse. Es igual de fácil decir: "Dios está supliendo todas mis necesidades" que: "nunca saldré de ésta". No esperes lo peor, eso es usar fe al revés. Mejor di: "Mi vida está en tus manos Señor. Sé que me estás guiando y dirigiendo mis pasos hacia la restauración"". ³⁰

Un antiguo adagio latino dice: 'principiis obsta' que significa 'resiste al comienzo'. La tentación procura captar tu atención. La mejor manera de evitarla no es solo resistir a un pensamiento malo, sino sustituirlo por uno bueno. El secreto de tu éxito radica en tu mente. "Hacer caso omiso de una tentación es más eficaz que luchar contra ella. En cuanto tu mente está en otra cosa, la tentación pierde su poder. Los pensamientos malos se derrotan pensando en algo mejor. Así que, cuando la tentación te llame por teléfono, no discutas con ella, ¡simplemente cuelga!". ³¹

Pero recuerda que la tentación no es pecado. Pablo dijo: *"Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano"*, 1ª Corintios 10:13 (NVI). La tentación puede presentarse con menos frecuencia mientras Dios continúa sanando tu espíritu, tu mente y tu cuerpo.

Pero insistimos, no confundas tentación con pecado. El primer pensamiento no lo puedes evitar, pero el segundo corre por cuenta tuya. “Cristiano, es imperativo que te des cuenta de esto: cuando los pensamientos malos o inmundos se presentan en tu mente por primera vez, aún no has pecado. Eso es obra del diablo. Pero si les ofreces asiento y empiezas a conversar con ellos, te has hecho su cómplice. En poco tiempo acogerás estos pensamientos en tu corazón. Tu resolución de no ceder a una tentación que ya has admitido no puede contra Satanás y los anhelos de la carne”, Gurnall.

Jugar en tu mente con fantasías sexuales o dar lugar a que tus ojos se desboquen constituye un pecado. Mateo 5:28 dice: “yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón”.

Trabajo práctico

En tu cuaderno de notas responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de pensamientos dominan tu mente en relación a la sexualidad?
- ¿Qué excusas esgrimes para sostener los pensamientos o comportamientos sexuales impropios?
- ¿Has sido realmente sincero en contestar las preguntas anteriores?

Compara tus respuestas actuales con los ejercicios realizados al inicio de este libro.

Libres de la esclavitud sexual

CUARTO PASO

Abstinencia

Probablemente estás en este punto después de años de ocultamiento, en medio de una gran crisis personal o familiar, una depresión o intento de suicidio. Quizás estés en medio de muchos conflictos por resolver.

La abstinencia tiene por finalidad de cortar con el poder del pecado sobre tu vida, a fin de que comience el proceso de purificación o santificación.

Debes ser radical y poner punto final a cualquier manifestación de pecado. No hay tiempo de transición. La sobriedad debe ser absoluta. Tienes que ser rigurosamente honesto y no justificar ningún comportamiento fuera de los límites establecidos por Dios.

Deberás pedir ayuda a las personas que conviven contigo a fin de eliminar las posibilidades de consumo (teléfono, Internet, películas, revistas, etc.). Además, debes evitar los lugares que frecuentabas para el consumo. Eliminar el acceso a Internet, incluso en el celular; restringir el dinero del que dispongas o prohibirte que permanezcas solo en la casa o que salgas de ella sin compañía. Pero cuidado, no te engañes. Lograr que te abstengas de consumir no soluciona el problema. Es solo el comienzo. Y la responsabilidad es tuya, no de quienes te rodean. No esperes que actúen como policías investigando todo el tiempo lo que haces. Tú has mentido demasiado tiempo y sabes cómo seguir haciéndolo. No esperes que tu consejero, tu cónyuge o tus amigos hagan alguna parte del trabajo. **Todo**, absolutamente todo el trabajo debe ser tuyo. Si algo debes esperar de los más allegados es que te perdonen por la hipocresía, la falsedad de tu vida cristiana y tu poco amor. En vez de cuidar el cerco protector alrededor de sus vidas has permitido que el diablo gane terreno.

Debemos ser sinceros. El hecho de que estés en el camino correcto no significa que todo estará mejor de un momento para otro. Es una falsa idea creer que no experimentarás efectos negativos por tu mal comportamiento. Es posible que tu cónyuge siga desconfiando. Es lógico que así sea, quiere ver frutos y eso lleva tiempo. Tienes que crecer en paciencia. Es posible que también pierdas algunos amigos o se rompan relaciones o quizás tengas que enfrentarte al caos económico o a tus hijos enojados. Bienvenido a la realidad. El tomar decisiones correctas no te libera de las consecuencias dolorosas. Ten paciencia, mantén la fe y sigue adelante. Estás en el camino a la restauración y la libertad. El Señor te hará libre.

Nota. El tema del dinero es muy importante. Si existen antecedentes de gastos para financiar comportamientos sexuales impropios debes ponerte límites, por ejemplo salir de casa con poco dinero, para gastos ocasionales y

sin tarjeta de crédito. Es recomendable no realizar compras estando solo. Las medidas deben ser radicales.

Algunas recomendaciones extras: no mires televisión en soledad, siempre acompañado. No escuches música que pueda ser el detonante de fantasías sexuales que te conduzcan al desenfreno. No interactúes a nivel íntimo con otras personas distintas a tu cónyuge. No mires lo que no te conviene.

Una consideración especial para las personas casadas: la pornografía genera deseos sexuales y el problema es que el cónyuge adicto tiene sexo con su pareja pensando en sus fantasías. No está 'presente' durante la relación sino que se excita con actividades sexuales que ha visto. Resulta que sus fantasías son más agradables que lo que vive en la recámara matrimonial. Está físicamente con su pareja pero emocional e imaginariamente con otras personas. La abstinencia te niega la droga de las imágenes. Al principio será difícil sustraerte de ellas, pero debes concentrarte en tu pareja. Recuerda, con el tiempo, si evitas usar esas fantasías, perderán la fuerza para dominarte y te conectarás más íntimamente con tu cónyuge.

Es posible que tengas pensamientos derrotistas y sentimientos de amargura. Quizás el enojo quiera tomar tu corazón. Por favor, no vuelvas atrás. El diablo va por tu vida y la de tu familia. ¡Lucha por tu libertad!

Cada meta es importante

Comienza a recorrer una etapa de vida totalmente diferente. Los viejos recuerdos que te persiguen ya no existen, solo están en tu mente. No malgastes tus energías pensando demasiado en el ayer, vive para el Señor el hoy con alegría. De-sarraiga de tu vida las quejas, las murmuraciones, las críticas y el viejo sistema de pensamientos negativos. Elige cultivar tu mente con la Palabra de Dios, léela, ámala y atesórala en tu ser.

Una semana de sobriedad, un mes, un trimestre, un semestre, un año. Celebra cada meta alcanzada. Pero entiéndase bien, festejo no es libertinaje; es una ocasión para vivir con los seres amados un momento único en el camino de la liberación. Quizás puedas coronar cada paso de libertad con

un culto familiar de adoración y un día de ayuno de gratitud en el que rogarás por más de la presencia de Dios sobre tu propia vida.

La presente crisis no es tu final sino el comienzo de una nueva etapa. Lucha y no te rindas. Confía en el Señor y en el poder de sus fuerzas. Dios te guiará y te enseñará por dónde ir si lo buscas de todo corazón. Él te mostrará las estrategias para cambiar tu realidad adversa. Honra al Señor. No escatimes esfuerzos en adorarlo porque su poder no conoce límites, su autoridad todo lo puede y su amor para contigo permanece intacto y es eterno.

CAPÍTULO 15

La fe de los demonios

“El que hiciere el hoyo caerá en él, y al que rompiere el vallado, le morderá la serpiente”, Eclesiastés 10:8 (SRV 2004).

Una valla es un límite. En el mundo físico los límites son fáciles de ver: un muro, un cerco o una fosa. En el ámbito espiritual los límites también son reales aunque no puedan verse. Esos límites nos protegen del mal. La valla nos mantiene seguros, pero si la cruzamos ‘nos morderá la serpiente’. La serpiente es sinónimo de Satanás. Dentro del cerco podemos movernos con libertad y sin temor; sin embargo, del otro lado estamos en grave peligro y expuestos al mundo demoníaco. De ahí que necesitamos un cerco lo suficientemente resistente como para mantenernos a salvo frente a los ataques del infierno. Y Dios ha hecho provisión para nosotros. Ese cerco se llama santidad. **La santidad es una poderosa protección mientras se la conserva; pero cuando se la pierde, las consecuencias son desastrosas.** ¡Hay que entenderlo espiritualmente! La mordida de la serpiente (Satanás) ocasiona sufrimiento, así que no abras puertas. ¡Más bien ciérralas!

Dios estableció el cerco de la santidad como vallado protector. Él dijo: *“Presta atención a todo lo que hoy te ordeno, porque **entonces iré delante de ustedes y expulsaré a los amorreos, a los cananeos, a los hititas, a los ferezeos, a los heveos y a los jebuseos... No hagas ningún tipo de tratado con los pueblos que viven en la tierra porque ellos se entregan a pasiones sexuales en pos de sus dioses y les ofrecen sacrificios. Te invitarán a participar... y tú irás con ellos. Acto seguido, aceptarás a sus hijas... como esposas para tus hijos; y ellas seducirán a tus hijos para que cometan adulterio contra mí al rendir culto a otros dioses... Estas instrucciones...***

*indican las condiciones del pacto que hago contigo y con Israel”, Éxodo 34:11-27 (NTV). Luego les dice: “Tú eres un **pueblo santo** porque perteneces al Señor tu Dios... Si prestas atención a estas ordenanzas y las obedeces... **te amaré y te bendecirá... El Señor te protegerá... El Señor tu Dios está contigo...**”, Deuteronomio 7:6-21 (NTV).*

Advierte la expresión: “**te amaré... te bendecirá... te protegerá... Dios está contigo**”. Dios promete presencia, bendición y protección siempre que su pueblo no atravesase el cerco de la santidad. Mientras se mantuvieran apartados y no se contaminaran emparentándose sexualmente con los habitantes de otras naciones Dios estaría con ellos y los cuidaría; de lo contrario los dejaría y la ‘serpiente los mordería’.

La Biblia dice que por falta de conocimiento uno puede ser destruido, Oseas 4:6. Hoy en día miles de personas y aun familias enteras están siendo arruinadas porque desconocen del **gran poder que tiene la santidad y el pacto matrimonial. La santidad es una barrera protectora que brinda cobertura espiritual a quienes viven en ella.** Extremamos las medidas de seguridad estableciendo límites para ser preservados de cualquier riesgo físico. Fabricamos muros, mejoramos las cerraduras, colocamos alarmas; todo con el fin de preservar nuestra seguridad pero fallamos en establecer barreras para cuidarnos de los ataques demoníacos. Son pocas las personas que se dan cuenta de la importancia de establecer límites claros en el mundo espiritual. La santidad y el pacto matrimonial son medidas de seguridad establecidas por Dios. Una persona es bendecida cuando vive en santidad, pero queda expuesta al mundo demoníaco cuando cruza ese cerco protector. **¡Muchísimas personas no tienen idea de las consecuencias que acarrea vivir por fuera del vallado protector de Dios!**

¿Obedeció Israel el pacto de no cruzar el límite de la santidad? Solo por una temporada. Pero durante todo el tiempo en que ellos fueron santos Dios cumplió su promesa; estuvo con ellos y los protegió. Ningún enemigo pudo hacerles frente, ni siquiera Balac que, con la ayuda del agorero Balaam recurrió a la magia y la hechicería para maldecir al pueblo de Israel, Josué 13:22. Sin embargo, Dios no lo permitió, Josué 24:10. Dios protegía al

pueblo porque ERAN SANTOS. “... *¡Dios ha bendecido, y yo no puedo revertirlo! Ninguna desgracia está en su plan para Jacob; ningún problema espera a Israel. Pues el SEÑOR su Dios está con ellos... Ninguna maldición puede tocar a Jacob; ninguna magia ejerce poder alguno contra Israel...*”, Números 23:20-23 (NTV). Observa nuevamente: “*El Señor su Dios está con ellos*”. Dios estaba con ellos porque caminaban en santidad. **¡La fortaleza de los israelitas residía en estar separados y sin contaminación!**

“*Ninguna maldición puede tocar a Jacob, ninguna magia ejerce poder alguno contra Israel*”, Números 23:23 (NTV). Balaam era un hombre empapado del mundo ocultista, Números 24:1. Balaam sabía que los recursos del espiritismo eran inútiles porque Dios los protegía. ¿Puedes verlo? La santidad te da protección espiritual. Ni todos los demonios juntos podrían lograr sus propósitos con una persona que se mantiene en santidad. Pero no solo que las maldiciones no te alcanzarán sino que Dios las convertirá en bendiciones. Es decir, cuanto más te maldigan más bendecido serás: “... *Como el Señor tu Dios te ama, no quiso escuchar a Balaán y cambió la maldición en bendición*”, Deuteronomio 23:5 (BLPH).

Con todos los conjuros demoníacos Balaam no pudo maldecir al pueblo que estaba protegido por Dios debido a su santidad. Entonces, para no perder la recompensa que le había prometido el rey Balac ideó la manera en que Israel cruzara el límite establecido por Dios para la protección espiritual, la más importante de todas las protecciones. **Balaam sabía que si Israel cruzaba el cerco ‘le mordería la serpiente’.** Le aconsejó a Balac que sus mujeres sedujeran a los hombres de Israel a cometer inmoralidad sexual, Números 31:16. “*Pero tengo unas cuantas quejas en tu contra. Toleras a algunos de entre ustedes que mantienen la enseñanza de Balaam, quien le enseñó a Balac cómo hacer tropezar al pueblo de Israel. Les enseñó a pecar, incitándolos... a cometer pecado sexual*”, Apocalipsis 2:14 (NTV). Balac hizo que el pueblo cruzara el cerco de la santidad y, de esa manera, perdieron a Dios y también su protección: “***Los israelitas tuvieron relaciones sexuales prohibidas con las mujeres moabitas... Ellas los invitaron a sus fiestas... Fue así como el pueblo de Israel adoró al dios***

Baal-peor. Entonces Dios se enojó muchísimo", Números 25:1-3 (TLA). La mayor derrota de Israel fue perder la PRESENCIA DE DIOS. Al cruzar el límite de la santidad el pueblo perdió a Dios y también su bendición.

Balac no pudo maldecir a Israel pero éste terminó maldiciéndose a sí mismo. **La santidad te hace fuerte, la inmoralidad te debilita.** Dentro de los límites de la santidad disfrutas de la presencia de Dios, estás bajo bendición y totalmente protegido. Fuera de los límites estás sin Dios, bajo maldición y al alcance del mundo demoníaco. ¿Maldecidos? Así es: "... *Entre ustedes surgirán falsos maestros... muchos seguirán sus perversas enseñanzas, especialmente la de que no hay nada malo en el libertinaje sexual... Ciertamente, es una vergüenza y un escándalo que entre ustedes haya individuos... que viven entregados al pecado... y no se cansan de cometer adulterio... Viven bajo la maldición de Dios... ¡Están condenados a la más negra oscuridad!*", 2ª Pedro 2:1-2 (NT BAD) y 13-17 (NTV). ¿Recuerdas a los hijos de Elí? La Biblia dice que eran inmorales, 1º Samuel 3:22. Ellos atrajeron sobre sí mismos y su casa la maldición de Dios: "*Cumpliré contra Elí todo lo que he hablado... Porque le he hecho saber que estoy a punto de juzgar su casa para siempre... pues sus hijos trajeron sobre sí una maldición...*", 1ª Samuel 3:13 (LBLA). La maldición más grande es la PÉRDIDA DE LA PRESENCIA DIVINA. Un mal negocio, un fracaso sentimental, una mala temporada es nada en comparación con perder a Dios.

Tienes que decidir. ¿Atravesaste el cerco de la santidad? ¿Están rotos los muros de defensa? ¡Repáralos ya! Si quieres a Dios y su bendición deberás mantenerte dentro del cerco protector de Dios.

Mujeres, ¿no son las novelas una tentación a perder la santidad cuando lo que ven es pura infidelidad, engaño, traición y adulterio, mezclados con drama e injusticia? Tengan cuidado con el coqueteo y la seducción, con querer conquistar enviando fotos que les perjudicarán. Varones, ¿qué páginas despiertan fantasías y disparan el deseo sexual por las nubes?

Te alentamos en el nombre de Jesús. No cumplas con los deseos del infierno. No te olvides que los demonios también tienen fe y no en Dios sino en que cruces la valla protectora de la santidad. Del otro lado te estarán esperando.

CAPÍTULO 16

Borrando el “disco duro”

Quizás te preguntes: “¿Cómo hago para deshacerme de las imágenes, historias y conversaciones que han quedado en mi memoria?”. Aquellos que han consumido pornografía o han permanecido mucho tiempo en el pecado sexual reconocen que las experiencias sexuales quedaron grabadas a fuego en sus mentes.

La consejera cristiana Joann Condie señala que las imágenes se pueden volver más borrosas mientras más consistentemente escojas no acceder voluntariamente a recordarlas. Ella compara el proceso con un venado caminando en el bosque. Tal vez mentalmente ya estableciste una misma ruta desgastada hacia este tipo de pensamientos. Cuando eliges una nueva dirección, será difícil hacer tu camino a través de los árboles y bosques. Y mientras elijas pasar por el nuevo sendero constantemente, encontrarás el antiguo más difícil de utilizar.

Trabajo práctico

Dile al Señor: *“Me preparo para vivir el mejor tiempo de mi vida. Asumiré cada desafío con alegría y optimismo. Me apoyaré en ti. Caminaré hacia la madurez. Me propongo superar cada obstáculo. Viviré en la victoria que has conquistado para mi vida. Te honraré haciendo lo mejor que pueda. Gracias por tu amor y por todo lo que me has dado, me das y me darás. Amén”*.

A continuación escribe en tu cuaderno personal los ajustes que estás dispuesto a realizar para honrar al Señor. ¿Qué clase de vida crees que le agrada? Tómame todo el tiempo que necesites para reflexionar al respecto.

¿Cómo deberás guiar a tu familia para que respete al Señor? ¿Cómo tratarás a tu cónyuge para que la presencia del Señor se sienta a gusto en tu hogar? ¿Qué cambios harás para que el ministerio en el que te encuentras realmente muestre respeto al Señor y no haga que otros blasfemen su nombre? ¿Cómo llevarás la luz de Cristo a tu lugar de trabajo? ¿Cómo desempeñarás tu profesión? ¿Qué motivará tus avances en todas las áreas? ¿Permanecerás buscando al Señor hasta que lleguen a ser amigos íntimos? Sueña en un futuro como el de Obed-Edom. Este hombre influyó en su familia de modo tal que todos sus hijos y familiares sirvieron al Señor sin que ninguno quedara afuera de ese destino glorioso. Doscientos años después seguían encendidos en el servicio y adoración al Señor. ¿No te gustaría dejar un legado así de grande?

Libres de la esclavitud sexual

QUINTO PASO

Sustitución

Detener el comportamiento adictivo es una especie de 'aproximación al manejo del pecado'. La consejera Joann Condie dijo: “Esto no es suficiente, es necesario direccionar los pensamientos detrás del problema. Debajo de cada pensamiento existen emociones dañadas que, si son ignoradas y suprimidas, y no se las confronta, entonces solo parte de la batalla se ha logrado. Lo que hay detrás de todo es un fuerte componente espiritual que tiene que direccionarse también”.

Queremos recomendarte:

- **Disciplina tu espiritualidad.** Tu relación con Dios debe crecer. No existe otra manera que aumentando tus tiempos diarios con el Señor, los cuales deben ser profundos y sentidos, con la intencionalidad de ver la mano de Dios obrar en toda circunstancia. No es solo orar, es orar hasta tener la certidumbre de que Dios escuchó tus oraciones. Debes leer diariamente tu Biblia. Asistir al menos una vez por semana a los servicios que la iglesia ofrece y formar parte de un ministerio de acción social (por ejemplo visitación a los hospitales o geriátricos, etc.) o de evangelización. Dedicar una jornada cada semana al ayuno y emplear el tiempo del desayuno,

almuerzo, merienda y cena de ese día para orar al Señor. No te olvides de orar de rodillas, en postración y humillación.

- **Memoriza versículos bíblicos.** Escríbelos y colócalos en alguna parte de tu casa. Que sean palabras que te inspiren a confiar en Dios y aumenten tu anhelo por honrarlo dando frutos para su gloria.
- **Reemplaza las actividades en relación a tu desorden sexual por tiempos de meditación y estudio de la Palabra.** Si lo haces toda tu existencia será revolucionada.
- **Cuida tu cuerpo, templo del Espíritu Santo.** Come alimentos saludables. No te des permisos para los excesos de ningún tipo. Haz ejercicios al menos dos veces por semana y no te quedes despierto hasta altas horas de la noche porque te afectará negativamente.
- **Practica la caridad.** Cuando ayudas a otros, te ayudas a ti mismo, sales del aislamiento y contribuyes al bien común. "La acción apostólica es esencial para contrarrestar el narcisismo y el egoísmo que acompaña y endurece, a menudo, la adicción sexual", Miguel Angel Fuentes. Benedict Groeschel lo resume así: "Salva el alma de otro y ésta salvará la tuya". Irala, en su libro *Control cerebral y emocional*, dice: "La voluntad se educa realizando actos y repitiendo esos actos hasta adquirir hábitos virtuosos. La persona que, por algún motivo, ha llegado a un estado de abulia (falta de voluntad), necesita reeducar la voluntad. Hay determinados problemas espirituales que producen abulia; entre otros, los relacionados con la impureza (y en particular la pornografía y la masturbación). Estos hábitos suelen volver a las personas casi incapaces de estudiar, leer, perseverar o simplemente pensar bien y obrar correctamente. Cuando se ha llegado a tal extremo, hay que reeducar la voluntad realizando actos concretos y premeditados varias veces al día".

Luego, debes ser progresivo con esos actos. En problemas serios de abulia se impone ir de actos fáciles a otros más difíciles. Tal vez tengas que gastar tiempo en cosas que parecen intrascendentes (como el 'experimentar' que tienes energía para adorar a Dios antes de levantarte, prepararte el

desayuno, higienizarte y buscar a Dios el oración y lectura de la Palabra en las primeras horas de tu jornada), para pasar a actos en los cuales te privas de algo o mortificas tus apetitos (la voluntad activa para evitar la pornografía o las fantasías en cualquier momento del día).

Para educar la voluntad no hay que contentarse con actos negativos, es decir, evitar las ocasiones de pecado o corregir los defectos. Es necesario hacer actos positivos, proyectar objetivos y alcanzarlos. Por ejemplo puedes trazar el objetivo de no faltar jamás a la cita con Dios en el lugar secreto. Cuando hayas perseverado varios meses sin fallar un día al Señor agrega otra disciplina espiritual, como el ayuno los jueves, día consagrado como iglesia a la búsqueda de su presencia. La repetición de actos elegidos libremente engendra hábitos que luego influirán en la vida, incluso cuando uno no sea consciente de ellos.³²

Sustituye aspectos negativos de tu vida por cosas buenas. ¡Tienes el poder para hacerlo! Uno de los más poderosos cambios se relaciona con tu forma de hablar. Sin conocerte podemos asegurar que diariamente te quejas y hablas negativamente acerca de algo, ya sea el gobierno, el clima, tu trabajo, el tránsito, tus parientes o la iglesia. Tienes que tomar la decisión de cambiar tu vocabulario. No solo quitar las malas palabras, sino las negativas, las que te roban la fe y entristecen al Espíritu Santo. ¿Cómo crees que se siente el Señor cuando criticas, murmuras o te quejas?

Trabajo práctico

Probablemente hayas utilizado en tu vida formas de sustitución no saludables. Patrick Carnes menciona ocho reacciones posibles frente al comportamiento adictivo. Contesta en tu cuaderno de notas las preguntas de cada párrafo:

1. **Bloqueo.** ¿Qué conductas o sustancias utilizas para evitar los malos pensamientos?. ¿Usas cafeína, nicotina o alcohol? ¿Trabajas en exceso? ¿Duermes más de lo necesario?

2. **División.** Es una reacción 'disociativa'. ¿Te 'pierdes' en ideas o fantasías? ¿Sueñas despierto? Si has padecido violencia sexual, probablemente evites la conexión emocional en la intimidad sexual. ¿Tu mente es de marcharse con frecuencia?
3. **Abstinencia.** Consiste en evitar estímulos que recuerdan el trauma. Algunos sobrevivientes de heridas sexuales evitan las relaciones sexuales constituyéndose en "anoréxicos sexuales". La abstinencia puede ser muy específica o general, como evitar ciertas conductas sexuales o todas. ¿Te identificas con este tipo de respuesta?
4. **Reacciones.** ¿Tienes pesadillas sexuales? ¿Experimentas 'escenas retrospectivas' o recuerdos imprevistos que repentinamente aparecen en tu mente? Otras posibles reacciones: dolores de espalda, estómago o de cabeza, achaques en el cuerpo que no se relacionan con enfermedades verificables médicamente.
5. **Repetición.** En este caso se repiten las experiencias del trauma por dos razones principales:
- Esperando un resultado diferente. ¿Por qué algunas personas continúan con relaciones o situaciones dañinas? Es porque tienen la esperanza de que esta vez su situación o su relación se arreglará y funcionará.
 - Ejerciendo el control. Una persona podría repetir una situación traumática tratando de ser la que tiene el control, en vez de ser quien resulta lastimada.
6. **Lazos afectivos 'particulares'.** Consiste en establecer relaciones afectivas con personas que traen a la memoria a la que creó el daño original. ¿Por qué a veces el cónyuge tiene las características que más se desprecian del padre o de la madre? Examina tus relaciones y pregúntate: ¿estás tratando de recrear viejos patrones?
7. **Placer.** Algunas personas encuentran placer en el dolor; son las se involucran en conductas sadomasoquistas. ¿Es éste tu caso? Podría significar que la emoción y la adrenalina, o el miedo y el peligro actúen sobre tu cerebro a nivel neuroquímico. ¿Es este tu caso?

8. **Vergüenza.** Las viejas heridas dan lugar a falsas creencias. Las personas que experimentan el trauma de la vergüenza no saben cómo ser felices o estar contentos. Encuentran sentido de identidad al sentirse avergonzados. ¿Asumes frecuentemente el papel de víctima o mártir?

¿Cuáles de todas estas reacciones se aplican a tu vida? Comprenderlas puede ayudarte a corregirlas. ¡No tienes por qué quedar atrapado a los traumas del pasado! Tú puedes experimentar la abundante VIDA que Jesús te ofrece.³³

.
Santidad no solo es donde me encuentro, sino hacia donde me dirijo.
.

En este punto del proceso debes recordar la importancia de rendir cuentas. Es crucial que permanezcas en contacto con tu mentor. Pero ten presente que tu fracaso no estriba en que el acompañamiento que te brinda no sea efectivo. **No pongas las expectativas en nadie aparte de ti mismo porque eres el único responsable de tu recuperación.**

Si tú eres consejero o guía espiritual y deseas ayudar a las personas que consumen pornografía o están atadas a diversos pecados sexuales recuerda:

- Se aconseja que quienes cumplen este rol den amor, orientación, apoyo, aliento; además de ser un modelo a imitar.
- El mentor es el que escucha las confidencias y luchas. Acompaña, aconseja y sugiere el próximo paso a seguir, cuando tienes claridad al respecto.
- El mentor confronta con firmeza si ve que el adicto está por desviarse del camino trazado.
- El mentor debe orar junto con la persona que ha solicitado su ayuda.
- El mentor debe ser del mismo sexo que el adicto, siempre y cuando el adicto no arrastre problemas de orientación sexual, en cuyo caso se

recomienda el acompañamiento por parte de un matrimonio.

Recomendaciones para el consejero

- **Tomar contacto regular con el adicto en las primeras semanas tras la confesión de su lucha.** La batalla se gana un día a la vez. Las tentaciones vienen en cualquier momento y contar con alguien que brinde apoyo es fundamental para salir de la esclavitud. El mentor debe preguntar: "¿Cómo te sientes?", "¿fuiste tentado?", "¿has consumido pornografía?", "¿dormiste bien?", "¿cuáles han sido hoy tus hábitos saludables?", etc.
- **Pedir cuenta de actos y pensamientos.** Aquí es muy importante que el adicto mencione cuáles han sido sus fantasías y conductas sexuales. El adicto debe ser honesto y confesar los pensamientos y acciones equivocadas, por ejemplo, haber visto pornografía, coquetear con alguien que no sea su cónyuge, involucrarse en pecados sexuales ilícitos, etc. Los secretos deben salir a la luz. No habrá limpieza hasta tanto se saque la mugre. La confesión no debe contener detalles minuciosos porque en ciertas ocasiones el placer aparece en el recuerdo y el relato.
- **Fiscalizar si se han hecho las tareas diarias.** El adicto debe compartir los progresos espirituales con su mentor. Debe rendir cuenta de las lecturas bíblicas y anotar diariamente en su cuaderno personal los resultados de su reflexión con Dios. No es solo leer, sino meditar y hacer suya la Palabra del Señor.
- **Celebrar todo avance.** Un mes o un año de sobriedad merecen ser celebrados. Un encuentro periódico para orar o compartir un culto de acción de gracias genera nuevas fuerzas para seguir adelante.

CAPÍTULO 17

Placeres a la carta: El poder de las fantasías

El siguiente es un mail que recibimos en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar y aunque se han hecho modificaciones a fin de resguardar la confidencialidad, los elementos sustanciales del relato han sido respetados.

Hola, soy una mujer de 31 años y consulto porque padezco una tortura mental. Cuando era niña había muchas películas pornográficas en mi casa, estaban muy accesibles y yo miraba cada vez que podía. Al principio era curiosidad, pero luego fueron captando mi atención y deseaba ver más.

Durante años alimenté mis fantasías sexuales consumiendo pornografía.

Pocos años atrás me convertí a Dios de todo corazón y le rendí mi vida. El primer cambio que noté fue que al mirar pornografía me sentía sucia, indigna y completamente separada de Dios. Decidí dejar de mirar, algo que me costó muchísimo.

Hace dos años que me casé con un maravilloso hombre, pero a poco de comenzar nuestra intimidad pudieron verse las secuelas de mi consumo crónico de pornografía.

Las imágenes que han quedado en mi mente me visitan cuando estoy con mi esposo. Me cuesta concentrarme e incluso alcanzar un orgasmo. Hace unos días escuché un programa de ustedes y decidí escribirles.

He sido ministrada, he renunciado, pero esas imágenes no se borran. Pude salir de la adicción pero ahora padezco las secuelas en mi mente. Les agradecería una orientación. Muchas gracias y Dios los bendiga.

Una persona puede excitarse o perturbarse con imágenes que tiene en la mente. Si uno se expone continuamente a material pornográfico comienza

un proceso de acondicionamiento. El Dr. Cline dice que después de trabajar años con personas enfermas sexualmente, especialmente hombres, siempre ha encontrado cuatro situaciones presentes, y nunca ha visto una variación.

La primera cosa es la *adicción*. La pornografía es muy adictiva. Genera una poderosa atracción y, al igual que el alcohol o las drogas, este tipo de personas se adiccionan a la pornografía. Están continuamente buscando más y más.

Luego ocurre lo segundo, lo que llamamos *escalada*. Aquello que excitaba en un principio, ya no lo hace. Buscan materiales cruentos. Esta acción sigue escalando hacia materiales más oscuros y perversos.

Luego sobreviene una tercera etapa llamada *desensibilización*. Esto significa que aquello que originalmente era chocante y terrible; aquello que afectaba la conciencia y producía culpa, ya no ofende y comienza a verse como aceptable. Uno puede llegar a observar cosas realmente espantosas y no sentir ningún tipo de repulsión.

.
Las fantasías pueden recordarse y perpetuarse en la mente.
.

La cuarta etapa es la *actuación*. La persona comienza a 'actuar' sobre lo que ha visto. Imita la conducta aprendida. El Dr. Cline expresa: "Cuando uno se expone accidentalmente a algo sumamente bizarro, lo mejor que puede hacer es rehusarse a dar una segunda mirada", y luego enfatiza: "No importa lo inteligente que usted sea, o el nivel social en que se encuentre. Todo el mundo está sujeto a las leyes de aprendizaje. Y nosotros los hombres, en particular, somos más vulnerables a este tipo de situaciones (adicción a la pornografía) que puede reducir aun al más fuerte".

Toda persona comienza en el nivel más bajo. Apenas una miradita. Esto despierta una oleada de fantasías lujuriosas que no se detendrán. Una vez

que entró, no puede salir. Ya no basta con mirar fotos o imágenes, ahora quiere videos o películas y, finalmente quiere acción.

El pecado nunca queda satisfecho; siempre quiere más. Miqueas 2:1 lo describe así: *"¡Ay de los que sólo piensan en el mal, y aun acostados hacen planes malvados! En cuanto amanece, los llevan a cabo..."*, NVI.

Carlos Eduardo Figari dice que la fantasía se origina siempre y necesariamente con base en un recuerdo. Los estímulos externos pueden ser muchísimos y dependen de la biografía erótica del sujeto. La fantasía provoca una serie de reacciones corporales, junto con un cúmulo de sensaciones o emociones específicas. La pornografía evoca fantasías o las construye y es un objeto de consumo que se privilegia por el placer que otorga.³⁴

Ocuparse de cosas ocultas

La pornografía permite, por el uso de imágenes reales, la creación de fantasías alternas a lo cotidiano. Para el adicto sus pensamientos y fantasías son únicamente sexuales. Tiene un ideal de pareja en su cabeza que es extremadamente complaciente y siempre dispuesta a satisfacer todas las demandas, sin importar nada más que el deseo de su 'amo'. En el mundo de la fantasía esa persona es perfecta. Nunca se enoja, nunca rechaza, siempre acepta las propuestas amorosas. El adicto se siente seguro con sus fantasías, no existe peligro de que su cónyuge lo sepa ni que la policía lo arreste. ¡Literalmente vive en un mundo de fantasías! La persona que se atrinchera en la fantasía vive lejos de la realidad, en un 'mundo perfecto' porque todo gira a su alrededor. No quiere entrar al mundo de lo real porque en su mundo de fantasías es feliz y no tiene de qué preocuparse.

Es imposible competir con la pornografía; ninguna experiencia humana sexual se homologa a las imágenes presentadas. La pornografía explota la belleza, la sensualidad y el imaginario popular en el deseo de llenar

espacios de la vida con experiencias que en lo cotidiano no pueden reproducirse.

El estímulo visual activa la respuesta sexual, liberándose además de dopamina (hormona del placer), endorfinas, norepinefrina y oxitocina. Estos químicos cerebrales son los que marcan una huella en el cerebro y ligan ese evento particular con la respuesta percibida. En otras palabras, el recuerdo de ese placer despertará nuevos y crecientes deseos para reiterar esa peculiar respuesta. "La psicología conductista clásica sostiene que **el placer**, aun más que el sufrimiento, **modela nuestro comportamiento** en todos los aspectos de la vida. Aprendemos sin darnos cuenta de que estamos aprendiendo".³⁵

Consecuencias de la pornografía

- **Aleja la presencia de Dios. Los pecados privados no son secretos para Dios.**

"No hay nada en toda la creación que esté oculto a Dios. Todo está desnudo y expuesto ante sus ojos; y es a él a quien rendimos cuentas", Hebreos 4:13 (NTV). *"Tú conoces todas nuestras faltas; ves todos y cada uno de nuestros pecados secretos",* Salmo 90:8 (PDT). Pablo expresó: *"Dios juzgará... la vida secreta de cada uno",* Romanos 2:16 (NTV). **Desafiar a Dios en secreto es tan dañino como la rebelión declarada:** *"¡Qué mal les va a ir a los que tratan de esconderse para que Dios no los vea cuando hacen sus planes malvados! Qué mal les va a ir a los que andan diciendo: "Nadie nos ve, nadie se da cuenta"',* Isaías 29:15 (TLA). *"Buscaré con linternas en los rincones más oscuros... para castigar a quienes descansan cómodos con sus pecados...",* Sofonías 1:12 (NTV). *"Los vigilo de cerca y veo cada pecado. No hay esperanza de que se escondan de mí",* Jeremías 16:17 (NTV). *"Maldito sea el hombre que hace un ídolo... y lo guarda en un lugar oculto... para adorarlo",* Deuteronomio 27:15a (LPD) y 15 b (PDT).

La consecuencia más grave de la desobediencia es el alejamiento de Dios. **El pecado siempre acarrea disciplina y siempre aleja la presencia de Dios de nuestras vidas:** *"El Señor se enojó muchísimo con Israel y los*

expulsó de su presencia...”, 2º Reyes 17:18 (PDT). **¡Cuando se pierde la santidad se pierde la comunión con Dios!** “*El Señor... anda por tu campamento para protegerte... Por eso tu campamento debe ser un lugar santo; si el Señor ve algo indecente, se apartará de ti*”, Deuteronomio 23:14 (BAD). ¿Existe algo indecente en tu dormitorio, en tu computadora, en tu celular o en tu biblioteca? ¿No crees que sería más beneficioso abandonar el pecado antes de arriesgarte a perder la presencia de Dios?

- Distorsiona la sexualidad.

Se incita al consumo para la mera obtención del placer, pero desprovisto de todo valor superior. Se limita a la estricta genitalidad. Empobrece los vínculos en la familia. Afecta las relaciones interpersonales porque las sexualiza. Tiende al aislamiento. Quien tenga la presencia del Espíritu Santo en su vida percibirá cómo su alma se vacía de todo bien.

- Envilece el amor.

Patrick Fagan sostiene que la pornografía es una distorsión visual de la sexualidad.³⁶ Contrario al argumento de que la pornografía es un placer inofensivo, Fagan hace referencia a evidencias clínicas que muestran cómo distorsiona de modo significativo las actitudes y percepciones sobre la naturaleza de la sexualidad. Los consumidores habituales de pornografía desarrollan una mayor tolerancia hacia los comportamientos sexuales anormales.

- Afecta las relaciones familiares.

Los consumidores masculinos de pornografía tienden a disminuir su compromiso emocional en sus relaciones sexuales. Tras largos períodos de consumo de pornografía, los maridos afirmaban querer menos a sus esposas. La exposición prolongada fomenta la insatisfacción sexual con la pareja habitual.

Más del 40% de los adictos al sexo pierden a sus esposas, y el consumo habitual de pornografía suele llevar a la infidelidad durante el noviazgo y aumenta la infidelidad matrimonial en más de un 300%.

- Altera el desarrollo normal del individuo.

Los adolescentes que ven pornografía tienen muchas dudas sobre creencias sexuales y valores morales. Paulatinamente pierden la claridad entre lo que está bien y aquello que está mal. El alto consumo de pornografía en la adolescencia se relaciona con un aumento de actos sexuales con amigos no románticos y puede ser un factor de importancia en los embarazos adolescentes.

Trabajo práctico

Las fantasías suelen crear un mundo o escenario en el cual todas las heridas, frustraciones, complejos, sentimientos de inadecuación o inferioridad son curados. Constituyen el principal modo en que se trata de corregir el pasado (en las fantasías uno puede adoptar un rol o papel de fuerte, exitoso y deseable). Tratemos de averiguar qué estás intentando ‘corregir’ con tus fantasías.

Toma tu cuaderno de notas y realiza el siguiente ejercicio inspirado en el manual *Guía Life Hombres viviendo todos los días en libertad*.³⁷

- Describe tus fantasías más comunes. No tienes que ser excesivamente gráfico ni detallista. No escribas una novela pornográfica. El objetivo es conocer tu carencia más oculta. Las fantasías nos dicen mucho acerca de nuestras necesidades internas insatisfechas. Sé valiente en describir la realidad.

Una vez que tengas la descripción de la fantasía más común, la principal meta será determinar qué significa. Podrían estar basadas en experiencias de tu vida actual que has encontrado muy excitantes o podrían venir de las imágenes pornográficas que llenaron tu cabeza. Pídele a Dios que te ayude a encontrar realización en una profunda relación con Él y no en las fantasías sexuales. Pídele a tu mentor espiritual que te ayude con oración para cortar con las fantasías que te inducen a seguir en el camino de pecado.

La recuperación no consiste simplemente en detener conductas pecaminosas; una transformación genuina requiere de la sanidad de tu espíritu. Debes permitir que Dios trate con tus fantasías sexuales, con cada

dolor, frustración o sentimiento de inferioridad. Si involucras al Señor en este proceso particular, las fantasías que te conducen al pecado se irán. No las necesitarás.

CAPÍTULO 18

Camino a la restauración definitiva

El que lucha con pecados sexuales siempre lleva una doble vida. Por temor a ser descubierto miente y no deja de mentir. Se miente a sí mismo y a su familia. Y luego miente para cubrir sus anteriores mentiras y así sucesivamente hasta que él mismo las termina creyendo. En los adictos, la mentira se vuelve tan compulsiva como su conducta sexual. ¿Te sientes identificado?

Toma tu cuaderno personal y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Por cuánto tiempo has estado escondiendo tu pecado?
- ¿Pensaste alguna vez que si pedías ayuda tu pecado se 'desparramaría' por toda la iglesia o serías duramente juzgado?
- ¿Te ha preocupado más lo que otros opinen de ti que lo que Dios diga al respecto?
- ¿Alguna vez te has dicho a ti mismo: "es una simple travesura que no hace daño a nadie", "esto forma parte de mi vida privada"? ¿Cuáles son las frases que utilizas para darte permisos para pecar?
- ¿Alguna vez te has convencido a ti mismo de que no serías descubierto?
- ¿Qué precauciones tomaste para esconder el secreto a tu cónyuge o a tus padres? ¿Cómo has manipulado las situaciones para que nadie se enterara de tu adicción? Da ejemplos concretos.
- ¿Crees o creíste que nadie sería lastimado con tu comportamiento adictivo?
- ¿Alguna vez reflexionaste en que tu pecado afecta a tu familia, tus hijos (los tengas o no todavía), tu ministerio y la iglesia en la que te congregas?
- Piensa en las primeras mentiras que contaste para encubrir tu adicción, al inicio de este camino descendente. ¿Puedes recordarlas?

- ¿Te descubrieron alguna vez mintiendo? ¿Cómo reaccionaste? (enojo, simulación, más mentiras, etc.).
- ¿Cuándo supieron los que contigo viven acerca de tus pecados sexuales? ¿Lo contaste o te descubrieron?
- Si todavía nadie sabe de tu comportamiento sexual, ¿te animarías a contar tu “secreto” a tu familia? Si tu respuesta es "no", ¿por qué?

La confesión

La confesión forma parte del arrepentimiento y sin arrepentimiento no hay sanidad. *"Por eso, confiésense sus pecados unos a otros, y luego oren unos por otros. Hagan eso para que Dios los sane..."*, Santiago 5:16 (PDT). La admisión del problema debe ser hecha ante Dios, ante uno mismo y ante el prójimo (tu mentor y el grupo de personas al que has herido con tu comportamiento: cónyuge, familiares, amigos y líderes espirituales. La disciplina de tus líderes o el enojo de los que amas es parte del costo que debes asumir para vivir en la luz. Si te dijéramos algo diferente quizás sonaría gratificante a tus oídos pero no sería lo correcto. Existe un precio inicial que tienes que pagar. Las medias verdades son mentiras solapadas. Salomón dijo: *"El que encubre su pecado no prosperará, más el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia"*, Proverbios 28:13. Pídele al Señor el valor para contar la verdad a quienes has perjudicado. Por más miedo que tengas de cómo reaccionarán esas personas, tú debes enfrentar el riesgo.

"Al abrir el alma y contar su problema, el enfermo (por el pecado) hace como quien saca una piedra de su zapato. La piedra ha causado una llaga; sacarla no produce por sí sola la curación; suele ser la misma naturaleza la que cura la llaga por la capacidad de resiliencia, aunque, a menudo, debe ser ayudada externamente con cuidados adecuados. Pero si la piedra continúa dentro del zapato, todos los esfuerzos de la naturaleza o la ayuda que pretenda brindársele resultarán inútiles y la piedra seguirá ahondando la úlcera", Miguel Ángel Fuentes.

Nota. Resiliencia es el fenómeno físico por el que los cuerpos retornan a su forma inicial después de haber sido sometidos a una presión que los

deforma (por ejemplo un almohadón, después de haberse desinflado por el peso de la persona que se ha sentado encima de él, vuelve a recuperar su forma original cuando aquella se levanta). La resiliencia es la capacidad de superación personal en medio de las crisis. Se ha observado que, ante situaciones extremas, al principio, todas las personas reaccionan de forma muy parecida; pero después del impacto inicial, algunas se van fortaleciendo, mientras que otras se van debilitando. La diferencia radica en la resiliencia, es decir, en la capacidad de encontrar lo positivo en medio de la adversidad y usar lo experimentado para mejorar y superarse. Cuando cuentas con la extraordinaria ayuda del Espíritu Santo la capacidad de superación está asegurada. ¡Activa tu fe!

¿A quiénes debes confesar tus secretos?

La confesión es vital para la sanidad espiritual, pero ten cuidado a quien acudes. No se trata de ir ventilando tu pecado a cualquier persona. Primero debes hacerlo con tu mentor, en quien reconoces autoridad espiritual. Sabemos que puede resultar extremadamente difícil involucrar a alguien más en tu lucha, pero es necesario romper el secreto. Si simplemente no sabes cómo decírselo o piensas que no tienes el coraje para hablarlo, intenta escribirlo en un papel, reúnete para que lo lea y luego puedan discutir al respecto. Mark Laaser dice: "La confesión debe ser hecha con humildad, no con arrogancia. No confieses a nadie cuyo perdón podrías estar tratando de manipular. No confieses si esperas que esta sea la única vez que tengas que hacerlo. No confieses si estás pensando que otros se enojarán contigo si no lo haces. La confesión es un acto genuino de arrepentimiento, no algo que haces porque fuiste atrapado".

La caída del muro del silencio representa el golpe mortal a una etapa cargada de hipocresía y apariencias. Esto no sucede sin dificultades o contratiempos, no sucede sin reveses y conflictos; pero el resultado es invariablemente la libertad interior. No es fácil enfrentar públicamente el lado oscuro de nuestra naturaleza, pero es absolutamente necesario si se quiere curar una dolencia tan profunda como la que vienes llevando a cuestas.

Oramos para que acudas con sinceridad a tu mentor y puedas hacer tu confesión. ¡Que la maravillosa fortaleza del Señor sea sobre tu vida para atravesar esta etapa!

Confesión al cónyuge

La adicción sexual puede esconderse con mayor facilidad que otro tipo de adicción. Un drogadicto o alcohólico difícilmente podría seguir adelante con su adicción sin que otros se dieran cuenta. Pero un consumidor crónico de pornografía o una persona que tiene sexo ilícito, podría ocultarlo por muchos años. Pero cuando se busca el perdón de Dios y la libertad espiritual todo debe ser expuesto a la luz. Algunos prefieren no confesar la adicción a sus cónyuges para no lastimarlos ya que ellos ni siquiera sospechan. La verdad es que lo que lastima no es el saber sino el pecado en sí. **El pecado destruye el hogar, no el conocimiento de que una persona está pecando.** Coincidimos con el Dr. Steve Gallagher cuando dice: "**¡No es saber del pecado lo que ofende al cónyuge, sino el pecado mismo!**". Generalmente el adicto no quiere confesar su pecado no porque ofenderá a su cónyuge sino por el gran precio (en la relación matrimonial) que tendrá que pagar al descubrir su propio pecado.

La confesión del Sr. X

En capítulos anteriores hablamos del Señor X. Algunos meses después recibimos el siguiente mail.

Amados pastores. Les cuento que mi vida ha mejorado muchísimo. Qué bien me hizo confesarme. Ha habido un tiempo de victoria casi total en el área de la sexualidad, digo casi total, porque aún batallo todos los días con las tentaciones. Hay momentos donde resulta difícil resistir, pero con la ayuda de Dios lo estoy logrando. Llevo más de 5 meses en abstinencia. Continúo en la batalla todos los días, semana tras semana, buscando estar lejos de cualquier foco de tentación. Sé que debo esforzarme, porque en algún momento esto será una victoria total y definitiva. Sé que con Dios y la ayuda de ustedes saldré victorioso. Desde aquella confesión ha habido un cambio radical en mi mente, mis pensamientos no se desenfrenan con

tanta facilidad y el Espíritu Santo ha venido haciendo una fuerte obra en mí. Mis pastores han sido muy pacientes conmigo y una puerta muy favorable de parte de Dios para mi restauración total. Estoy educando mis emociones y persevero en las decisiones que tomé de cambiar todos mis hábitos dañinos. Quería reportarme y que supieran cómo ha sido mi vida en los últimos meses. Sigán adelante en la misión de rescatar y restaurar a otros de las garras de la adicción. Muchas gracias como siempre y éxitos en todo.

Crece cada día en responsabilidad

El gran problema de los que viven en pecados sexuales es que les cuesta admitir sus errores y rendir cuenta de sus actos. Por tal motivo debes aprender a sujetarte a tu mentor y obedecerlo. No esperes que él esté pendiente de ti. Tú eres un extra a todas las cosas que le tocan cada día. Él no pecó, tú sí. Llámalo pero no le robes tiempo con asuntos innecesarios o porque no tienes algo mejor que hacer. Sé respetuoso de su vida. Bendícelo por la ayuda que te brinda, por más limitada que esta sea. No esperes más, demandando como quien hubiera hecho bien las cosas. Agradece si al menos tiene la disposición de acompañarte. Quizás haya momentos en que no te guste rendirle cuentas y hasta te fastidie, pero es necesario. Forma parte de tu crecimiento espiritual y personal. Cada vez que pienses que ya no necesitas un mentor a quien rendir cuentas recuerda que muchas veces pensaste que podías resolverlo por ti mismo. En el pasado creíste que podías terminar con el consumo de pornografía cuando quisieras y que nunca te saldrías de control. ¡No funcionó! Basta de hacerlo a tu manera. Proverbios 12:15 dice: *"El insensato cree que se las sabe todas, pero el inteligente oye consejos"*, PDT.

Trabajo práctico

Debes aprender a seleccionar tu círculo íntimo y elegir con sabiduría a las personas que dejarás que influyeran sobre tu vida. Toma tu cuaderno personal y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué futuro quieres para tu vida?

- ¿Anhelas vivir para Dios, no volver atrás y caminar en novedad de vida? Entonces, tendrás que tomar hoy mismo algunas decisiones cruciales.
- ¿Quiénes formarán parte de ese futuro de bendición? Esto implica que tendrás que elegir bien a las personas que te acompañarán en tu viaje por la vida.
- ¿Qué clase de amigos tienes? ¿Son espirituales? ¿Te desafían a crecer o sacan lo peor de ti? ¿Te animan a buscar cada día más al Señor o tienen pecados que se parecen a los tuyos y que les cuesta soltar? ¿Te roban los tiempos con el Señor y te hacen dudar de sus promesas? Pueden ser personas sin mala intención, pero el diablo sabe cómo poner gente que siendo mejor que la mayoría se encargue de pagarte el boleto que te conduzca al infierno. Solamente tú puedes escoger las personas que influenciarán en tu vida y, de esa decisión dependerán muchas otras.

CAPÍTULO 19

Anulando una mala cosecha

*“Mientras la tierra exista, habrá siembra y cosecha, frío y calor, verano e invierno, y días y noches”, Génesis 8:22. Pablo dijo: “Todo lo que el hombre sembrare, eso cosechará”, Gálatas 6:7. Para bien o para mal todas nuestras acciones se convierten en una siembra. ¿Qué sucede cuando sembramos mal? **¿Existe la forma de anular una mala cosecha por culpa de una mala siembra?** Dios le enseñó a David cómo hacerlo. El rey había sembrado mal. Censó el pueblo en contra de la voluntad de Dios. La cosecha llegó y 70.000 personas murieron, 2º Samuel 24:15. David se arrepintió: *“Y David dijo a Jehová, cuando vio al ángel que destruía al pueblo: Yo pequé, yo hice la maldad; ¿qué hicieron estas ovejas? Te ruego que tu mano se vuelva contra mí, y contra la casa de mi padre”*, versículo 17. Entonces el Señor le dio la salida. Le dijo que vaya a la tierra de Arauna jebuseo, haga un altar y presente una ofrenda a Dios, versículos 18 y 19. Cuando el rey se presentó a Arauna, éste quiso regalarle la tierra y los animales para ofrecer su ofrenda, pero David no aceptó, versículo 24. Cuando David ofreció su ofrenda se detuvo la mala cosecha, versículo 25.*

Moisés tuvo que detener una mala cosecha. Coré y unos cuantos líderes más hablaron mal de su liderazgo. La congregación siguió el mal ejemplo de los líderes rebeldes. Como consecuencia, comenzó la mortandad, Números 16. **¿De qué forma detuvo Moisés esta mala cosecha? Hizo una ofrenda a Dios**, Números 16:47-48.

Jacob tuvo que enfrentar algo parecido. Sus hijos habían matado a quienes habían violado a Dina, su hija. Jacob sabía que sus hijos habían sembrado mal y que venía una mala cosecha, Génesis 34:30. Dios le dio la forma de detener esa mala cosecha. *“Dijo Dios a Jacob: Levántate y sube a Bet-el, y quédate allí; y haz allí un altar a Dios...”*, Génesis 35:1. Y Jacob dijo a su familia: *“Levantémonos, y subamos a Bet-el; y haré allí altar al*

Dios que me respondió en el día de mi angustia...", Génesis 35:3. Toda-vía no había dado la ofrenda, aunque ya lo había decidido, y la mala cosecha se detuvo: *"Y el terror de Dios estuvo sobre las ciudades que había en sus alrededores y no persiguieron a los hijos de Jacob"*, Génesis 35:5.

Con todos estos antecedentes escriturales podemos decir que existe una manera bíblica para detener una mala cosecha:

1. **Arrepentimiento.** Cuando David se arrepintió y ofreció su ofrenda, la mortandad se detuvo. El arrepentimiento implica un cambio de perspectiva, de vida y acción. Arrepentimiento significa no transitar más en el camino de la deshonra; no más en el camino del adulterio, de la difamación; no más en el camino de la injusticia y no más en el camino del sexo ilícito.
2. **Restitución.** Cuando vino hambre a la tierra, David preguntó cuál era la razón y Dios dijo: *"Es por causa de Saúl, y por aquella casa de sangre, por cuanto mató a los gabaonitas"*, 2º Samuel 21:1. Entonces David hizo restitución entregando a siete hijos de Saúl (versículos 5-9) y el hambre se terminó (versículo 14). Si existe posibilidad para la restitución tienes que hacerla. Anula la mala cosecha antes que te alcance. Pero no siempre se puede restituir. En tales casos, se aplica el siguiente paso.
3. **Ofrenda.** Un acto de adoración que incluya una ofrenda en el altar detendrá la maldición de una mala cosecha contra tu vida. Este es el elemento central de los pasajes citados. No es comprar a Dios sino adorar con todo lo que eres y con todo lo que posees. Algunos se niegan a dar y racionalizan, cuando en verdad intentan ocultar su egoísmo y orgullo. Egoísmo para no dar y orgullo para no reconocer el pecado cometido.

Si has dado un mal manejo a tu cuerpo, hay una cosecha por recoger. Si has adulterado, tienes una cosecha por recoger: *"Mas el que comete adulterio es falto de entendimiento; corrompe su alma el que tal hace. Heridas y vergüenza hallará y su afrenta nunca será borrada"*, Proverbios 6:32-33. Lo que has hecho con otros, otros lo harán contigo. Tienes una

cosecha que recoger en la economía, la familia, la salud y en cada área de la vida. Te preguntarás: “¿qué hago?”.

El camino bíblico para anular una mala cosecha es arrepentimiento, restitución y ofrenda. Luego confía en Dios. Cualquiera sea el resultado que el Señor dictamine, siempre será lo mejor y te cuidará a cada paso. Quizás existan consecuencias negativas pero siempre serán menores a las que tendrías si no te arrepintieras. Lo peor del mundo es tener a Dios de enemigo. El Salmo 7:11-13 dice: *"Él es un juez justo, siempre condena a los perversos. Y si ellos no se arrepienten de su mal, Dios les envía el castigo que merecen. Siempre envía su castigo a los perversos"*, PDT.

Oración

Señor Jesús, te pido perdón por haber sembrado mal. Quiero arrepentirme de todo corazón, quiero odiar el pecado como tú lo odias. Entiendo que el pecado destruye todo a su paso. Comprendo bíblicamente que la mala cosecha me aguarda. No quiero agregar males a mi vida. No quiero que tu ira se desate a causa de mi falta de temor a tu nombre. No quiero vivir más con apariencia de piedad, pero en lo profundo niego con mis actos lo que digo creer con mis labios. Sé que tú tienes el poder de dar vida, pero también muerte. Tú puedes bendecir, pero también maldecir. Sé que puedes traer bendición o cerrar tu mano y que todo me vaya mal en la vida. Quiero cambiar de corazón y temblar ante tu santidad. Me he aprovechado demasiado tiempo de tu misericordia, me he aprovechado de mi relación como hijo, pero ahora entiendo que si tú eres mi Padre vas a disciplinarme y no dejarás pasar mi pecado como si fuera poca cosa. Quiero cambiar el terreno en el que he sembrado. He usado mi cuerpo, mi tiempo, mis talentos y capacidades, mi salud y mi dinero para servir al pecado. Ahora quiero consagrar todo lo que soy y todo lo que tengo para servirte a ti. Y tomo muy en serio este acto de entrega. Sé que tú también lo tomas en serio. Perdóname por jugar a ser cristiano, perdóname por engañarme a mí mismo, por engañar a otros y por intentar engañarte a ti. A partir de hoy sembraré en bendición esperando una buena cosecha para mi vida y la de los que amo. Si David, Moisés y Jacob detuvieron sus malas cosechas, yo también quiero hacerlo. Hago un pacto contigo. No daré nada

que no me cueste. Declaro que por mi arrepentimiento y ofrenda tú anularás la mala cosecha sobre mi vida. Deseo que pongas tu mano y detengas al espíritu de destrucción y muerte, de enfermedad y ruina que cabalga al galope hacia donde hoy estoy. Te ruego que tu bendición venga sobre mi vida y mi familia. Te lo pido por Jesús, quien murió por amor para darme esta nueva oportunidad que no voy a desperdiciar. Honraré tu nombre mientras viva. Amén.

Libres de la esclavitud sexual

SEXTO PASO

Reparación

El programa de *Sexólicos Anónimos* dice: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”.

El adicto no solo se hace daño a sí mismo sino que también perjudica a otros. No existe sanidad ni restauración total sin reparación. El adicto debe hacerse responsable por sus propios actos. Forma parte de su madurez.

Trabajo práctico

- 1. Toma tu cuaderno de notas y realiza una lista de todas las personas a quienes has dañado.** No pienses únicamente en personas cercanas como familiares o amigos sino en aquellas que pudiste conocer circunstancialmente. Es posible que algunas de esas personas hayan sido víctimas de tu comportamiento adictivo y otras hayan resultado perjudicadas de manera indirecta. Por ejemplo, si tu adicción te llevó a ser infiel a tu cónyuge; tus hijos o los hijos de tu amante también han sido perjudicados. Si eres líder espiritual, las personas que están bajo tu liderazgo han sido afectadas aunque ellos mismos no sean conscientes de ese daño. Piensa en los males potenciales que podrías

haber causado, por ejemplo haber contagiado a tu cónyuge de alguna enfermedad transmisible sexualmente, haberle quitado bendición, haber maldecido el hogar con tu comportamiento y, por ende, perjudicar su vida.

A medida que progresas en tu sanidad es posible que tengas que añadir a tu lista a otras personas. Recuerda que esto se hace no para aumentar tu dolor o hacerte sentir más culpable sino para lograr tu sanidad total. Salmo 103:10-11 dice: *"No nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga según nuestras maldades. Tan grande es su amor por los que le temen como alto es el cielo sobre la tierra"*, NVI. Que esta promesa te anime a ser honesto con Dios. Todo se trata de Él.

2. Confecciona una lista de daños que provocaste en esas personas a causa de tu adicción. Por ejemplo, pudiste haber robado para comportamientos sexuales inapropiados o haber mentido para ocultar una relación ilícita. Pide al Espíritu Santo que te muestre todo lo que le ha ofendido y anótalo cuidadosamente.

3. Asume la reparación. Hay situaciones en las que resulta imposible hacer reparación, por ejemplo no se puede devolver la inocencia robada o la fidelidad destrozada. A veces no se puede recomponer lo que se ha roto, pero al menos es posible pedir perdón a quien se ha herido; la humillación del que pide perdón es un modo de 'arreglar' moralmente el de-sequilibrio introducido con la herida.

Mark Laaser sugiere: "Cuando es imposible o inapropiado hacer reparaciones directas se utiliza la restitución delegada. Quizás no sabes cómo contactarte con alguien a quien has dañado, o tal vez la persona ha muerto. En algunos casos quizás ni se sabe la identidad de aquellos a quienes se hirió. En estas situaciones se puede reparar indirectamente. Por ejemplo, podrías donar dinero para ayudar a víctimas del pecado sexual para que reciban consejería o tratamiento. Otro caso de restitución indirecta se da cuando hacer reparación directa es más nocivo. Un caso sería, si el marido de una mujer con quien tú has tenido relaciones sexuales no está al tanto de la infidelidad. Sería dañino para él enterarse de la traición a través de tu confesión y tu disculpa. Él necesita enterarse de lo ocurrido a través

de su propia esposa, no a través de ti. Del mismo modo sería un error pedir disculpas a los niños de la pareja con quien tuviste una aventura, a menos que estés seguro de que ya estaban conscientes de la situación y son lo suficientemente maduros para comprender tus comentarios".

Nota. No realices ninguna acción concreta de reparación sin antes consultar a tu mentor espiritual.

La Guía LIFE sugiere: "No esperes ninguna reacción positiva cuando trates de reparar faltas específicas. Algunas personas no comprenderán lo que estás haciendo y podrían echarte. Otras aún pueden estar demasiado enfadadas como para escucharte hasta el final. Quizás la mayoría acepte tus disculpas. La reacción de las otras personas no es el asunto. Lo que vale es tu voluntad de aceptar tu responsabilidad humildemente. Finalmente, sigue siempre la regla de oro: trata a los demás de la misma forma en que te gustaría ser tratado".

CAPÍTULO 20

La lucha continúa

Llegar hasta aquí no ha sido fácil. Ganar la batalla de la integridad sexual ha sido tu meta y la estás logrando. Fuiste totalmente honesto y reconociste que estabas en problemas. Te humillaste admitiendo la verdad de tu adicción y tuviste el valor de confesar tu pecado. Eso es valeroso. Decidiste terminar con tu vida de frustración y pediste ayuda. Reconociste que sin Dios no existe posibilidad de sanidad definitiva. Aceptaste tener un mentor espiritual a quien rendirle cuentas y tomaste conciencia de la necesidad de hacer reparación a las personas que dañaste con tu adicción. ¡Felicitaciones!

Todo esto está muy bien, pero la lucha no termina. **Creer que un tiempo de sobriedad equivale a restauración total es un mito.** Es común que el adicto pase por momentos en que no consuma pornografía ni tenga excesos sexuales. Puede vivir en abstinencia una semana, un mes, incluso, algunos años. Algunos factores externos influyen para que el individuo esté sobrio por algún tiempo: un nuevo proyecto, un tiempo de euforia emocional, un romance, un nuevo trabajo que drene las energías pero que satisfaga, etc. Todo eso no significa sanidad. La adicción está en estado latente y puede suceder que reaparezca.

Es verdad que estás en el camino correcto y has superado exitosamente algunas etapas en la búsqueda de la sanidad total, pero la lucha no se acaba. Es como si salieras del hospital después de un tiempo de permanecer en terapia intensiva. Estás de alta, pero no totalmente restaurado. La mayoría de las recaídas tienen como causa el olvido de esta verdad. Muchas adicciones dejan secuelas crónicas; y los adictos pueden llegar a ser “ex-adictos-actuales”. No te confíes. No bajes los brazos. Mantén tus límites.

La libertad definitiva se logra desarrollando buenos hábitos. He aquí algunos de ellos:

1. Ora intensamente.

Las 'grandes' oraciones surgen de profundos encuentros con Cristo. Cuanto más enamorado estés de Él más 'grandes' serán tus oraciones. *“Una sola cosa le pido al Señor, y es lo único que persigo: habitar en la casa del Señor todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura del Señor y recrearme en su templo”*, Salmo 27:4 (NVI). El mayor anhelo de David no era algo de Dios sino tener a Dios mismo. Jesús expresó el mismo deseo para nosotros cuando dijo: *“Y ésta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien tú has enviado”*, Juan 17:3. ¿Incluyen tus oraciones el deseo de conocer más a Cristo?

“Las grandes oraciones buscan abrir camino para lo que Dios quiere hacer en el mundo, más que lo que nosotros queremos que se haga en nuestras vidas. Las grandes oraciones le piden grandes cosas a un gran Dios para su gloria. Las grandes oraciones piden lo improbable, esperan lo imposible y reciben lo impensable”.³⁸

2. Pasa tiempo en buena compañía.

Dime quiénes son tus amigos y te diré cuál será tu futuro. Los atributos y, desgraciadamente, también los defectos de las personas con las que pasas tiempo se te 'pegarán' a ti. Por tal motivo, busca intencionalmente personas que te desafíen a crecer. Búscate un modelo a seguir, ya que si quieres ser un gran cristiano debes seguir a grandes cristianos y, si quieres ser un gran discípulo del Señor, debes imitar a quienes lo sean.

3. Estudia la Biblia.

Ama la Palabra de Dios. Estúdiala y apréndela. Ella es una joya y debe ser siempre honrada y respetada. Si la conoces podrás derrotar a Satanás. “La obra del diablo en la vida del cristiano se basa en el engaño, como resultado de mentiras a las cuales se les da credibilidad. Si realmente escuchamos y estudiamos la Palabra, inmediatamente el diablo tratará de robárnosla. Él no desea que se arraigue en nuestros corazones y comience a producir frutos en nuestras vidas, Marcos 4:14-15. Si Satanás actúa tan

intensamente para alejarnos de ella, debe existir una razón y ésta es sencilla: ¡sabe que es un arma poderosa en su contra que causa su derrota!”.³⁹ Nadie puede vivir una vida victoriosa si no es un sincero estudiante de la Biblia.

4. Lee buenos libros.

Además de tu mentor personal, tú puedes tener disponible a muchos otros a la distancia, escuchando una grabación o adquiriendo un libro escrito por ellos. Aprende de grandes personas comprando buenos libros. No olvides que cuando compras un libro te llevas el autor a tu casa.

5. Sueña cosas grandes.

Siempre debe tratarse de sueños que nazcan en el corazón de Dios y que le lleven gloria. Si aspiras a lograr algo que puedes hacer sin la ayuda de Dios, entonces, no es un sueño que valga la pena. “Dios se deleita en hacer cosas imposibles a través de gente improbable para impartir gracia abundante a receptores indignos”, Chip Ingram. No se trata de realizar sueños que te 'engrandezcan' humanamente. No tiene nada que ver con hacerte famoso ni reconocido. No se trata de ti, se trata de Dios. Si Dios no se glorifica en tu sueño, entonces, ese sueño no es de Dios.

6. Invierte en tu crecimiento personal y espiritual.

Dios está interesado en tu crecimiento más que en tus actividades. Enfócate en 'ser' antes que 'tener' o 'hacer'. Recuerda que el hacer viene del ser, por lo tanto invierte en tu crecimiento. Invierte en tu matrimonio. Invierte tiempo con tus hijos. Invierte en capacitación y, por sobre todo, invierte en tu relación con Dios. De eso, ¡nunca te arrepentirás!

7. Realiza actos de servicio.

La barrera para servir a otros es el egoísmo. La razón número uno por la que no tenemos el tiempo ni la energía para servir a los demás es porque estamos preocupados con nuestras agendas, sueños y placeres. La mayor parte del tiempo estamos más interesados en que nos sirvan que en servir. Sin embargo: *“Ustedes han sido llamados a ser libres; pero no se valgan de esa libertad para dar riendas suelta a sus pasiones. Más bien sírvanse unos*

a otros con amor”, Gálatas 5:13. Recuerda que sirviendo a los demás sirves a Dios. ¡No somos salvos por servir, pero somos salvos para servir!

Quizás hasta el momento has pensado solo en ti y en complacer tus deseos. Tal vez has demostrado poco o ningún interés por las vidas de otras personas. Ahora necesitas reenfocar tu vida hacia los demás. *“Trata de hacer el bien, y te ganarás amigos; busca hacer la maldad, y el mal te destruirá”*, Proverbios 11:27.

¿Es difícil hacer el bien sin importar qué obtendremos a cambio? Claro que no. ¿Sabes por qué? Porque Jesús lo hizo por nosotros. El amor hacia un Dios que nos amó primero constituye la motivación de nuestro servicio hacia Él y hacia los demás. Amar a Dios es lo que, en última instancia, nos habilita para amar a otros. El apóstol Juan lo dijo así: *“Nosotros amamos a Dios porque él nos amó primero”*, 1ª Juan 4:19. Pablo expresó: *“Sírvanse unos a otros con amor”*. Ésta es la clave. Sin amor el servicio no cuenta a los ojos de Dios. El mismo apóstol dice en 1ª Corintios 13:3: *“Pero si no tengo amor, nada gano con eso”*. En otras palabras, no importa lo que digamos, creamos o hagamos; sin amor, estamos en bancarrota. Dios está tan interesado en por qué sirves a otros como en lo bien que sirves a los demás. Él siempre está observando tu corazón y tus acciones. No veas el servir a otros como una obligación. Sirve de buena gana, por amor a Jesús. Una vida de servicio es el mejor canto de gratitud. *“El hombre que vive para sí mismo es un fracaso, el que vive para los demás ha alcanzado el éxito verdadero”*, Norman Vincent Peale.

8. Practica el compañerismo.

Continúa con tu mentor espiritual pero, además, es altamente recomendable contar con un grupo de personas que lucharán por tu vida en tiempos de prueba y tentación, personas que te conozcan bien y a quienes no engañarás cuando te encuentres en debilidad. Hay poder en la unidad. La soledad ha sido una de las razones de tu desenfreno. El compañerismo es la clave. Insistimos, deben ser personas que te conozcan lo suficiente como para ayudarte, personas que saben todo acerca de tu vieja vida, personas que te animarán y te guiarán por el camino correcto, sin disimular tus errores.

9. Realiza cosas que te hagan sentir mejor.

Te recomendamos tener una dieta saludable, hacer ejercicios físicos o practicar el deporte que más te guste, orar varias veces al día, cortejar a tu cónyuge, pasar tiempo de calidad con tus hijos, escuchar buena música, cultivar tu espíritu en la comunión con Dios. Eso jamás te dejará sin frutos.

Trabajo práctico

- ¿Cuál de los hábitos mencionados te resulta más difícil adoptar?
- Establece una meta alcanzable que contribuirá a que adquieras alguno de estos nuevos hábitos.
- Piensa en algún acto de servicio que quisieras realizar y luego hazlo.
- Registra diariamente tus progresos espirituales. Ten un programa diario de lecturas bíblicas y coloca en tu cuaderno de notas todas las revelaciones en tu caminar con Dios.
- Apunta en tu cuaderno los avances hacia la santidad y celebra cada día de sobriedad.
- Anota los cambios positivos en tu vida. Cada uno de ellos indica que estás en buen camino.
- Escribe tu propio testimonio personal. Debe ser corto y preciso; la idea es que pueda ser de bendición para otras personas no solo para los que están atravesando el mismo flagelo. Menciona tus vivencias y las consecuencias que experimentaste. Incluye el momento decisivo en el que tocaste fondo. No olvides darle la gloria a Dios y reconocer que fue Él quien te guió en este proceso de restauración. El final de tu historia debe resaltar tu proceso actual y la gratitud de tu corazón.

Tu destino final

No importa cuán doloroso haya sido tu pasado, Dios te concede un nuevo comienzo. Él está encaminando el curso de tu vida para que alcances la plenitud. Definitivamente estás siendo libre de aquellas desafortunadas experiencias del pasado.

Ya no necesitas vivir con temor porque Dios te cuidará en todo momento. Ya no necesitas probar tu valor haciendo cosas para lograr aceptación. Él es amoroso, bueno, perdonador, generoso, paciente y fiel. Él

no te abandonará. Él siempre te amará. Con Dios estás iniciando una nueva etapa. Él está enderezando lo que se había torcido. Disfruta de la confianza que te brinda vivir en la luz. Ya no existen vergüenzas que ocultar, mentiras que inventar o manipulaciones que fabricar.

Disfruta de la paz. Estás en el camino correcto. La mejor etapa de tu vida ya ha comenzado.

Bibliografía

1. LITVINOFF, D. *El sujeto escondido en la realidad virtual*. Letra Viva. Bs. As. 2009.
2. MORRIS, D. *El hombre desnudo*. Editorial Emecé. Bs. As. Argentina. 2009.
3. Universidad Sergio Arboleda. Bogotá. Colombia. www.allaboutlifechallenges.org www.vidahumana.org.
4. <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>
5. LITVINOFF, D. *El sujeto escondido en la realidad virtual*. Letra Viva. Bs. As. 2009.
6. ESTUPINYA, P. *La ciencia del sexo*. Editorial Debate. Bs. As. Argentina. 2013.
7. GALLEGHER, S. *En el altar de la idolatría sexual*. Editorial Vida. 2006.
8. Org/enrichmentjournal_sp/201103/201113_080_porn_addict.cfm.
9. 10. SCOTT, D. *Pornography. Its Effects on the Family, Community and Culture*. Publicado por Child and Family Protection Institute y por Contact America. Insights, 721 Second Street NE. Washington DC. 2002.
11. Entremujeres.com. *Las diez mentiras de las películas porno*. Citado por diario Clarín digital el 9/7/2013.
12. Porn Traffickers Share Guilt in Sexual Murders. The Wanderer, 9 de marzo de 1989.
13. ARTERBURN, E. *Adicción al amor*. 115.
14. FINN, R. *Carta Pastoral sobre la dignidad de la persona humana y los peligros de la pornografía*. Diócesis de Kansas City, St. Joseph, Kansas City, Missouri. 21 de febrero de 2007.
15. GALLEGHER, S. *En el altar de la idolatría sexual*. Editorial Vida. 2006.
16. CARNES, P. *Contrary to Love. Helping the Sexual Addict*. Minnesota. 1989. 77-102.
17. FUENTES, M. *La trampa rota. El problema de la adicción sexual*. Ediciones del Verbo Encarnado. San Rafael. Argentina. 2008.
18. 19. Apuntes pastorales. Volumen XXII -3.
20. HENDRIKSEN, G. *Comentario del Nuevo Testamento*. Michigan. Libros Desafío. 1995.
21. SCHAEF, W. *Escapando de la intimidad*. 105.
22. ARTERBURN, S. *Addicted to Love*. Understanding Dependencies of the Heart: Romance, Relationships, and Sex. Ventura. California. 2003.
23. CARNES, P. *Inventario de la Dependencia Sexual*. Delmonico, Bubenzer and West 1998. Editado y ampliado dentro de *Sexual Dependency Inventory Revised*.
24. 25. FUENTES, M. *La trampa rota. El problema de la adicción sexual*. Ediciones del Verbo Encarnado. San Rafael. Argentina. 2008.
26. GILMARTIN, E. *La iglesia en la sociedad de hoy. Una mirada bíblica a los temas del momento*. Ediciones Solideogloria. Mar del Plata. Argentina. 2004.
27. GALLEGHER, S. *En el altar de la idolatría sexual*. Editorial Vida. 2006.
28. ANDERSON, N. *Gana la batalla interior*. Editorial Unilit. Miami. EEUU. 2011.
29. FUENTES, M. *La trampa rota. El problema de la adicción sexual*. Ediciones del Verbo Encarnado. San Rafael. Argentina. 2008.
30. OSTEEN, J. *Yo declaro*. Faith Words. Nueva York, 2013.
31. WARREN, R. *Una vida con propósito*. Editorial Vida. Miami. EE.UU. 2002.
32. IRALA, N. *Control cerebral y emocional*. Buenos Aires. 1980.
33. LAASER, M. *Guía life para hombres*. Life Ministries. EEUU.
34. FIGARI, C. *Placeres a la carta: consumo de pornografía y constitución de géneros*.
35. WHITE, J. *Hacia la Sanidad sexual*. Certeza argentina. Bogotá. Colombia. 2000.
36. FAGAN, P. Efectos sociales y psicológicos de la pornografía. Publicado en diciembre de 2009 por el *Family Research Council*.
37. LAASER, M. *Guía life para hombres*. Life Ministries. EEUU.
38. INGRAM, C. *De bueno a grandioso a los ojos de Dios*. Editorial Peniel. Bs As. Argentina. 2010.
39. MEYER, J. *La Palabra, El Nombre y La Sangre*. Editorial Desafío. Bogotá. Colombia. 1999.

Para más información:
Av. Castelli 314 – Resistencia
CP: 3500 – Chaco – Argentina
Tel/fax: (0054) 0362 - 4438000
E-mail: consultas@placeresperfectos.com.ar
Sitio web: www.placeresperfectos.com.ar