BATALLA CONTRA LA PORNOGRAFÍA

29 Pruebas de diagnóstico
para tu mente y corazón

Benjamin Vrbicek

Lo que otros han dicho sobre *Batalla contra la pornografía*

"Cuando comencé a escribir sobre pornografía, muchos cristianos se asombraban de descubrir, no solo la dimensión del problema, sino simplemente que existía un problema. Hoy, una década más tarde, la situación ha cambiado radicalmente y los cristianos están tan acostumbrados a escuchar sobre pornografía que casi ha llegado a ser aceptada como si fuera normal. Sin embargo, la pornografía sigue siendo tan peligrosa y devastadora como siempre. Por esa razón, estoy agradecido por recursos como este que continúan combatiendo en contra de esta plaga terrible".

Tim Challies, conocido blogger en www.challies.com, cofundador de Cruciform Press y autor de varios libros incluyendo *Limpia tu mente*.

"*Batalla contra la pornografía* es una gran mezcla entre sabiduría práctica y promesas bíblicas. El resultado es un libro que te ayudará a luchar contra la pornografía y te ofrece también esperanza".

Tim Chester, pastor de Grace Church Boroughbridge, Reino Unido, miembro de la facultad de Crosslands Training y autor de más de 40 libros, incluyendo *Closing the Window: Steps to Living Porn Free* [*Cierra la ventana: Pasos para ser libre de la pornografía*].

"El gran teólogo puritano John Owen advirtió: 'Mata al pecado o el pecado te matará a ti'. *Batalla contra la pornografía* es un libro serio sobre matar tu pecado. Benjamin Vrbicek no tolera la actitud apática tan prevalente entre los hombres cristianos que simplemente 'luchan con la pornografía'. Él quiere ayudarles a vencerla. Al enfocar nuestra atención hacia las verdades fundamentales e instrucción práctica, Vrbicek nos ha dado el plan de batalla para la victoria".

Drew Dyck, editor de adquisiciones en Moody Publishers, editor en jefe en CTPastors.com y autor de varios libros.

“Nuestro enemigo quiere que hagamos lo que sea menos mirar a Jesús. Sus tentaciones seductoras son perversas y debemos estar listos para combatirlas. *Batalla contra la pornografía* provee a los hombres de un recurso franco, accesible y profundo para ayudarnos a considerar las verdades del evangelio y cómo aplican a nuestra batalla diaria por la pureza sexual”.

Garrett Kell, pastor principal de Del Ray Baptist Church en Alexandria, Virginia y miembro asociado del consejo de The Gospel Coalition.

“Estoy agradecido por este nuevo recurso de Benjamin, uno de mis autores cristianos favoritos. Lee con suma atención mientras inviertes tu vida en hacer retroceder la oscuridad de la pornografía, la gran pandemia de nuestra generación”.

Jeremy Linneman, pastor de Trinity Community Church en Columbia, Missouri y autor de *Life-Giving Groups* [*Grupos que dan vida*].

Batalla contra la pornografía

BATALLA CONTRA LA PORNOGRAFÍA

29 Pruebas de diagnóstico
para tu mente y corazón

Benjamin Vrbicek

Batalla contra la pornografía: 29 pruebas de diagnóstico para tu mente y corazón
© 2021 Benjamin Vrbicek

Una publicación de FAN AND FLAME Press en Harrisburg, Pennsylvania en colaboración con Soldados de Jesucristo. La versión en inglés fue publicada en 2019 por *Rainer Publishing* (copyright Benjamin Vrbicek).

Un agradecimiento especial para Ben Bechtel, Russell Meek, Stacey Covell, Alex Duke y Alexandra Richter por su asistencia editorial. Y gracias a la iglesia Community Evangelical Free Church por creer que este proyecto puede ayudar a hombres en nuestra iglesia y más allá. Gracias a Daniel Puerto por supervisar y editar la traducción, a Rodrigo Hinojosa por traducir el libro al español y a mi amigo Kevin Halloran por creer que este libro debía ser traducido.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma ni por medio alguno en absoluto sin el permiso expreso por escrito del autor, salvo en el caso de pequeñas citas incluidas en artículos críticos y reseñas.

Translator: Rodrigo Hinojosa (Puebla, México)
Editor: Daniel Puerto (Guadalajara, México)
Diseño de portada: Chase Replogle
Diseño interior: Benjamin Vrbicek

Libro físico ISBN: 978-1-7348494-6-2
Libro digital ISBN: 978-1-7348494-7-9

Escrituras tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. www.NuevaBiblia.com.

Todas las marcas de énfasis en las citas bíblicas han sido añadidas por el autor.

Para todos aquellos que pelean la buena batalla.

ÍNDICE

PREFACIO ix

INTRODUCCIÓN En contra de; no con 1

PARTE I Fundamentos 9

1 "En verdad les digo que tienen que nacer de nuevo" *11*

2 Cree en verdad que el pecado sexual está mal y cultiva un odio hacia él *13*

3 Lucha por los gozos mayores *17*

4 Reconoce el grave peligro *22*

5 Corre como el viento *28*

6 Vuélvelo personal: las mujeres son portadoras reales de la imagen de Dios *32*

PARTE II Entrenamiento funcional 37

7 Cultiva la humildad *39*

8 Planta la Biblia en la tierra de tu corazón *44*

9 No evites el peligro; enfréntalo *47*

10 Huye y vuélvete indiferente ante los halagos *50*

11 Que el amor de tu esposa te embriague *53*

12 Evita las "conversaciones de hombres" *57*

13 Cultiva el temor del Señor *60*

PARTE III Detalles prácticos 63

14 Deja de masturbarte (¡D-E-T-E-N-T-E!) *67*

15 Nunca estés a solas con la tentación sexual *72*

16 Busca amistades profundas y llenas del evangelio *74*

17 Coloca las computadoras (incluyendo tabletas y teléfonos celulares) en áreas públicas *79*

18 Instala software de rendición de cuentas en todos tus dispositivos *82*

19 Corta el acceso a cualquier material sexualmente estimulante *84*

20 Conoce tus detonantes situacionales y emocionales y toma precauciones *87*

21 Usa "sales aromáticas" visuales para resistir el pecado sexual *91*

22 Comparte la existencia de tu lucha con tu esposa *94*

23 Acuéstate cuando tu esposa se acueste *97*

24 Comunica tus necesidades sexuales a tu esposa *99*

25 Trata las necesidades sexuales de tu esposa como superiores a las tuyas *102*

26 Si es necesario, busca ayuda profesional *106*

PARTE IV Un futuro prometedor 111

27 Conviértete en un maestro apasionado y en un padre espiritual *113*

28 Entiende la disciplina del Señor como Su entrenamiento para los hijos a quienes Él ama profundamente *116*

29 Hagas lo que hagas, no dejes de servir a Jesús *119*

CONCLUSIÓN Un hombre; dos historias 123

ACERCA DEL AUTOR 131

NOTAS 133

PREFACIO

El llamado y mandato de Jesús de hacer discípulos sigue siendo central para el cristiano y para la iglesia de Jesucristo. A medida que profundizamos en el ministerio de discipulado, debemos estar atentos a las claves para edificar las vidas de los discípulos y también a los obstáculos más importantes para su crecimiento espiritual.

Actualmente, existen muchos problemas morales que afectan de manera adversa el proceso de discipulado, en particular la pornografía. Este es uno de los temas actuales que debe ser tratado cuando hablamos de discipulado. Si no lo hacemos, estaremos ignorando uno de los temas clave en el discipulado y la santidad de nuestros días. Hay pocos obstáculos más grandes hoy para el discipulado, la pureza y la santidad que la pornografía. Afecta a los hombres y cada vez más a las mujeres, y nuestros jóvenes se ven bombardeados por ella desde todos los ángulos.

En medio de esta necesidad crítica, estoy agradecido por el excelente recurso que escribió Benjamin Vrbicek. Este es un recurso importante para el discipulado que trata de manera proactiva la pornografía. El pecado afecta negativamente nuestro crecimiento a la imagen de Cristo. *Batalla contra la pornografía* no fue escrito para los que luchan *con* la pornografía, sino para los que luchan *contra* la pornografía. Esto coloca el énfasis en el lugar correcto, ya que se trata de una batalla *por* fe y *para* fe por creer las promesas de Dios y vivir con base en ellas en comunidad con otros.

Vrbicek fundamenta esta obra en las Escrituras y enseña

cómo vivir la verdad de la Palabra de Dios en el ámbito de la pureza y la santidad personales en la lucha contra la pornografía. Como ayuda, nos provee 29 pruebas de diagnóstico que consisten en 99 preguntas. Vrbicek no nos da un remedio mágico, pero sí nos dirige hacia la verdad bíblica, la gracia de Dios y la esperanza para los que deciden luchar contra la pornografía a través de la presencia y el poder del Espíritu Santo.

Estoy agradecido de que Vrbicek haya escrito esta obra tan importante. Espero que este recurso sea usado en múltiples ámbitos en la iglesia en pro del evangelio de Jesucristo que será manifestado en vidas santas. A través del evangelio y con la ayuda de este libro, la pornografía no tiene la última palabra. Por la gracia de Dios, la pureza sí.

Greg Strand, Director Ejecutivo de Teología y Acreditación en la Evangelical Free Church of America y Profesor Adjunto de Teología Pastoral en la escuela Trinity Evangelical Divinity School.

INTRODUCCIÓN

En contra de; no con

Mi hijo mayor tiene ocho años. Le encantan los deportes, las Tortugas Ninja, andar en bicicleta y jugar a las luchas con su papá. A mí también me gustaban esas cosas cuando tenía ocho años.

Fue esa edad cuando me vi expuesto por primera vez a la pornografía.

En ese tiempo, mi familia vivía en Inglaterra. En una peluquería me encontré con un periódico y, en la tercera página en tinta negra sobre un papel gris, se encontraba ella. La llevé a casa, a mi habitación y cerré la puerta. Mi hermano y yo la colocamos en nuestro tiro al blanco de juguete. No sé por qué lo hicimos, pero de nuevo, éramos niños. Fue muchos años después que descubriríamos el desenlace, el *telos* de la pornografía. La Srta. Página Tres fue rápidamente confiscada, pero más de 25 años después sigo recordando el ángulo de su cabeza y la manera como estaba apoyado su brazo.

Como yo, la mayoría de los hombres recuerdan su primera exposición a la pornografía. El autor Jared Wilson escribe:

> Cursaba el quinto grado la primera vez que vi pornografía. Un compañero de la escuela trajo la revista *Penthouse* de su padre al autobús. He olvidado mucha pornografía desde entonces, pero esas imágenes siguen grabadas en mi cerebro. Es parte de la perniciosa maldad de la

> pornografía. Una vez que miras la depravación, no hay vuelta atrás y te cambia.[1]

Trágicamente, para algunos hombres, esa "primera vez" abre la llave de un grifo que nunca se detendrá; a veces fluye a cántaros, a veces simplemente gotea, pero siempre y constantemente corre la contaminación. Estos hombres ya no tienen ocho años y ya no les gustan las Tortugas Ninja. Ahora tienen un trabajo, una familia, una hipoteca a 30 años… y una adicción a la pornografía.[2]

A veces, estos hombres terminan en mi oficina buscando ayuda.[3] ¿Qué debo decirles? ¿Qué debo decirte a ti?

¿Solo detente?

Hay una escena clásica de *Mad TV* con Bob Newart donde aparece en el rol de un terapeuta.[4] Durante varios minutos, una mujer llamada Katherine le confiesa sus luchas, pidiendo consejo sobre cómo sobreponerse a ellas. Entre otras cosas, tiene pánico de ser enterrada viva. No puede ni siquiera subir a un elevador ni entrar a un túnel en el auto.

Entonces, el Dr. Switzer, el personaje de Newart, le pregunta a Katherine si está lista para escuchar lo que debe hacer. Ella saca una pluma y papel y el Dr. Switzer se inclina hacia adelante y, con una voz llena de pasión le dice: "¡Detente!". Tras una mirada sorprendida de parte de Katherine, él repite: "D -E-T-E-N-T-E… Por favor, ¿quién quiere ir por la vida con miedo a ser enterrada en una caja? Eso suena aterrador".

La escena continúa hasta que ella se encuentra completamente exasperada.

Me gusta pensar que mi consejería pastoral es mejor que esto, pero demasiadas sesiones han terminado conmigo

frustrado; no una frustración contra la persona que está buscando ayuda, sino frustración que se torna hacia mí mismo. Demasiado a menudo solo he asentido con la cabeza mientras escucho a hombres que luchan con la pornografía. Tras algunas pausas incómodas, hago algunos comentarios acerca del evangelio y le digo a este hombre: "lee tu Biblia, rinde cuentas y, bueno, simplemente *detente*".

D-E-T-E-N-T-E.

He sido pastor durante suficiente tiempo como para saber que esta estrategia raya en la negligencia profesional. No puedo seguir haciéndolo. Debo dejar de aplicar el evangelio de manera pobre y superficial. Debo dejar de curar las heridas de los hijos de Dios superficialmente. Debo dejar de decir: "Está bien", cuando no está bien.

En cambio, quiero tener algo útil que ofrecer a los hombres que luchan contra la pornografía. Algo empapado del evangelio. Algo tanto poderoso como práctico. Mi iglesia y todas las demás están llenas de hombres que desean cerrar definitivamente el grifo que sigue contaminando todo con un fango tóxico, pero no saben cómo. Lleva fluyendo tanto tiempo y ha habido tantos intentos fallidos por sellar la gotera que han terminado por perder la esperanza.

Un cambio en la marea de la pornografía

Estos temas simplemente continuarán creciendo a medida que la tecnología avanza y la pornografía se vuelve más abundante. Incluso me pregunto hasta qué punto la pornografía impulsa muchos de los avances tecnológicos que disfrutamos con otras aplicaciones más nobles.

Andy Crouch, en su libro *The Tech-Wise Family* [*Familias tecnológicamente sabias*], se refiere a la tecnología como

aquello que promete a sus usuarios algo "fácil y en donde sea". Él observa que no hay nada "en nuestra sociedad que haya sucumbido de manera más completa, más catastrófica, a la promesa básica de la tecnología: fácil y en donde sea, que el sexo".[5] Un reporte del Witherspoon Institute [Instituto Witherspoon], un grupo diverso en temas de religión, política y profesión, observa que "la pornografía contemporánea en internet es cualitativa y cuantitativamente diferente de todo lo que hemos visto antes".[6] Es por esta razón que Russell Moore, el presidente de la Ethics and Religious Liberty Commission [Comisión para la libertad ética y religiosa], insiste en que la tecnología digital ha hecho de la pornografía un arma.[7] Este peligro se ha hecho más real en la medida en que el estudiante promedio de bachillerato que cuenta con un teléfono móvil ahora puede borrar las líneas entre productor, distribuidor y consumidor de pornografía, razón por la cual The Barna Group [El grupo Barna] se refiere a nuestros tiempos como los tiempos del "Porno 2.0".[8]

Estamos experimentando un cambio en la marea.

Piensa conmigo sobre esto. Hubo un tiempo en el que la ropa interior se exhibía solo en maniquíes. Ahora, se anuncia en las calles con mujeres que parecen diosas con alas de ángel. Recientemente, mientras me encontraba en un aeropuerto con mi esposa y mis hijos pequeños, dos pantallas reproducían videos sobre la puerta de una tienda de Victoria Secret. Esto refleja claramente una diferencia en aceptación social.

Consideremos cómo la revista *Playboy* permanecía en gran manera inaccesible a los jovencitos, salvo cuando un chico se robaba una del escondite de su papá. Y aquellos que *sí* eran lo suficientemente mayores como para comprar pornografía por sí mismos, solo podían hacerlo tras soportar el

estigma de comprar una revista envuelta en plástico de detrás de un mostrador. Tal vez no era una gran barrera, pero sí era al menos un obstáculo. Y, no olvidemos que, aun cuando pudieran obtenerse, estas revistas ofrecían solamente imágenes sin movimiento. Había videos, por supuesto, pero de nuevo la falta de accesibilidad limitaba su exposición.

Adelantémonos un par de décadas y, de pronto, todo es diferente. Los teléfonos móviles se encuentran prácticamente donde sea, el Wi-Fi y el Internet de alta velocidad proveen todo tipo de material pornográfico en segundos, millones y millones de fotografías y videos. Todos ellos asequibles, accesibles, anónimos. Si alguien se aburre con un sitio, ahora puede cambiar a otro y a otro. Miss Enero, Miss Febrero y Miss Marzo ya no están separadas por 31 días sino por el milisegundo que toma cambiar entre pantallas.

Y no se detiene allí. Los algoritmos del internet y la publicidad emergente empujan a los consumidores hacia materiales cada vez más explícitos. Los videos de hoy ya no son como los de ayer. En cambio, como la heroína que se hierve hasta lograr su concentración máxima, los videos de pornografía han sido recortados para incluir solamente el contenido más explícito. Olvídate de intentos pobres por construir una trama; ahora en donde sea, los niños miran video tras video de puros cuerpos humanos en contacto.

Todos y cada uno asequibles, accesibles, anónimos, abundantes y adictivos.[9] Y ni siquiera he mencionado cómo los avances en la realidad virtual complicarán aún más el problema.

¿Luchar en contra de o con?

Debo hablar por un momento acerca de las palabras específicas que quiero usar. No estoy escribiendo para aquellos que "luchan con la pornografía", sino para aquellos que "luchan en contra de la pornografía". Hay una enorme diferencia.

Luchar *en contra* del pecado sexual significa ser proactivo. Significa hacer sonar la trompeta de batalla y ordenar a las tropas. Significa combatir contra tu pecado, no ser una víctima pasiva. Más importante, luchar *contra* la lujuria significa saber que hay algo (de hecho, muchas cosas) por las que vale la pena luchar.

Si alguien me hubiera preguntado hace algunos años: "¿Cómo se ve una lucha *contra* la pornografía?", no estoy seguro de que habría tenido una respuesta. Habría querido tener un recurso que ayudara a los cristianos, en palabras del apóstol Pablo, a "hacer morir […] la fornicación" y a "andar en el Espíritu y no satisfacer los deseos de la carne" (Col 3:5; Gá 5:16, RVR60).

Permíteme ser claro. Los siguientes no son "pasos" que deben seguirse en un orden específico. Son estrategias para almacenar municiones para tus armas; son exhortaciones para ponerte tu chaleco antibalas; son sugerencias sobre qué hacer cuando la tentación te sorprende tras las líneas enemigas. Quiero que tengas un arsenal de opciones para pelear esta guerra. Quiero que estés equipado, como en la frase famosa de John Owen, para matar el pecado antes de que el pecado te mate a ti. Él escribe: "No se puede estar seguro en su contra, salvo en estado de guerra constante".[10]

Es tentador cansarse de todas estas metáforas de guerra y batalla. La literatura cristiana que apunta a los hombres

(ahí tienen otra) está llena de estas metáforas. Pero también lo está la Biblia: estén alerta (Lc 12:15; 1 Co 16:13); hagan morir el pecado (Ro 8:13; Col 3:5); sean implacables (Mt 5:29–30); pelea la buena batalla (1 Ti 1:18); vístete con la armadura correcta (Ef 6:12–18; ver Is 59:17); milita como soldado (2 Ti 2:4); y la lista continúa. Tal vez la Biblia habla de esta manera porque Dios no ve nuestra batalla contra el pecado como una metáfora. Es una batalla real.

Pero tal vez sirva cambiar los simbolismos, aunque sea para mantener fresca la conversación. Míralo de esta manera: cuando llevas tu auto al mecánico, a menos que el parachoques esté completamente destrozado, el mecánico te pedirá que le describas el problema. Tal vez has notado un sonido extraño cuando frenas o una vibración cuando dejas de acelerar. O tal vez se enciende la luz de falla en el motor y no estás muy seguro de la razón. En estas épocas, el mecánico conecta tu auto a una computadora para correr una prueba de diagnóstico.

Así es como veo las siguientes estrategias. Son pruebas de diagnóstico para tu mente y corazón, todas con el objetivo de ayudarte a hacer morir la lujuria y a cultivar el amor. Están escritas para ayudarte a perseverar hacia Dios, para Su gloria, para el avance de Su reino y para el bienestar de Su mundo.

Sin mantenimiento frecuente, cualquier auto se convertirá en una carcacha que avienta humo azul como barco de vapor. Tú no quieres eso, y yo tampoco. Tampoco tu Padre celestial. Él quiere que te deshagas del pecado para que puedas correr ligero con tus ojos bien puestos en Jesús (He 12:1–2).

PARTE I

FUNDAMENTOS

Era a principios del otoño, hacía un viento gélido y tenía diez centímetros de lodo fresco pegado a las suelas de mis botas de trabajo. Me encontraba visitando un sitio de construcción abriendo hidrantes de incendio. Trabajaba para una empresa de protección contra incendios. Pero antes de poder instalar un sistema de protección, teníamos que diseñarlo. Y antes de poder diseñarlo, teníamos que saber qué tipo de suministro de agua tendríamos a nuestra disposición para apagar un fuego. Por eso la necesidad de abrir los hidrantes y tomar medidas.

Yo era nuevo en la industria de la construcción y apenas podía creer lo que veía. El edificio tendría unos 30 metros de alto, pero ese día había solamente un agujero en la tierra de 30 metros de profundidad. Había grúas y retroexcavadoras y topadoras preparando el sitio para recibir metros y metros

de concreto y varillas del grueso de mi muñeca. Había hombres cubiertos de lodo excavando los cimientos y armando zapatas.

Esto es lo que aprendí aquel día: antes de construir un edificio, tienes que poner el fundamento. Es complicado y toma tiempo, pero es necesario. Un fundamento sólido es necesario para un edificio sólido. Si no lo haces, tendrás problemas más adelante. La superestructura simplemente podría colapsar.

Así es también en nuestra lucha contra el pecado sexual.

Por supuesto, lo que diré aquí no abarca toda la perspectiva cristiana sobre la sexualidad. Dejaré mucha teología para otros libros y autores. Me estoy enfocando solamente en algunas verdades que me parecen las más importantes mientras ponemos el fundamento sobre el que construiremos todo lo demás.

CAPÍTULO 1

"En verdad les digo que tienen que nacer de nuevo"

Esta primera estrategia es una combinación de lo que dice Jesús en Juan 3:3 y 3:5. Al escucharlo en traducciones más tradicionales, algunos lo asocian con algo vergonzoso. Para otros, simplemente suena arcaico o de una era antigua. Pero la realidad verdadera del nuevo nacimiento está lejos de estar obsoleta.

La vida cristiana comienza cuando, por el poder del Espíritu Santo, te arrepientes de tus pecados y confías en las buenas nuevas de que Jesús murió para borrar tus pecados y resucitó para restaurarte con Dios. Pero el arrepentimiento no es simplemente un acto único. El arrepentimiento en la vida cristiana es constante, y es en parte la manera como continuamos recibiendo el poder para vivir la vida cristiana. Si aún no estás listo para arrepentirte de tus pecados y poner tu fe en el trabajo consumado de Jesús, estoy feliz de que hayas tomado este libro. Por favor, continúa leyendo.

Pero si no eres cristiano, tienes que entender esto: seguir estas estrategias, será en su mayor parte como usar una máquina de afeitar que no está conectada a la corriente eléctrica. Tal vez funcione por un tiempo, pero eventualmente tu fuerza de voluntad se acabará. En el cristianismo, el cambio de corazón precede al cambio de vida.

Preguntas de diagnóstico

1. Si no eres cristiano, ¿hay gente en tu vida que te pueda ayudar a entender lo que significa seguir a Jesús y confiar en Él como tu Salvador? Si es así, ¿estás dispuesto a ponerte en contacto con ellos?

2. Si eres cristiano, piensa por un momento en cómo te convertiste en cristiano. ¿Puedes explicar el mensaje de salvación o estás un poco confundido en cuanto a los detalles? Si necesitas ayuda, ¿quién puede ayudarte a explicar mejor el evangelio?

3. La Biblia no enfatiza nuestra decisión pasada de seguir a Cristo tanto como nuestra fe en el tiempo presente: "Creí entonces y sigo creyendo ahora". ¿Crees en el evangelio hoy o estás dependiendo de una decisión pasada? ¿Cuál es el problema con enfocarte principalmente en el pasado?

CAPÍTULO 2

Cree en verdad que el pecado sexual está mal y cultiva un odio hacia él

Al menos una parte de la pandemia de pornografía puede ser ligada con el hecho de que algunas personas no piensan que la pornografía te hace daño. Por ejemplo, The Barna Group [El grupo Barna] hizo una encuesta a jóvenes sobre las cosas que consideraban que siempre estaban mal o que usualmente estaban mal. Ver imágenes pornográficas resultó muy por debajo de cosas como no reciclar o comer demasiado.[11]

Este es el asunto. Yo deseo que tú experimentes la "buena vida". Y creo que Dios quiere que la experimentes aún más (Jn 10:10b); esa es la razón por la que Dios nos ha dejado instrucciones acerca de lo que está bien y lo que está mal. Para poder experimentar esta buena vida, debemos cultivar un odio hacia vivir fuera del diseño de Dios.

Tal vez te suena poco cristiano odiar algo. Pero considera cuál es la alternativa. ¿Sería mejor ser apático hacia lo que Dios odia? De ninguna manera.

Leemos que esto sucede en el libro de Apocalipsis. Jesús alaba a la iglesia en Éfeso porque ha aborrecido una falsa enseñanza en particular y en el siguiente instante reprende a la iglesia en Pérgamo por tolerar esa misma falsa enseñanza:

> [A la iglesia en Éfeso, Jesús dijo:] "Sin embargo tienes esto: que aborreces las obras de los nicolaítas, las cuales Yo también aborrezco" (Ap 2:6).
>
> [A la iglesia en Pérgamo, Jesús dijo:] "Pero tengo unas

> pocas cosas contra ti, porque […] tienes algunos que de la misma manera mantienen la doctrina de los nicolaítas" (Ap 2:14–15).

No sabemos específicamente lo que enseñaban los nicolaítas. Sin embargo, el contexto sugiere que tenía que ver con practicar "idolatría e inmoralidad [sexual] bajo la bandera de la libertad espiritual".[12] Eso suena muy parecido a hoy: vive como quieras; Dios no tiene problemas con eso.

Pero Dios sí tienes problemas con eso. No ignoremos que, cuando Jesús alaba a la iglesia en Éfeso por no tolerar esta doctrina, Él añade: "las cuales yo también aborrezco". Jesús *aborrece*. La "tolerancia" es el lema de nuestro día, pero los cristianos no debemos tolerar el pecado. Antes que nada, no debemos tolerar el pecado en nuestras propias vidas. Si lo hacemos, nuestras evasivas tendrán daños colaterales.

Podemos ver este principio de que los cristianos debemos odiar lo que Dios odia en otros pasajes (Sal 97:10; Ro 12:9). Y esto no debería sorprendernos. Cuando lo que amamos es usado de mala manera o destruido, una persona sana tiene una reacción emocional. Sentirá algo. Y, amigos, *debemos sentir algo*. Ser insensible no es signo de salud. Es signo de un congelamiento espiritual.

Podemos continuar, pero el punto ya está claro. Si Dios lo odia, nosotros deberíamos odiarlo también. Cuando se trata de inmoralidad sexual, si vamos a luchar con éxito contra él, debemos creer que está mal y cultivar un odio hacia él. Con el paso del tiempo, y bajo la bandera del evangelio, las creencias correctas (el pecado está mal) y los afectos correctos (el odio), nos llevarán a una vida correcta.

Estos puntos requieren de dos aclaraciones. En primer

lugar, cuando digo que cultives un odio hacia él, quiero hacer énfasis en la palabra *él*. Debes odiar el pecado porque estorba tu relación con Cristo y la gloria de Su nombre y al mismo tiempo te lastima a ti y a otros. Pero, no confundamos odiar el pecado con odiar que nos descubran.

La historia del Antiguo Testamento sobre Esaú nos ayuda a entenderlo. Esaú era el hermano mayor de Jacob y, como tal, era el heredero de su padre Isaac. Un día, en un momento de tentación, Esaú vendió su primogenitura para satisfacer un deseo momentáneo. Intercambió una fortuna por un plato de lentejas (Gn 25:29–34). Cuando el autor de Hebreos reflexiona sobre esto, hace notar que Esaú se lamentaba más por haber sido descubierto que por su error. Él lloró mucho a causa de esto, pero sus lágrimas nunca se transformaron en arrepentimiento (He 12:16–17). Nuestra pena por el pecado inevitablemente caerá hacia uno de dos mares: el Mar del Remordimiento o el Mar del Arrepentimiento. Aunque a simple vista parecen ser semejantes, terminan estando a kilómetros e incluso a eternidades de distancia.

Pablo habló sobre esto en 2 Corintios. El apóstol reprendió severamente a la iglesia en varias ocasiones pero, al final, estaba agradecido de que ellos habían sido "entristecidos para arrepentimiento" (7:8) porque "la tristeza que es conforme a la voluntad de Dios produce un arrepentimiento que conduce a la salvación" (7:10). Varones, si los descubrieran con los calzoncillos en los tobillos, ¿están seguros de que odiarían más el pecado sexual que el haber sido descubiertos?

Ahora, una segunda aclaración. Aunque utilizamos la palabra *él*, el pecado sexual no es una persona; es una cosa. Es un parásito. Dios no nos está dando licencia para odiar a

otros ni a nosotros mismos. Ese odio sí estaría mal encaminado. Recuerda que nuestra batalla no es contra sangre y carne (ni tuya ni de nadie más) sino contra fuerzas espirituales de maldad (Ef 6:12).

Preguntas de diagnóstico

1. Jesús reprendió a la iglesia en Pérgamo por no odiar el pecado sexual sino simplemente tolerarlo. ¿Somos culpables de esto? Si es así, ¿de qué maneras lo somos?

2. ¿Cuál es la diferencia entre odiar el ser descubiertos y odiar el pecado que nos llevó a ser descubiertos?

3. Si has sido descubierto en pecado sexual, ¿cómo estás luchando contra la amargura hacia Dios y hacia aquellos que jugaron un papel en exponerte a ti y tu pecado?

CAPÍTULO 3

Lucha por los gozos mayores

Comencemos reflexionando en las palabras de C. S. Lewis:

> Si consideramos las atrevidas promesas de recompensas y la naturaleza abrumadora de las recompensas prometidas en los Evangelios, parecería que Nuestro Señor considera nuestros deseos, no demasiado fuertes, sino demasiado débiles. Somos criaturas tibias, tonteando con alcohol, sexo y ambición mientras que se nos ofrece un gozo infinito, como un niño ignorante que continúa haciendo pasteles de lodo en una pocilga porque no puede imaginarse lo que significan unas vacaciones en la playa. Nos contentamos con demasiado poco.[13]

Tal vez esta cita te resulta familiar porque se menciona muy a menudo, pero la lógica sigue siendo provocativa. De acuerdo con Lewis, el problema con nuestro deseo es que no es suficiente. Perseguimos el pecado sexual, no porque nuestro hedonismo sea demasiado fuerte, sino porque nuestra hambre de placer es tan pequeña que nos contentamos con una imitación barata de la realidad: pornografía. Reflexiona sobre lo que Dios dice a Su pueblo a través del profeta Jeremías:

> Porque dos males ha hecho Mi pueblo:
> Me han abandonado a Mí,
> Fuente de aguas vivas,

Y han cavado para sí cisternas,
Cisternas agrietadas que no retienen el agua (2:13).

Unas cuantas imágenes me vienen a la mente cuando leo esto. La primera es la imagen de un hombre trabajando sobre una de esas antiguas estaciones de bombeo de agua. Trabajando como un animal, todo sudado, frustrado y jadeando. La bomba apenas funciona y, cuando lo hace, borbotea un líquido espeso y café y cae en un vaso desechable con un agujero en el fondo. El agua ni siquiera es potable, así que no podrías beberla.

La otra imagen es de un hermoso arroyo en las montañas de Colorado. El agua es limpia, transparente y helada. Se puede beber directo del arroyo. A través de Jeremías, Dios le dice a Su pueblo: "Me han intercambiado por fango".

Considera cómo se demostró esto en la vida de Moisés. El autor de Hebreos nos dice que, cuando ya era grande, Moisés prefirió el gozo mayor de identificarse con el pueblo de Dios, aun cuando esto implicaba muchas dificultades, porque era mejor que los placeres temporales del pecado. El oprobio de Cristo constituía mayores riquezas que los tesoros de Egipto (11:24–26).

Valorar y luchar por los gozos mayores es exactamente como Jesús describe Su reino. "El reino de los cielos es semejante a un tesoro escondido en el campo, que al encontrarlo un hombre, lo vuelve a esconder, y *de alegría por ello*, va, vende todo lo que tiene y compra aquel campo" (Mt 13:44, énfasis añadido).

No pases por alto esa pequeña frase: de alegría por ello. ¿Te sería una carga vender una casita con cuatro habitaciones en los suburbios con una *Suburban* en el garaje? ¿Sería para ti un sacrificio cobrar antes de tiempo tu ahorro para el

retiro? Lo sería para mí. O, quizá no lo sería, si fuera para obtener algo mejor.

Como dijo el misionero Jim Elliot: "No es un tonto el que da lo que no puede retener para ganar lo que no puede perder". Este sentimiento es precisamente el que ignoró aquel joven rico. Él vino a Jesús preguntando qué necesitaba hacer para obtener la vida eterna. Tras una corta conversación, Jesús lo miró con gran amor y le dijo: "Una cosa te falta: ve y vende cuanto tienes y da a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo" (Mr 10:21). El joven "se fue triste, porque era dueño de muchos bienes" (v. 22). Él vio el sacrificio, pero pasó por alto la promesa.

Esto nos lleva al meollo del asunto. Nuestras acciones siempre reflejan nuestras creencias en ciertas promesas. El pecado nos promete placer y Dios nos promete placer. Aunque el pecado promete un sabor agradable (Gn 3:6; Pr 9:17), no puede cumplir su promesa. Pero Dios sí puede. ¿A quién le creemos?

Vemos esto también en el rey David. En su famosa oración tras su adulterio y asesinato, él ora a Dios: "Restitúyeme el gozo de Tu salvación" (Sal 51:12). El poeta John Donne también escribe: "Si no me cautivas, jamás seré libre / ni seré casto, si no me deslumbras".[14]

Todos estos hombres cantan en armonía diciendo: lucha por los gozos mayores. Lucha por unas vacaciones en la playa, no por pasteles de lodo en una pocilga. Lucha por el arroyo limpio y transparente, no por lo burdo y vulgar. Lucha por lo permanente y duradero, no por lo breve y endeble. Lucha por el Rib Eye, no por el *hot dog*. Diamantes; no grava. Cristo; no el pecado. Dios; no la avaricia. Placer; no pornografía.

Antes de dejar este tema, debo aclarar algo muy

importante. Los gozos mayores que tengo en mente incluyen gozos *espirituales*: perdón de pecados, aceptación del Padre, servir a Dios sin la culpa interna de una doble vida. Después de todo, luchar por los gozos mayores es simplemente otra manera de hablar acerca de adorar a Dios, no a los ídolos.

Sin embargo, no tengo *solamente* estos gozos en mente. También me refiero a aquellos gozos de la vida que el pecado destruye. Si estás casado, me refiero al gozo de compartir una copa de vino con tu esposa después de poner a tus hijos en la cama (Ec 2:24–26; 5:18–20). Y me refiero a hacer esto no solamente para que después se desvista para ti, sino porque sinceramente disfrutas de su compañía y conversación; ella debe ser tu ayuda y tu mejor amiga. También me refiero al gozo de poder mirar a una mujer a los ojos sin el más mínimo indicio de lujuria. Me refiero a terminar un duro día de trabajo en la oficina e ir a dormir sabiendo que has hecho del mundo un lugar mejor porque trabajaste en algo que tiene valor y que lo hiciste todo para el Señor (Col 3:23).

Lucha por una relación pura con Cristo; eso es aún mejor que unas vacaciones en la playa.

Preguntas de diagnóstico

1. El autor Tim Challies escribe: "Todo hombre cristiano que mira pornografía quiere dejarla, pero muchos de nosotros queremos seguir avanzando más de lo que queremos parar. El problema no es el conocimiento, es el deseo y la capacidad".[15] ¿Estás de acuerdo con esta declaración? ¿En tu experiencia, ha sido verdadera?

2. ¿Cómo se afecta tu relación con Dios cuando crees la promesa del pecado por encima de las promesas de Dios? ¿Qué gozos en la vida son limitados cuando lo haces? ¿Puedes enumerar cinco maneras?

CAPÍTULO 4

Reconoce el grave peligro

En su icónica escena en el juzgado en la película *Cuestión de honor* [*A Few Good Men*], el coronel Nathan Jessup habla acerca de otro soldado que estuvo en peligro. Entonces, el teniente Daniel Kaffee pregunta: "¿Grave peligro?", el coronel Jessup le responde: "¿Hay otro tipo de peligro?".

Pienso que no lo hay; peligro es peligro. Aun así, pocos pecados cuentan con tantas alertas en la Biblia como el pecado sexual. Sin exagerar, el pecado sexual es un asunto de vida o muerte. Ya que las consecuencias son tan altas, es sabio reflexionar sobre esto por un momento. Permíteme mencionar nueve peligros del pecado sexual.

El pecado sexual conduce a condenación eterna. En Efesios, Pablo escribe: "Porque con certeza ustedes saben esto: que ningún inmoral […] tiene herencia en el reino de Cristo y de Dios" (5:5). Si el pecado sexual define tu vida (estoy eligiendo con cuidado mis palabras), entonces no tienes herencia en el reino de Cristo y de Dios, ninguna esperanza del cielo. Esto no significa que no *puedes* ser salvo de tu pecado. Por supuesto que sí. Pero el pecado sexual que se persigue con alegría y que nunca se confiesa es incompatible con la fe salvadora porque la fe que nos salva también nos transforma, aun si en esta vida el proceso es lento e incompleto.

Los patrones de pecado sexual pueden no solo traer la ira de Dios en el futuro, sino que pueden ser ellos mismos la ira de Dios en el presente. En Romanos 1:18–31, Pablo argumenta

que la depravación desenfrenada, incluyendo pecados sexuales, no es lo que provoca la ira de Dios. Por el contrario, la depravación generalizada ya *es* la muestra de Su ira. Permíteme decirlo de manera diferente. La ira de Dios en Romanos 1 no viene en forma de relámpagos y truenos, sino en el hecho de que Dios retira Sus limitaciones sobre nuestros deseos pecaminosos.

Para usar una imagen, imagina un globo inflado. Dios lo mantiene cerrado apretando con los dedos la boquilla. La ira de Dios que describe Romanos 1 es como si Dios soltara ese globo y lo dejara salir volando sin control. ¿Ves ahora el peligro? ¿Podría haber algo más peligroso que pensar que estás experimentando una libertad loca, genial y salvaje cuando en realidad estás experimentando (¡en tiempo presente!) la ira de Dios?

El pecado sexual provee un pago cada vez menor. La atracción del pecado nos empujará más allá de donde queremos ir. Siempre. Pocos imaginan que el pecado lleva a las cámaras de la muerte, pero cuando seguimos al dios falso del sexo, allí es a donde nos lleva (Pr 7:27). En este momento, puede que tengas una línea que no cruzarías. Simplemente pensar en cruzar esa línea te provoca náuseas. Piensas: *No soy un pervertido*. Pero si dejas que el pecado sexual haga de las suyas, mañana estarás más cerca de esa línea y, eventualmente, tendrás que crear otra línea a mayor distancia. "Nunca […] se sacian los ojos del hombre" (Pr 27:20). Russell Moore remarca que por esta razón "en rara ocasión encontrarás a un hombre adicto a una sola imagen pornográfica. Él se encuentra atrapado en un caleidoscopio en constante expansión".[16]

En otras palabras, pocas veces nos metemos a un agujero espiritual con una retroexcavadora. Nos metemos con

una pala, una pequeña paleada a la vez. Tras muchos siglos de pecado, esta es la razón por la que Dios le dice a Su pueblo que no han sabido ruborizarse (Jr 6:15). Sus patrones pecaminosos aniquilaron su habilidad para reconocer lo vergonzoso. Perseguir el pecado a menudo se convierte en un tipo de caricatura, y luego en la caricatura de la caricatura, y termina en lo absurdo. Así es como muchos hombres terminan por dejar de considerar imágenes tipo *Playboy* como pornografía porque no exhiben actos sexuales. La pornografía, dicen ellos, es solo lo explícito.[17]

Esto es lo que Pablo describe en Romanos 1: razonamiento vano, corazón entenebrecido y deshonra de sus cuerpos (vv. 21,24). Esta es la peligrosa trayectoria del pecado. Esto nos hace menos humanos y más animales.

El pecado sexual cauteriza tu conciencia. Recuerdo una temporada en la que Dios trabajó fuertemente en mi vida. Comenzó cuando me di cuenta de algo: me aterró que ya no me aterraba mi pecado sexual. Permíteme explicar.

Crecí en un hermoso hogar cristiano y, gracias a eso, mi conciencia estaba bien entrenada para distinguir entre lo bueno y lo malo según el diseño de Dios. Esta fue una razón por la que siempre me afligía cuando cedía ante el pecado sexual. Cuando miraba cosas que no debía mirar, me sentía culpable. Cuando sobrepasaba la línea con mi novia (o la ignoraba enteramente), sentía convicción. Yo sabía que lo que estaba haciendo estaba mal y eso me molestaba. Entonces, al principio lentamente, dejó de importarme. El pecado sexual ya no era gran cosa.

Esto me aterró. Yo entendía perfectamente que no debía cerrar con cinta la boca de mi conciencia y meterla en el clóset. Pero eso es lo que estaba haciendo. Por favor, no hagan lo que yo hice. Si ya lo estás haciendo, detente. Si sigues

ignorando la conciencia que Dios te dio, no terminarás bien (1 Ti 4:1–2).

El pecado sexual destruye nuestra habilidad de disfrutar la belleza. ¿Acaso el dragón que acumula tesoros realmente disfruta de la belleza de esas joyas? La pornografía no se trata de disfrutar y honrar la belleza. Se trata de consumo egoísta. Quiérelo. Tómalo. Consúmelo. Déjalo atrás. Por esto, Matthew Lee Anderson habla de cómo la industria de la pornografía busca producir orgasmos baratos, como si los que están involucrados creando la pornografía fueran solo accesorios.[18] Sin embargo, una visión consumista del sexo está lejos de la belleza y maravilla que Dios planeó para la intimidad sexual (Pr 30:18–19).

El pecado sexual nos hace esclavos. A propósito, ¿posee el dragón el oro que acumula o sería más correcto decir que el oro lo posee a él? "Todo el que comete pecado es esclavo del pecado" (Jn 8:34).

El pecado sexual puede conducir a la pérdida de empleo y sustento. Para los que son pastores, esto puede ser evidente. Pero también es cierto para otros. ¿Crees que un empleado del gobierno puede navegar durante horas en sitios pornográficos desde su computadora de trabajo sin ser descubierto?

El pecado sexual puede conducir a la pérdida de familia y amigos. Tus amigos y familia pueden ser más perdonadores que tu jefe, pero no si continúas obstinadamente hacia el pecado. Reflexiona sobre las ramificaciones de perder para siempre el respeto de tus hijos porque te descubrieron mirando algo inapropiado. Reflexiona sobre el daño en tu intimidad con tu esposa si dejas de poder llegar al clímax con ella porque tu harén digital destrozó los circuitos de tu cerebro o porque desarrollaste una disfunción eréctil provocada

por la pornografía. Y las cosas pueden salir peor que esto. He estado en el ministerio por suficiente tiempo como para conocer a varias mujeres que tuvieron que ser examinadas por enfermedades de transmisión sexual porque la adicción a la pornografía de sus maridos se convirtió en adulterio en serie. Devastador. Absolutamente devastador.

El pecado sexual puede llevar a enfermedades sexuales. No estoy tratando de instigar miedo. De verdad, no es mi intención. Simplemente quiero despertarnos ante el peligro que tenemos enfrente. Algunas enfermedades sexuales son incurables, algunas afectan la fertilidad o provocan otros problemas de salud y todas son transmisibles.

Podría seguir enumerando los diferentes peligros del pecado sexual porque son muy diversos, pero la conclusión es esta: cuando Satanás te tienta, no te va a leer los términos y condiciones. Él no te dirá que viene para robar, matar y destruir. En cambio, Jesús viene para que Sus ovejas tengan vida y para que la tengan en abundancia (Jn 10:10). Escucha la voz del Pastor y Él te ayudará a alejarte del peligro.

Preguntas de diagnóstico

1. Alguien podría decir: "Ya que el pecado sexual es tan disfrutable, simplemente no puede estar mal". En la Biblia, ¿quién más habló de esta manera y por qué no debes creer esta afirmación? (Pista: mira Génesis 3).

2. ¿Alguna vez has sentido la muerte que involucra el pecado sexual? ¿Qué podrías perder si cedes ante el pecado sexual?

3. En versículos como 1 Corintios 6:9–11, Efesios 5:5 y Apocalipsis 22:14–15 se hace una conexión entre el futuro eterno de una persona y el abrazar ciertos pecados. ¿Entiendes esta conexión y por qué es importante? En resumen, ¿cómo puede relacionarse tu lucha contra el pecado con tu salvación eterna? (Estas son preguntas importantes. Si no te quedan claras, pide ayuda a un pastor o a un cristiano maduro).

4. Reflexionando sobre Romanos 1, ¿alguna vez habías pensado que la "libertad" que experimentas en tu pecado sexual es, no la indiferencia de Dios, sino de hecho Su ira? ¿Cómo te hace sentir esto?

CAPÍTULO 5

Corre como el viento

Si crees que el pecado sexual está mal, si cultivas un odio hacia él y si reconoces el grave peligro… ¿ahora qué? Ahora corre del pecado sexual como si estuvieras siendo perseguido por un león.

Pablo les dice a los cristianos en Corinto que "huyan de la fornicación" (1 Co 6:18). No pases por alto la urgencia en sus palabras. Esto nos trae a la mente a los refugiados que huyen de una zona de guerra destrozada. "Olvídense de volver a casa por algunas cosas. Toma a los niños, tenemos que correr ¡ya!".

En el libro de Génesis, José es usualmente tenido como un ejemplo positivo de correr del pecado sexual. Y así debería ser. Cuando la esposa de su jefe trata de seducirlo diciéndole: "Acuéstate conmigo", él salió corriendo tan rápido que dejó la túnica en sus manos (39:12). Podemos suponer que ella estaba en el proceso de quitársela. Bien por José. Ella lo agarró; él huyó.

Ahora, no para desprestigiar a José, pero hay algunos detalles en el pasaje que debemos considerar. Así comienza la historia:

> Y era José de gallarda figura y de hermoso parecer. Sucedió después de estas cosas que la mujer de su amo miró a José con deseo y le dijo: "Acuéstate conmigo". Pero él rehusó y dijo a la mujer de su amo: "Estando yo aquí, mi amo no se preocupa de nada en la casa, y ha puesto en mi

> mano todo lo que posee. No hay nadie más grande que yo en esta casa, y nada me ha rehusado excepto a usted, pues es su mujer. ¿Cómo entonces podría yo hacer esta gran maldad y pecar contra Dios?". Y ella insistía a José día tras día, pero él no accedió a acostarse con ella o a estar con ella (39:6b-10).

No ignores los detalles. José es apuesto. José sabe que ella quiere acostarse con él. José sabe de su privilegio y poder como supervisor de toda casa. José sabe que a Dios no le agradaría si comete el pecado. Además, y esto es crucial, José sabe que ella le habla seductoramente día tras día. Con esto en mente, nota cómo la historia de la huida de José es introducida: "Pero un día que él entró en casa para hacer su trabajo, y no había ninguno de los hombres de la casa allí dentro […]".

Espera… ¿qué?

Si pudiéramos hablar con José, querríamos preguntarle: "¿Por qué estabas solo en la casa? Tú eras el supervisor de todo, incluyendo un montón de sirvientes. ¿Por qué no trajiste algunos contigo como testigos? ¿No querías testigos?".

Mi objetivo no es destruir a un héroe bíblico; mi objetivo es leer bien la Biblia y leer bien este pasaje significa reconocer lo que José mismo habría querido que aprendiéramos de su vida: todos los hombres son pecadores y necesitan la gracia de Dios.

Hombres, no coqueteen con la línea. No vean qué tan cerca pueden llegar a la orilla del precipicio sin caerse. No vean qué tanto tiempo pueden navegar en ESPN.com sin ingresar a los anuncios escandalosos que enmarcan los márgenes del sitio. Lo mismo en redes sociales. No vayas por Facebook o Instagram esperando ver algunas imágenes

picantes de tu compañera de trabajo que acaba de tomar unas vacaciones en la playa.

Y, hablando de correr de ciertas mujeres, huye específicamente de dos tipos de mujeres. Corre de las mujeres que tú encuentras atractivas y de las mujeres que te encuentran atractivo.[19] Estoy hablando principalmente a hombres casados. Pero aun si eres soltero, en un sentido también es cierto para ti. No es sano alentar atracciones mutuas más allá de su lugar y contexto correctos.

Si te encuentras a exnovias, amoríos del colegio o exesposas en redes sociales, elimínalas de tus amigos y déjalas de seguir. No deberían de aparecer en tu muro ni tú en sus muros.

No vayas de viaje de negocios ni cenes tras las juntas del día con la mujer que encuentras atractiva o, de nuevo, la que te encuentra atractivo. No vayas al gimnasio cuando sabes que alguna de ellas está ahí. "Ah, qué gracioso encontrarte aquí en la caminadora al fondo del gimnasio; no tenía idea de que venías aquí todos los viernes a las 4:15pm".

No lo hagas. No lo hagas. No lo hagas. Corre. Corre. Corre.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cómo podrías estas alentando de manera incorrecta una atracción?

2. ¿Sigues a exnovias, amoríos del colegio o exesposas en redes sociales? Si lo estás haciendo, corrige eso ahora.

3. No deberías correr esta carrera solo. ¿Estás involucrado en la vida de una iglesia local? ¿Asistes regularme a los servicios de adoración, sirves a otros con tus dones y tienes compañerismo con otros miembros? ¿Cuál de estas tres estás descuidando?

CAPÍTULO 6

Vuélvelo personal: las mujeres son portadoras reales de la imagen de Dios

Un hombre me platicó en una ocasión sobre una despedida de soltero a la que había asistido. Esta despedida no fue como la mía, donde nos disparamos con pistolas de juguete y jugamos un amistoso juego de cartas. No, la despedida de la que me contó este hombre era una despedida de soltero "de verdad". El padre del novio contrató a una mujer para que se quitara la ropa y bailara.

El hombre que me contó la historia me dijo que cuando escuchó lo de la stripper, decidió irse antes de que llegara; no quería ser parte de eso. Cuando llegó, sin embargo, él no se fue. Se quedó ahí, no porque fuera guapísima, sino porque, en sus propias palabras: "estaba espantosa". El hombre me dijo que se quedó a ver cómo los demás hombres se burlaban de ella.

Cuando escuché esta historia, no supe si agitar mis puños y gritar: *¡No! ¡Eso no está bien!* o poner las manos en mi rostro, tirarme al suelo y llorar.

Tal vez, debí de haber hecho ambas cosas.

En los dos primeros capítulos de Génesis, antes de que el pecado entrara al mundo, Dios creó al hombre y a la mujer a Su propia imagen (1:27) y colocó a Adán y a Eva en la perfección del Edén para amar, adorar y representarlo a Él ante el mundo; es decir, para portar Su imagen.

Entonces, ¿cuál es el punto? Sin importar su etnicidad ni

género, sin importar su habilidad para contribuir productivamente a la sociedad y sin importar si una persona es cristiana o no, cada ser humano tiene dignidad y valor. Los tienen porque su Creador se los ha otorgado y no debemos nosotros quitárselos.

Por tanto, una de las muchas farsas de la pornografía es la deshumanización de la mujer. La lujuria convierte a mujeres reales (hermanas e hijas y madres portadoras de la imagen de Dios) en carne de consumo, pixeles de placer. Es un crimen en contra de la humanidad y del Dios que nos creó con amor.

A menudo asumimos que consumir pornografía es como comer un platillo a solas. Eso nunca es verdad. Esa mujer que ha sido transformada en pixeles en tu pantalla es una mujer real cuyo Creador conoce los cabellos de su cabeza y el número de sus días. Ella ha sido asombrosa y maravillosamente hecha, pero no para que termines devorándote sus curvas.

Hace algunos años, el pastor y escritor John Piper escribió un artículo sobre la serie de televisión Game of Thrones [Juego de tronos], una serie malamente conocida por sus escenas excesivamente gráficas y violentas de desnudez. En su artículo, Piper mencionó una docena de preguntas que deben considerar los cristianos antes de ver la serie (y otras como esta). En seguida muestro dos de las preguntas relevantes a nuestra discusión:

> *¿Me gustaría que mi hija actuara este papel?* Muchos cristianos son hipócritas al ver desnudez porque, por un lado, con el hecho de verla están diciendo que está bien, pero por el otro lado, saben en lo profundo de su ser que no les

> gustaría que su hija o su esposa o su novia actuaran este papel. Esto es hipocresía.
>
> *¿Estoy asumiendo que la desnudez puede ser fingida?* La desnudez no es como un asesinato o violencia en la pantalla. La violencia en la pantalla es fingida; nadie en realidad resulta muerto. Pero la desnudez no es fingida. Estas actrices realmente están desnudas en frente de la cámara, haciendo exactamente lo que el director les dice que hagan con sus piernas y sus manos y sus pechos. Están desnudas frente a millones de personas para ser vistas.[20]

Si quieres luchar con éxito en contra de la pornografía, debes despertar ante estas realidades. Necesitas ver a las mujeres, no como la pornografía quiere que las veas, sino como Dios las hizo y como Él las ve. Necesitas verlas como coportadoras de la imagen de Dios. Esta es la convicción de la organización She's Someone's Daughter [Ella es la hija de alguien].[21] Ellos ponen sus pancartas con esas palabras escritas cerca de clubes nocturnos.

En el Evangelio de Lucas, vemos en repetidas ocasiones la dignidad y el honor que Jesús le mostraba a las mujeres. En Lucas 7, Jesús y los líderes religiosos son interrumpidos por una mujer pecadora que regaba "Sus pies con lágrimas y los secaba con los cabellos de su cabeza, besaba Sus pies y los ungía con el perfume" (v. 39). Jesús, tras enseñar sobre el perdón, preguntó a uno de los líderes religiosos, el dueño de la casa: "¿Ves esta mujer?" (v. 44). Vaya, sí que veía el fariseo a esta mujer. ¿Pero en verdad la veía? ¿La veía de la manera como Dios la ve? Jesús sí lo hacía. El pastor y autor Zack Eswine escribe:

> Me pregunto cómo debió de haber sido para ella. No hay lujuria en los ojos [de Jesús], ninguna manipulación

> detrás de Su sonrisa, nada de coquetería ni adulación en Su tono. Su belleza natural fue notada y apreciada; su corazón y su mente fueron entendidos y conocidos. ¿La había mirado alguna vez un hombre de esta manera? ¿Sabían los hombres allí presentes que ellos también podían, por gracia, aprender a mirar a una mujer de esa manera?[22]

Tal vez tú, como los hombres allí presentes, nunca pudiste mirar a las mujeres correctamente, como verdaderas portadoras de la imagen de Dios. Sin embargo, por la gracia de Dios, puedes hacerlo. Debes hacerlo.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Ha habido veces en tu vida cuando te parecía que tu depravación (o la depravación de otros a tu alrededor) era tan sofocante que parecía oscurecer totalmente la imagen de Dios en ti mismo o en alguien más? Si fuiste culpable en esta situación, ¿has confesado esto a Dios, buscando su perdón? ¿Qué puedes hacer para prevenir una situación similar en el futuro?

2. ¿Sabes de situaciones actuales, pecaminosas a tu alrededor de mujeres siendo abusadas o maltratadas? ¿Cómo puedes ayudar? ¿Qué te está impidiendo hacerlo?

3. Piper escribió: "La desnudez no es como un asesinato o violencia en la pantalla". ¿Estás de acuerdo? Antes de leer esto, ¿habías alguna vez pensado acerca de si la desnudez puede ser fingida o no?

4. ¿Te gustaría que tu hija, novia o esposa actuara un papel en series como Game of Thrones [Juego de tronos]; donde se muestra a mujeres siendo violadas? ¿Entonces, verlas nos convierte en hipócritas?

PARTE II

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

En el colegio, fui un jugador de fútbol bastante mediocre. Jugaba exclusivamente como defensa. Lo hacía, en parte, porque era bueno impidiendo anotar a otros. También porque no podía anotar goles por mi cuenta debido a mi terrible control del balón.

Sin embargo, no era tan mediocre en atletismo. En la universidad, competí en un equipo de división como decatleta. (Fui parte del equipo sin tener beca durante cinco años, por lo que nunca recibí un centavo por jugar, pero no me lo recuerden ahora). El decatlón consiste en eventos de correr, saltar y lanzar durante dos días. El entrenamiento es intenso, tanto física como técnicamente. Lanzar el disco, por ejemplo, no se trata solamente de fuerza sino de ser muy ágil con los pies.[23]

Un verano cuando estaba en la universidad, jugué en un

equipo de fútbol con unos amigos del colegio y no pude creer lo bueno que me había convertido jugando soccer. Era prácticamente Lionel Messi. Bueno, no tanto. Pero mis amigos apenas podían creer cuánto había avanzado, ¡sobre todo cuando les dije que no había tocado un balón en dos años!

¿Qué pasó aquí? ¿Cómo me volví mejor en algo sin enfocarme para nada en eso? Entrenamiento funcional o *cross-training*.

El entrenamiento funcional no es solo para atletas. Un novelista escribe poesía para mejorar su prosa. Un escultor trabaja con acuarelas para mejorar su percepción de la profundidad. Y el hombre que lucha contra la lujuria, también tiene que hacer entrenamiento funcional para mejorar su carácter.

Es muy importante enfatizar este trabajo en nuestras mentes y corazones porque necesitamos más que simples cambios en nuestras circunstancias y entorno para lograr un cambio real y duradero. Si eres soltero, poner un anillo en tu dedo y tener la bendición de una esposa no corregirá tu corazón lujurioso. Pero sí lo logrará un buen entrenamiento funcional centrado en el evangelio. Si estás casado, instalar un simple filtro de internet puede que reduzca la oferta de imágenes picantes, pero no necesariamente cambiará tu demanda por ellas.

Lo que viene en esta sección son maneras específicas de entrenar tu carácter que te ayudarán a ganar en tu batalla contra la lujuria.

CAPÍTULO 7

Cultiva la humildad

Hace algunos veranos, trabajé en una iglesia como pasante mientras que el pastor asociado se encontraba de sabático. En mi primera noche de domingo, estaba listo para liderar el grupo de jóvenes. Tras cenar pizza, me dirigí al baño para lavarme mis manos llenas de grasa. Pero apenas entré, noté un problema: el piso estaba cubierto de agua de una de las tazas.

Pensé para mis adentros: *Mmm… ¿me pregunto quién tendrá que limpiar esto?*

Como era nuevo en el trabajo, no sabía cómo resolver esta desconcertante pregunta. Pero tuve una idea. Coloqué un cartel en la puerta que decía: "No usar. Fuera de servicio". Muy orgulloso de mi idea, hice el cartel, lo coloqué en la puerta y procedí con el grupo de jóvenes.

Mientras avanzaba la noche, comencé a pensar que tal vez sí era *mi* trabajo limpiar ese desastre. Después de todo, yo era el pasante ese verano. Así que, cuando los chicos se fueron, encontré un trapeador y comencé a limpiar el piso. Era una noche caliente y húmeda en Missouri y yo estaba en una pequeña y oscura habitación ahora repleta de olores de cloro y baño. Mientras exprimía el trapeador, capté un vistazo de mi reflejo en el espejo. Este fue el pensamiento que salió de mi mente: *¿Para esto estudié la maestría?*

Esto me recuerda una solicitud que los discípulos de Jesús le hicieron en una ocasión. Cuando el Rey Jesús

regresara en gloriosa autoridad, ellos querían sentarse junto a Él, uno en el trono a Su derecha y el otro en el trono a Su izquierda (Mr 10:37). Por la manera como Jesús respondió a esa solicitud, se entiende que su pregunta tenía menos que ver con querer estar cerca de Jesús y más con el orgullo y la lujuria de querer parecer grandes.

Podrías esperar que Jesús les diera una dura amonestación. Después de todo, Él es un profeta y los profetas hacen ese tipo de cosas de vez en cuando. Pero Él no los amonesta. En cambio, les muestra una paciencia extrema. Él enseña, instruya, redefina, redirige. Tú y yo habríamos desechado a estos discípulos, pero no Jesús. Él los invita a la verdadera grandeza: "Cualquiera de ustedes que desee llegar a ser grande será su servidor, y cualquiera de ustedes que desee ser el primero será siervo de todos" (Mr 10:43–44). Si quieres ser grande (y todos queremos serlo), sé un siervo. Si quieres ser el primero (y todos queremos serlo), sé un servidor. Cultiva la humildad.

De manera similar, si hemos de luchar contra la pornografía, debemos cultivar humildad y desarraigar el orgullo. La victoria depende de eso. Se necesita de arrogancia para creer que tienes el derecho de mirar e imaginarte tocando las partes privadas de una mujer. Hasta el mismo nombre lo presupone: *partes privadas*. En el Cantar de los Cantares, el esposo llama a su esposa un huerto cerrado (4:12), un huerto que uno solo puede mirar dentro del pacto matrimonial (4:16–5:1). Hay un aspecto anatómico de la virginidad de una mujer que la mantiene "cerrada" (su himen), pero también hay un aspecto social y espiritual de estar cerrada. El diseño de Dios es que la mujer permanezca sellada de todos menos de su esposo. De nuevo, se requiere de arrogancia para forzar la puerta de un huerto cerrado.

En un sentido, los hombres y las mujeres involucrados en pornografía ostensiblemente consienten nuestro entrometimiento, pero la extensión de la autenticidad de ese consentimiento sigue siendo discutible. Así que, hablemos por un momento del consentimiento.

Cuando estaba en la escuela secundaria, vivía en una casa junto a una familia con una hija en el colegio. En los veranos, le gustaba salir a tomar el sol a su jardín en bikini. ¿Estaba ella dándome su consentimiento para verla desde la ventana de mi habitación? No, no lo estaba haciendo. Y cuando la recepcionista en tu oficina lleva una blusa reveladora, ¿está dando ella su consentimiento para que otros vean su escote? De nuevo, no. Si una chica del colegio le envía fotos indecentes a su novio por el celular y él después las comparte con sus amigos, ¿el haber ella enviado esas fotos fue un consentimiento para que él las compartiera? No.

Permíteme enfocarme específicamente en el consentimiento en la pornografía. La industria de la pornografía es oscura. Aunque algunas mujeres entran por su libre decisión, hay muchas circunstancias que mantienen a las mujeres involucradas por mayor tiempo y en maneras más degradantes de lo que originalmente planearon.[24] Esto ni siquiera toca el tema de la aberración de la trata de personas. No hay nada gris en el tema de la trata de personas. La ira de Dios está sobre los secuestradores (1 Ti 1:10).

El problema cuando hablamos de consentimiento es que el usuario final no sabe qué pornografía fue hecha por adultos que consintieron. Al mismo tiempo, la mayoría de las discusiones sobre consentimiento ignoran el punto. Para el cristiano, consentir no puede ser reducido simplemente a un permiso de humano a humano. En última instancia, el permiso viene de Dios. Es Dios quien ha cerrado el huerto, sin

importar si la mujer en la portada de la revista *Maxim* parece invitar tu lujuria. Como dijo Jesús: "Todo el que mire a una mujer para codiciarla ya cometió adulterio con ella en su corazón" (Mt 5:28).

Pero, pon mucha atención. Cuando Dios *sí* da Su consentimiento en el contexto del matrimonio, Su consentimiento es una resonante aprobación: "¡Coman y beban, amigos, y embriáguense de amor!" (Cnt 5:1c, NVI).

Regresemos al tema del orgullo. Tu orgullo, en todas sus manifestaciones, es incompatible con la pureza. La pornografía "[te] pone en el centro, creando un mundo en el que [tú estás siendo] adorado".[25] Y a tu orgullo le encanta esto. Te hará pensar que tú tienes derecho a cosas a las que no tienes, ya sea a lugares de honor social (como sentarse en un trono) o al pecado sexual (mirar las partes privadas de otro). Más aun, el orgullo te detiene de pedir la ayuda que necesitas. Como dice el salmista: "El impío, en la arrogancia de su rostro, no busca a Dios" (Sal 10:4). Para salvar su orgullo, el hombre arrogante se negará a ondear la bandera blanca. Después de todo, el orgullo es otro nombre de la autosuficiencia.[26]

Sin embargo, para aquellos que abandonan su orgullo y abrazan la humildad delante del Señor, hay un futuro mejor que el cualquiera que nosotros mismos pudiéramos idear (Stg 4:10).

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cómo definirías la grandeza? ¿Cómo se compara con la definición que ofrece Jesús?

2. ¿Cómo comunica a otros la manera como usas tu tiempo y dinero lo que realmente crees acerca de la grandeza? ¿Hay ciertos trabajos que sientes que son inferiores a tu estatus, como limpiar un baño?

3. ¿De qué maneras podría tu orgullo estarte deteniendo de recibir la ayuda que necesitas? ¿De qué maneras estás ocultando tu lucha de otros?

CAPÍTULO 8

Planta la Biblia en la tierra de tu corazón

Escucha lo que Pablo le dijo a un joven llamado Timoteo acerca de la Biblia: "Toda Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, equipado para toda buena obra" (2 Ti 3:16–17). Estos pueden ser versículos familiares para ti, pero no pases por alto su fuerza. La Escritura está diseñada para "instruir en justicia"; nos ha sido dada para que podamos luchar victoriosamente contra la pornografía y hagamos miles de otras cosas honrosas ("toda buena obra"). Por tanto, debemos conocer la Palabra de Dios; debe convertirse en parte de nosotros. Por eso, el salmista escribe: "En mi corazón he atesorado Tu palabra, para no pecar contra Ti" (Sal 119:11). Ese "no pecar" que el autor menciona funciona de dos maneras.

En primer lugar, a corto plazo, memorizar la Escritura te da versículos bíblicos para combatir la inmediatez de la tentación. Por eso, la iglesia Bethlehem Baptist Church en Minneapolis llama a su programa de memorización bíblica Fighter Verses [Versículos Espada].[27] Cuando el deseo por el pecado sexual se torna fuerte, apaga el fuego con el agua de la Palabra.

En segundo lugar, a largo plazo, memorizar las Escrituras reestructura sutilmente nuestros corazones en conformidad con el corazón de Dios. David Mathis lo dice de esta manera: "Cuando memorizamos versos de la Biblia, estamos

moldeando nuestras mentes del momento para imitar la estructura y la mentalidad de la mente de Dios… [así] no solo nos abastecemos para ser después transformados, sino que disfrutamos del alimento para nuestra alma hoy y experimentamos la transformación ahora".[28] Esta transformación, como comer sanamente y dormir suficiente, es menos visible a corto plazo. Pero a largo plazo se suma hasta lograr un gran cambio, un cambio más profundo y duradero que una simple sobriedad sexual.

Aquí está una lista de versículos que debes considerar memorizar, en su mayoría sobre la sexualidad:

Génesis 2:24–25
Salmo 119:11
1 Corintios 6:9–20
1 Corintios 10:13
Gálatas 5:16, 19
Efesios 5:11–12
Colosenses 3:5
1 Tesalonicenses 4:3–7
1 Pedro 4:3
Apocalipsis 21:8

Si quieres memorizar y meditar un pasaje largo, prueba Proverbios 5–7.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Te hace sentir culpable tu práctica (o falta de práctica) de las disciplinas espirituales? ¿Cómo podría esto influenciar la manera en la que ves la memorización de la Escritura (o la oración y la lectura general de la Biblia)?

2. ¿Cuál sería un plan realista de memorización para ti?

3. ¿Hay momentos en los que frecuentemente estás simplemente mirando tu celular (p. ej., cuando haces fila) que podrías sustituir con memorización bíblica, tal vez utilizando una aplicación como Scripture Typer (disponible en inglés) o Versículos espada (disponible en español)?

4. ¿Tienes algún amigo que podría acompañarte en el proceso? ¿Cómo introducirías esto como un elemento en tu rendición de cuentas?

CAPÍTULO 9

No evites el peligro; enfréntalo

La pornografía hace del placer sexual algo accesible sin dificultad alguna. La pornografía es el camino fácil. Simplemente toca pocas veces la pantalla de tu celular y allí está, sin cortejo ni competencia ni rechazo.

En su libro *Pornified* [*Pornificados*], Pamela Paul escribe:

> La estrella pornográfica siempre responde; nunca se queja […] Su cabello nunca se queda atrapado bajo su codo y sus muslos nunca se cansan. Se excita fácilmente; llega al orgasmo natural y consistentemente y es maleable. Ella es lo que él quiere que sea. Es una porrista, una enfermera, una dominatriz, una ninfómana, una virgen, una adolescente, la madre de tu mejor amigo: ella es todas las mujeres que siempre estuvieron fuera de tu alcance. Ella es la vecina de al lado, la reina de la escuela, la maestra guapa, la supermodelo, la celebridad. Ella es cada mujer que alguna vez te rechazó. Solía ser lesbiana, solía ser fría, solía tenerle miedo al sexo. Ella es cada mujer imposible de tener. Ahora le encanta el sexo; nunca se sacia de tener sexo; nunca se sacia de tener sexo *contigo*. Ella es cada mujer que *debería* apreciarte. Las mujeres en la pornografía nunca discriminan; no importa cómo te veas, si tienes mal aliento o si no puedes mantener una erección. Por supuesto, a ella no le importa tu ocupación, tu reputación ni tu historia. Cada encuentro comienza de cero, encontrándose como desconocidos agradables y separándose con gratitud.[29]

Las mujeres reales, sin embargo, son difíciles de amar. Son pecadoras, *igual que los hombres*. Por tanto, si has de convertirte en el tipo de hombre que puede amar a una mujer real, tienes que convertirte en el tipo de hombre que tiene el carácter que no evita el conflicto sino que lo enfrenta conscientemente y lo vence.

Para muchos hombres, el matrimonio será el principal campo de entrenamiento para estos aspectos de la masculinidad. La pornografía nos ofrece orgasmos sin relación, sexo sin ataduras. Esta erosión lenta pero segura debilita la habilidad y el deseo del hombre para obedecer Efesios 5:25: "Maridos, amen a sus mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se dio Él mismo por ella".

En Mateo 18:15–20, Jesús ordenó a los cristianos no evitar el conflicto sino enfrentarlo. Si no enfrentamos el conflicto, somos hipócritas. No podemos decir que realmente nos amamos unos a otros si no lo mostramos en nuestras acciones. A veces, el amor requiere que cierres la boca; otras veces, amar significa hablar.

Pero enfrentar el conflicto no significa amar el conflicto en sí mismo. Se trata de valorar algo más de lo que podrías obtener al evitarlo. Si verdaderamente valoras una amistad, tal vez tengas que decirle a un amigo algo que al principio lo lastimará.

Mientras escribía estas palabras, recordé una situación en la iglesia que he estado evitando. Una pareja que conozco bien (al parecer) ha abandonado la iglesia. Esto duele, porque estuvimos en un grupo pequeño de estudio bíblico juntos durante dos años. Parte de mí espera que envíen un correo para decir que oficialmente se están marchando; quiero que tengan la valentía para hacerlo. Pero yo también tengo un papel que jugar en esto, no solo como su amigo sino

también como su pastor. Tristemente, he estado evitando contactarlos porque sé que será incómodo y el camino fácil es simplemente dejarlos ir.

Por tanto, obedeceré mi propio consejo. Ahora mismo estoy deteniéndome y les estoy enviando un correo. ¿Te unirás conmigo en cultivar este tipo de carácter?

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cómo lidiaba con el conflicto tu padre u otras figuras paternas cuando eras pequeño? ¿Observaste este mismo patrón en tu vida?

2. Ahora mismo, ¿qué conflicto estás evitando? ¿Por qué?

3. ¿Habrá alguna situación en tu vida donde estás utilizando a Dios o alguna frase religiosa para evadir el conflicto?

CAPÍTULO 10

Huye y vuélvete indiferente ante los halagos

Como trabajo en una oficina en la iglesia, muchas veces debo remplazar el papel de la copiadora. En una ocasión que lo hice, había un par de personas en la habitación, así que miré hacia atrás antes de comenzar. Cuando vi que estaba todo libre, me incliné hacia adelante. Mientras colocaba el paquete de papeles, escuché la voz de una mujer detrás de mí preguntando: "¿Son nuevos esos pantalones?".

Estoy seguro de que lo dijo en un tono monótono, pero yo lo escuché en una voz halagadora y sensual: ¡*¿Son nuevos esos pantalones?!* Y, ¿sabes lo primero que vino a mi mente cuando escuché esas palabras? *No me veo mal, ¿eh?*

Lo sé, soy un ridículo. Tú eres mucho menos vanidoso y más humilde que yo.

Cuando entré en razón, me levanté y le dije: "Ah, sí, de hecho sí son pantalones nuevos".

A lo que ella me dijo: "Bueno, entonces deberías quitarles la etiqueta". Pues, ahora *sí* dijo esto en un tono 100% monótono. Y tenía razón; había dejado pegada la etiqueta con la talla en la parte de atrás de la pierna. Muy bonito, ¿no?

Este es el punto. Los halagos son poderosos y los deseamos tanto que los encontramos hasta en los lugares incorrectos, aun nos imaginamos que estamos siendo halagados cuando no es así. Es por esta razón que un padre sabio advirtió en una ocasión a su hijo: "Los labios de la extraña destilan miel, y su lengua es más suave que el aceite" (Pr 5:3).

Observa cómo la tentación viene no solo del cuerpo prohibido de la mujer, sino también de sus palabras halagadoras. En Proverbios 7, el padre continúa describiendo al hombre que es conducido a la muerte por la tentación sexual. Al hacerlo, él presta especial atención a las palabras de la mujer desconocida. De acuerdo, ella lo agarra y lo besa, pero son sus palabras las que lo hacen bajar la guardia para poder matarlo.

> Así que ella lo agarra y lo besa,
> Y descarada le dice:
> "Tenía que ofrecer ofrendas de paz,
> Y hoy he cumplido mis votos;
> Por eso he salido a encontrarte,
> Buscando tu rostro con ansiedad, y te he hallado.
> He tendido mi lecho con colchas,
> Con linos de Egipto en colores.
> He rociado mi cama
> Con mirra, áloes y canela.
> Ven, embriaguémonos de amor hasta la mañana,
> Deleitémonos con caricias.
> Porque mi marido no está en casa,
> Se ha ido a un largo viaje;
> Se ha llevado en la mano la bolsa del dinero,
> Volverá a casa para la luna llena" (vv. 13–20).

Es agradable cuando alguien habla bien de ti. "Por eso he salido a encontrar*te*, buscando *tu* rostro con ansiedad, y *te* he hallado" (v. 15, énfasis añadido). Es agradable ser querido y apreciado, ser notado y necesitado. Es como miel en una garganta irritada.

Pero si quieres luchar contra el pecado sexual, necesitas huir y volverte indiferente ante los halagos, en especial de parte de las mujeres. No estoy hablando de simples

cumplidos, sino de la adulación manipulativa. Si una mujer te dice: "Trabajas tan duro; eres un excelente proveedor. ¿Cómo te da tiempo de mantenerte en tan buena forma?", ¡huye! Esas palabras son poderosas. Saben delicadas y dulces, pero te matarán. Muchos son los besos del enemigo (Pr 27:6).

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Hay mujeres en tu vida que te hablan de maneras inapropiadas y halagadoras? ¿Qué estás haciendo para evitar a estas mujeres?

2. ¿Le hablas *tú* a una mujer de maneras inapropiadas, por ejemplo, admirando excesivamente un peinado o un vestido?

3. Observa en el pasaje de Proverbios 7 que la mujer dice: "Tenía que ofrecer ofrendas de paz, y hoy he cumplido mis votos" (v. 14). ¿Te sorprende que este amorío ocurre con una mujer "religiosa"? ¿Por qué puede ser más posible un amorío en la iglesia?

4. Ahora mismo, ¿hay inseguridades en tu vida que te hacen ser más susceptible a los halagos? Si es así, ¿cuáles son y cómo puedes trabajar en ellos?

CAPÍTULO 11

Que el amor de tu esposa te embriague

El mismo padre que advierte a su hijo de los labios de la mujer prohibida en Proverbios, también le da al hijo algo positivo que anhelar: el cuerpo de su esposa. El padre lo pone de esta manera:

> Sea bendita tu fuente,
> Y regocíjate con la mujer de tu juventud,
> Amante cierva y graciosa gacela;
> Que sus senos te satisfagan en todo tiempo,
> Su amor te embriague para siempre.
> ¿Por qué has de embriagarte, hijo mío, con una extraña,
> Y abrazar el seno de una desconocida? (5:18–20).

Embriágate. Este es un lenguaje provocativo. Ama, aprecia y exalta la belleza física de tu esposa. Dios quiere que estés tan ebrio con la belleza de tu esposa que no tengas sed de nadie más. Como lo pone un autor: "El autocontrol es una parte importante de la madurez. Pero la sabiduría considera que el remedio de Dios para la sed de sexo del hombre es el sexo: un desbordante gozo sexual con su esposa".[30]

Este pasaje enseña que, en general (con notables excepciones como el embarazo, una enfermedad u otro tipo de situaciones), el deseo por el sexo y placer en el sexo con tu cónyuge debe *incrementar* con el tiempo, no disminuir. Eso significa que, si estás casado, el deleite que tienes por tu intimidad con tu cónyuge debe ser mayor hoy que en tu luna

de miel.[31] Si ese no es el caso, entonces debes saber que esto es lo que Dios quiere para ti. Él no está en contra del sexo ni del placer. Él lo diseñó para ser embriagante.

Permíteme considerar dos objeciones. Primero, ¿qué pasa si mi esposa no se siente atractiva y por lo tanto no se siente cómoda sexualmente? Y, segundo, ¿qué pasa si soy soltero?

Permíteme comenzar con la primera objeción. A la mitad del Antiguo Testamento hay un poema hebreo escrito por el rey Salomón y su prometida. Cuando se nos introduce por primera vez a la prometida de Salomón, ella claramente no es una roca de seguridad y autoconfianza. En el 1:5–6, ella comenta con sus amigas:

> Soy morena pero preciosa,
> Oh hijas de Jerusalén,
> Como las tiendas de Cedar,
> Como las cortinas de Salomón.
> No se fijen en que soy morena,
> Porque el sol me ha quemado.
> Los hijos de mi madre se enojaron conmigo;
> Me pusieron a guardar las viñas,
> Pero mi propia viña no guardé.

¿Puedes escuchar su inseguridad? *No se fijen mí*.

Aparentemente, ella no venía de una familia rica. Sus hermanos la hacían trabajar todo el día en la viña calurosa, pero su propia viña (su cuerpo y apariencia personal) no guardó.

Cuando lees el principio de su canción de amor, no esperarías que esta mujer llegue a decir: "Despierta, viento del norte, y ven, viento del sur; hagan que mi huerto exhale fragancia, que se esparzan sus aromas. Entre mi amado en su

huerto y coma sus mejores frutas" (4:16). Sin embargo, esto es exactamente lo que le susurra a Salomón en su noche de bodas. Casi suena como una mujer diferente y, en muchos sentidos, lo es. Algo ha cambiado.

Salomón se dedica a alabarla y apreciarla como "hermana mía, esposa mía" (4:9). De hecho, cada uno de los 21 versículos que Salomón habla antes del capítulo 5 (la consumación del matrimonio) los dedica a alabar su belleza física y su fuerza de carácter o a expresar su deseo por que ella se vaya con él. Salomón alaba sus ojos tres veces; sus mejillas, su fragancia y sus labios, dos veces; su cuello, sus dientes, sus labios, su boca, sus pechos, su lengua y su castidad, una vez. Él la llama hermosa seis veces en cuatro versículos (1:8, 15; 4:1, 7).

Y esto no termina con la luna de miel. Ni siquiera parece disminuir de ritmo. Él es el conejo de las pilas *Energizer* de los cumplidos. Cuatro veces la llama hermosa (6:4, 10; 7:1, 6). De hecho, en los 16 versículos que Salomón habla *después* del 5:1, solamente el versículo final (8:13) no contiene una alabanza abierta por su esposa. Y aun en ese versículo, él expresa su deseo por escuchar su voz.

Como yo lo entiendo, esto cambia todo para ambos. Hombres, si tu esposa aún no es lo que ella quiere ser, el problema puede que tenga más que ver contigo que con ella. Haz todo a tu alcance para alabarla.

Permíteme abordar la segunda objeción, la de la soltería. Mientras lees esta estrategia, puede que pienses: *estar embriagado con el amor de tu esposa está muy bien, pero no estoy casado. ¿Qué hay de mí?* Para ti, sugiero que te adentres más en el contexto de Proverbios. El consejo de Proverbios 5-7 no es solamente para hombres casados. Fue dado "Para dar […] a los jóvenes conocimiento y discreción" (1:4); fue

escrito para aquellos que estarán o no casados en el futuro. De hecho, en Proverbios 4:3 vemos que la instrucción del padre en los capítulos 1-9 fue dada a un hijo que era "tierno y único a los ojos de [su] madre". Cuando el padre comienza a hablar con el hijo acerca de beber el agua de su propia cisterna (5:15), el hijo ni siquiera tiene una cisterna propia. En otras palabras, el padre le instruye al hijo sobre el sexo mucho antes de casarse.

Si actualmente estás soltero y tienes el deseo de casarte, no pretendo conocer el dolor y la soledad por la que puedes estar pasando. Pero sí sé que Dios te ha dado instrucciones porque le importas. Él quiere que pienses correctamente sobre tu esposa aun antes de conocerla. Si estás esperando por ella, precisamente como el hijo en el pasaje, entonces Dios el Padre te exhorta a hacerlo con gran expectativa, sabiendo que al esperar no estás robándote a ti mismo sino invirtiendo en el gozo verdadero.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a tu esposa que piensas que es hermosa? Si no encuentras atractiva a tu esposa, ¿por qué es eso? ¿Podría ser que la pornografía haya arruinado tu habilidad para apreciarla?

2. Si eres soltero, ¿qué pueden estarte diciendo estos pasajes?

3. ¿Estás satisfecho con tu vida sexual en el matrimonio? ¿Qué puedes hacer para mejorarla?

CAPÍTULO 12

Evita las "conversaciones de hombres"

En Efesios, Pablo insta a los creyentes a tener cuidado con las palabras que salen de su boca. En especial, les dice que deben evitar palabras malas o corrompidas (Ef 4:29). Dice esto porque algunas palabras pueden tener un efecto corrosivo, erosionan lo que antes era fuerte. La corrosión puede transformar el acero templado en turrón de maní; por eso puede colapsar un puente sin previo aviso.

No necesito dar ejemplos de conversaciones de hombres porque seguramente sabemos a qué me refiero. A veces son conocidas como "charlas de vestuario". Como quiera que las llamemos, las conversaciones vulgares sobre mujeres ciertamente caen dentro de la categoría de palabras malas que menciona Pablo.

De manera similar, asegúrate de que tus sesiones de rendición de cuentas no se vuelvan sesiones de exhibicionismo verbal. Eso tampoco ayuda. Pablo escribe de esto más adelante en Efesios: "No participen en las obras estériles de las tinieblas, sino más bien, desenmascárenlas. Porque es vergonzoso aun hablar de las cosas que ellos hacen en secreto" (Ef 5:11–12). ¿Puedes ver la tensión en estos versículos? Por un lado, desenmascara. Por otro lado, aun hablar de ciertos pecados es vergonzoso. No estoy totalmente seguro de cómo se resuelve esta tensión. Cualquier discusión sobre pornografía inevitablemente significa discutir y describir las

tinieblas, pero debemos hacer esto de manera que hagamos más bien que mal.

Tal vez, parte de esta tensión se resuelve cuando consideramos el propósito y la motivación. El libro *Pornified* [*Pornificados*] es una exposición del daño que la pornografía está causando en nuestras relaciones y familias. La autora comienza con esta nota a sus lectores:

> A lo largo del libro, he registrado y reportado las palabras de los individuos que he entrevistado. He decidido utilizar la jerga, descripciones gráficas y lenguaje vulgar de los individuos porque reflejan con exactitud la manera en que la gente piensa y discute sobre la pornografía. El uso de lenguaje sexualmente explícito y vulgar es parte de la historia de cómo la pornografía está cambiando nuestras vidas.[32]

Como una monografía de reportaje periodístico, donde registrar hechos y reflejar la realidad es preminente, este enfoque tiene sentido. Esta herramienta es la correcta para este trabajo, así como un martillo es la herramienta correcta para golpear clavos.

Pero un martillo no es tan bueno poniendo tornillos. Así que, para aquellos que saben que han sido lastimados por la pornografía y quieren ayuda, es fundamental reducir las exposiciones gráficas. Debes tener cuidado con esto aun si lees libros sobre este tema. Heath Lambert escribe: "He hablado con incontables pastores, padres y feligreses que están decepcionados por los libros que hay sobre pornografía. Están decepcionados porque muchos de los recursos a los que van por ayuda están llenos de lenguaje escandaloso e incluso vulgar".[33]

Ya que he leído mucha literatura sobre pornografía,

estoy de acuerdo con esta afirmación. Esto pasa no solo en libros sino también cuando los cristianos se juntan con el propósito explícito de animarse unos a otros a abandonar el pecado y seguir a Cristo. Estas reuniones pueden tener precisamente el efecto contrario al ser demasiado explícitas en sus descripciones del pecado de otros. Santiago dice a los cristianos: "Confiésense sus pecados unos a otros, y oren unos por otros para que sean sanados" (5:16). Si hemos de ser sanados y no lastimados, debemos confesar, no como chicos en el vestidor llenos de arrogancia y bravuconería, sino como cristianos con contrición y discreción.

Hermano, por el bien de tu corazón, protege tus oídos y guarda tu boca.

Preguntas de diagnóstico

1. Si has sido ofensivo con tu lenguaje, ¿has pedido perdón a Dios y le has pedido la gracia para hablar diferente? ¿Hay otros a quienes necesitas pedir perdón?

2. ¿Hay personas o lugares que te tientan hacia pensamientos de lujuria por su uso del lenguaje? ¿Cómo puedes evitar a estas personas y lugares? Si no los puedes evitar totalmente, ¿cómo puedes tratar con este tema proactivamente?

3. ¿Has estado en un grupo de rendición de cuentas que te hizo más daño que bien? Si es así, ¿por qué fue? ¿Qué puedes aprender de esa experiencia para que no vuelva a suceder?

CAPÍTULO 13

Cultiva el temor del Señor

Esta parte del libro (Entrenamiento funcional) comenzó con la exhortación a cultivar la humildad. Ahora, cerraré con la exhortación a cultivar el temor del Señor.

A veces, asumimos que el temor es algo negativo, y puede serlo. Los cristianos no deben vivir con el temor de que Dios no nos ame. En el centro del evangelio se encuentra la propiciación de la ira de Dios. Absolutamente toda la ira que debió caer sobre pecadores como nosotros fue diferida de los hijos de Dios y puesta sobre Jesús (Ro 3:21–26). Por tanto, no tenemos ya nada que temer; el Cordero de Dios pagó el precio y absorbió el castigo. Como escribe Juan: "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor involucra castigo, y el que teme no es hecho perfecto en el amor" (1 Jn 4:18).

Sin embargo, debemos cultivar un temor sano del Señor. Proverbios afirma que este temor es el principio de la sabiduría (1:7; 9:10). Cuando hablo acerca de temor sano, hablo acerca de temor a decepcionar a Dios. Me refiero al asombro ante el esplendor de Su majestad y maravilla ante Su poder creativo. Me refiero a la reverencia en respuesta a Su ira y a Su justicia. Quiero decir sorpresa ante Su amorosa bondad que ha sido derramada sobre nosotros en el evangelio. Tal como escribe el apóstol Pablo: "Por tanto, amados, teniendo estas promesas, limpiémonos de toda inmundicia de la

carne y del espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios" (2 Co 7:1).

También debemos cultivar un temor de nuestra propia capacidad para pecar. Separados de la gracia restrictiva de Dios, somos capaces de cometer cualquier pecado (Gn 20:6). Te podría parecer ridículo que algún día pudieras ver pornografía en cinco navegadores de internet al mismo tiempo, pero eres capaz de ello. Si estás familiarizado con los libros y las películas de *El señor de los anillos*, has visto este concepto dramatizado. Los personajes que tienen el mayor respeto por el poder del anillo y el mayor temor de cómo ellos mismos podrían abusar de él se convierten en los más seguros y de más ayuda a la causa (Gandalf, Aragorn y Galadriel). Por el otro lado, aquellos que se sienten más confiados de su propia incorruptibilidad se convierten en una amenaza (Boromir).

Esta verdad me resultó clara durante un evento en la universidad. El hombre que me discipulaba también se reunía con uno de los entrenadores de deportes que estaba investigando el cristianismo. Un día, me dijo que este entrenador tenía problemas con volverse cristiano porque sentía demasiada culpa por "pecados reales". Con esto, pienso que se refería a cosas que los "buenos cristianos" nunca harían. Recuerdo que mi amigo me miró y preguntó: "Por ejemplo, robar. ¿Cuándo fue la última vez que robaste algo?".

"No sé," le dije. Y la conversación cambió a otros temas.

El día siguiente, mientras le daba mordidas a una pizza de pepperoni que acababa de robar, recordé nuestra conversación. No, no había entrado a robar una pizzería, pero *sí* había asistido a una presentación de la universidad con el único objetivo de comer.

Aunque entiendo el punto sobre los "pecados reales",

también creo que todos necesitamos tener más temor de nuestra propia capacidad de pecar. Necesitamos barreras que nos protejan de salirnos del camino hacia el barranco.

Por ejemplo, a veces es necesario que un pastor tenga una conversación privada con una mujer. Pero cuando yo lo hago, siempre tengo cuidado de tener a otras personas alrededor. Cuando escribo algún correo a una mujer, mantengo mi tono formal. Cuando mi esposa y yo salimos a una cita, si nuestra niñera es una jovencita que no maneja, nunca soy yo el que la lleva a casa.

Para algunos, estas medidas pueden parecer extremas o paranoicas, pero no tomar precauciones sería asumir que soy más espiritual que el rey David. Muchas situaciones habían llevado a David a encontrarse en el tejado en el tiempo cuando los reyes solían ir a la guerra (2 S 11:1). Si hubiera establecido barreras adecuadas, la mujer desnuda llamada Betsabé nunca habría llamado su atención y, aun si lo hubiera hecho, él habría lidiado con la tentación de manera diferente.

De nuevo, cultivar un temor de nuestra capacidad para pecar es central para cultivar un temor sano del Señor. Separados de la gracia restrictiva de Dios, somos capaces de cualquier pecado, sexual o de otra índole. Esto nos trae de vuelta al comienzo de esta sección: cultiva la humildad.

Preguntas de diagnóstico

1. Cuando escuchas la frase "el temor del Señor", ¿qué viene a tu mente?

2. ¿Cómo puede ayudarte el temor del Señor en tu búsqueda de pureza?

3. ¿Qué pasos prácticos puedes tomar para cultivar un temor "bueno y saludable": un temor del Señor y un temor de nuestra propia capacidad para pecar?

4. ¿Hay ciertos pecados que piensas que nunca cometerías? Si es así, ¿qué pecados son y por qué lo piensas? ¿En qué maneras eres diferente de aquellos que cometen estos pecados?

5. Las barreras no son necesarias en todos lados, solo donde existe peligro. ¿Qué barreras has colocado en tu vida para evitar salirte del camino hacia un barranco?

PARTE III

DETALLES PRÁCTICOS

Alguna vez has escuchado sobre la escalera de la abstracción? Mientras más arriba de la escalera, más abstracto es un concepto. Mientras más abajo, más concreto se vuelve.

Por ejemplo, el concepto de resistencia estaría en la parte de arriba de la escalera, porque es bastante abstracto. En la parte de abajo de la escalera estaría algo como el triatlón *Ironman*, donde se recorren 3.8 kilómetros nadando, 180 kilómetros en bicicleta y se termina corriendo 42.2 kilómetros. Un triatlón *Ironman* es un ejemplo particular y concreto de resistencia.

En la parte de arriba de la escalera, podríamos preguntar: "¿Qué concepto general estamos tratando?" (resistencia). En la parte de abajo, podríamos preguntar: "¿Cómo se ejemplifica este concepto en particular?" (un triatlón *Ironman*).[34]

¿Por qué menciono esto? Porque, hasta ahora, muchas de las estrategias que he compartido son conceptos de la parte de arriba de la escalera (p. ej., "luchar por los gozos mayores" y "cultivar la humidad"). Ahora es tiempo de descender de la escalera y discutir las estrategias concretas, prácticas para luchar contra la lujuria.

CAPÍTULO 14

Deja de masturbarte (¡D-E-T-E-N-T-E!)

Sí, lo he dicho. En este tema, estoy de acuerdo con el Dr. Switzer en la escena de *Mad TV* que mencioné en la introducción. Solo detente.

Tomando en cuenta la universalidad de esta lucha, me sorprende un poco lo reacios que somos para discutir el tema de la masturbación. Solo para ser claro, cuando menciono masturbación no me refiero al acto de tocarse sensualmente en la presencia y con la aprobación del cónyuge. Eso es diferente. Estoy hablando sobre el acto de tocarse sensualmente en presencia de nadie más (el hecho de llegar o no al clímax es irrelevante).

Como con el huevo y la gallina, no estoy totalmente seguro de qué viene primero, si la lujuria o la masturbación. Con certeza están conectadas y ciertamente parecen alimentarse la una de la otra. La dopamina, el químico producido por el cerebro durante actividades placenteras, puede funcionar como la nicotina; un poco hace que desees más. Así que, en moderación y cuando es provocada por actividades saludables, la dopamina es algo bueno. Pero demasiada dopamina muchas veces crea una dependencia y posiblemente una adicción.

La lujuria y la masturbación forman una pareja que hace que sea más difícil detenerse. Pero no dejes que esto te impida intentarlo. Debes tomar la decisión de dejarte de masturbar aun si sabes que no podrás hacerlo inmediata y

consistentemente. Traza una línea sobre el cemento fresco y deja que el tiempo la endurezca. A largo plazo, no se gana nada con masturbarse. De hecho, todo lo contrario: la masturbación no te entrena para el tipo de autocontrol necesario para una vida que honra a Dios. Y, siendo sinceros, la masturbación destruye el vigor necesario para agradar a tu esposa en la cama. Gary Wilson escribe en su libro *Your Brain on Porn* [*Tu cerebro cuando miras pornografía*]:

> Pasar años antes de tu primer beso inclinado sobre una pantalla con diez pestañas abiertas dominando los dudosos talentos de masturbarte con la mano izquierda y buscar actos sexuales que ni tu padre imaginó no te prepara para […] hacer el amor satisfactoriamente.[35]

William Struthers, en su libro sobre cómo la pornografía secuestra el cerebro masculino, también resalta problemas de salud asociados con masturbarse compulsivamente más de dos a tres veces por semana. La lista es extraordinaria: depresión, problemas de memoria y de concentración, menos erecciones, eyaculación precoz y dolor pélvico o testicular.[36]

Y se pone peor. C. S. Lewis escribe: "Para mí, la verdadera maldad de la masturbación es que toma un apetito que, usado correctamente, lleva al individuo fuera de sí mismo a completar (y corregir) su propia personalidad en la de otro (y finalmente en hijos e incluso nietos) y le da un giro: devuelve al hombre hacia la prisión del egocentrismo para construir allí un harén de concubinas imaginarias". Lewis continúa:

> Y este harén, una vez admitido, trabaja en contra de poder salir y unirse verdaderamente con una mujer real. Porque

> el harén es siempre accesible, siempre servil, no demanda sacrificios ni ajustes y puede ser dotado de atracciones eróticas y psicológicas que ninguna mujer real puede igualar. Entre esas concubinas sombrías, él se encuentra siempre adorado, es siempre el amante perfecto: no se le pide desinterés, su vanidad no sufre mortificación alguna. Al final, se vuelven el medio a través del cual su autoadoración crece […] Y no solo es la facultad de amar la que resulta esterilizada, forzada a girar sobre sí misma, sino también la facultad de la imaginación.[37]

Previamente comenté que estaba de acuerdo con el consejo del Dr. Switzer de simplemente dejar de hacerlo, pero, en un sentido, no estoy de acuerdo con él. El humor mismo que conduce la escena es nuestra inhabilidad para detenernos, sin importar qué tan fuertes son nuestras intenciones o las amonestaciones externas. La paciente de Switzer no puede *solo dejar* de preocuparse por el futuro, así como nosotros no podemos simplemente dejar de masturbarnos y de mirar con lujuria.

Así que, ¿cuál es la solución? ¿Podemos simplemente escoger detenernos?

Parece que la respuesta es sí y no. *Podemos* escoger no masturbarnos. Sin embargo, la elección no es aislada; es una elección entrelazada con nuestra respuesta a un montón de otras preguntas. Una analogía sería la pregunta: ¿la elección de correr un maratón es una sola elección? Bueno, sí y no. Claro que es una elección, pero no está aislada de otras elecciones como comer adecuadamente, dormir, entrenar y descansar. No puedes correr un maratón comiendo solamente Cheetos en el desayuno, en la comida y en la cena y durmiendo cuatro horas en las noches. Si eliges estas cosas, también estás escogiendo no correr el maratón.

Considera cómo funciona esto con un pecado diferente como la ira. La elección de no ser una persona iracunda se entrelaza con otras. Es posible que un padre iracundo no pueda detener su enojo porque su ego está avivado. Es posible que un chico que siente que debe usar las redes sociales para combatir la maldad no pueda detener su enojo por muchas razones diversas. Tal vez no cree en el juicio final de Dios. Tal vez está inseguro sobre su propia posición delante de Dios o no cree en la visión bíblica de la depravación humana. Vencer la ira no es simplemente la elección de aguantar el agravio, sino una elección holística de buscar una vida saturada por el evangelio.

Es lo mismo con la elección de dejar de masturbarte. Busca una vida saturada por el evangelio. Trabaja en esta lucha directa e indirectamente; atácala por el frente y por el flanco. Si sacas provecho de todas las demás estrategias en este libro, entonces, por la gracia de Dios, el deseo por masturbarte debe disminuir; por supuesto, no de manera perfecta, pero sí detectable.

Preguntas de diagnóstico

1. Para algunos, aun mencionar la palabra masturbación es casi imposible. ¿Puedes hablar de este tema en tu rendición de cuentas o con algún amigo confiable?

2. En 1 Corintios 7:4b, Pablo escribe: "El marido no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino la mujer". ¿Cuáles son las implicaciones de esto para la masturbación y el matrimonio (ya sea un matrimonio futuro o actual)?

3. La elección de dejar de masturbarse se entrelaza con otras. ¿Qué otras decisiones están impidiendo que dejes de hacerlo?

CAPÍTULO 15

Nunca estés a solas con la tentación sexual

La tentación sexual ocurre normalmente en privado. La privacidad puede ser peligrosa y debemos tratarla con el respeto que merece.

Pero la privacidad es en realidad una ilusión. Aquel que importa más puede ver perfectamente bien en una recámara poco iluminada (ver Ez 8:12–13). Dios no necesitaba que Betsabé quedara embarazada para saber del pecado de David (2 S 11:1–6). Como pregunta el salmista: "¿Adónde me iré de Tu Espíritu, o adónde huiré de Tu presencia?" (Sal 139:7). La respuesta implícita es "a ninguna parte", lo que significa que en última instancia la privacidad no existe.

Así que, si constantemente te ves tentado a masturbarte en la ducha, toma la ducha en el gimnasio después de hacer ejercicio. Si tú y tu novia se ven tentados a perder el control cuando están a solas mirando televisión en la noche en su casa, ¿por qué estás a solas con ella en su casa mirando televisión en la noche? Como comenta el pastor Matt Chandler: "Nada bueno ni piadoso ocurre cuando una pareja de novios se sienta en la noche en el sofá a mirar una película". Y continúa:

> Nunca en la historia de la humanidad hacer esto ha llevado a discusiones sobre cinematografía o efectos de sonido ni a nada por el estilo. Comienza con toques que parecen inofensivos y se convierte en bocas en contacto,

caricias con las manos y continúa hasta que uno de los dos se controla o ambos pierden totalmente la cabeza.[38]

¿Te ves tentado a mirar pornografía mientras estudias tarde en la noche para un examen? Estudia entonces en un comedor o cafetería. ¿Te ves tentado a mirar películas explícitas en el hotel mientras viajas por negocios? Entonces pide al hotel que quite tu televisor antes de llegar.

El punto es sencillo: si sabes lo que te tienta, no pongas a prueba tus límites consintiendo la tentación. "¿Puede un hombre poner fuego en su seno sin que arda su ropa?" (Pr 6:27).

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Qué tiempo a solas es el más peligroso para ti?

2. ¿Qué cambios concretos y prácticos debes hacer para que estos tiempos a solas se vuelvan seguros? ¿Deberían algunos de estos tiempos a solas volverse tiempos públicos?

3. ¿Qué exponen tus pecados privados sobre tus creencias reales sobre Dios? ¿Piensas que no puede verte o que no le importa?

CAPÍTULO 16

Busca amistades profundas y llenas del evangelio

Aunque muchos creen que la mejor herramienta para luchar contra la pornografía es otra persona, la gran mayoría dice no tener a nadie en sus vidas que les pueda ayudar.[39]

La terminología estándar para alguien que te ayuda en la lucha contra la pornografía es un compañero de rendición de cuentas, alguien con quien regularmente te ves para, bueno, rendir cuentas. Es bastante sencillo.

Sin embargo, las relaciones de rendición de cuentas son notoriamente frágiles y difíciles de mantener. Muchas veces se apagan y se pierden. Cuando duran, pueden fácilmente desviarse del objetivo. Por otro lado, pueden terminar en una mentalidad del tipo: "Yo soy culpable; tú eres culpable. Así que bajemos el estándar y no nos hagamos sentir mal el uno al otro". También pueden tornarse legalistas rápidamente: "Si hago cosas buenas, Dios me ama; cuando hago cosas malas, Dios me aborrece". Por eso, prefiero la idea de amistades llenas del evangelio. Jared Wilson observa:

> La integridad no se desarrolla en un vacío. Se hace o deshace en una comunidad de amigos donde el evangelio es bien aplicado. Podríamos llamarles "grupos de rendición de cuentas", aunque el término ha sido apropiado por grupos moralistas de varones en la iglesia y distorsionado hasta volverlo una versión evangélica de los ritos de confesión católicos.[40]

Pero estos peligros no niegan los beneficios potenciales de estas relaciones. Aunque no leemos sobre grupos de rendición de cuentas en la Biblia, sí vemos algo parecido descrito en muchos lugares.

Por mencionar uno, considera el famoso pasaje sobre motas y vigas en los ojos. Jesús no dice que nunca deberíamos ayudar a otros con sus problemas, como si hacerlo nos convirtiera en hipócritas. No, cuando nos vemos correctamente y luchamos contra nuestro propio pecado, entonces veremos "con claridad para sacar la mota que está en el ojo de [nuestro] hermano" (Lc 6:42). Observa la palabra *hermano* que se refiere a aquellos dentro de la familia de la fe. Esto suena como rendición de cuentas sin ponerle la etiqueta: la extracción quirúrgica del pecado en la vida de un hermano por alguien que también está luchando contra el pecado en su propia vida.

En un artículo titulado "Man Chooses Self as Accountability Partner" ["Hombre se escoge a sí mismo como compañero de rendición de cuentas"], el sitio web satírico The Babylon Bee expone la locura de no tener amistades llenas del evangelio de forma humorística. La parodia dice así:

> Consideré todos los candidatos en mi vida—escribe McKenzie en su blog—. Pensé y oré profundamente sobre este tema […]; necesito a alguien piadoso y maduro. Así que, la elección de compañero de rendición de cuentas es muy clara: yo mismo.[41]

Muchas veces vemos más claramente nuestras locuras cuando llevamos nuestras tendencias al extremo. Además de ofrecer un momento gracioso, este artículo nos da una clara lección: no debemos luchar solos. No debemos aislarnos de aquellos que nos aman lo suficiente como para hacer

preguntas difíciles. Debemos buscar amistades profundas y realmente rendir cuentas, no por lujo sino por necesidad. Más aun, si queremos este tipo de relaciones, debemos estar dispuestos a ser amigos y compañeros de rendición de cuentas para otros.

Una rendición de cuentas saludable generalmente establece las reglas de antemano. Debes comenzar la relación con un entendimiento mutuo de cuánto tiempo y qué tan seguido se verán (p. ej., cada semana durante seis meses).

La verdadera rendición de cuentas requiere de absoluta honestidad. Esto será difícil, pero por eso es tan importante el entrenamiento funcional que discutimos previamente. De verdad necesitas humildad, el temor del Señor y la habilidad para enfrentar el conflicto. Si no estás cultivando estos rasgos, la rendición de cuentas no funcionará. Así que, cuando alguien sea absolutamente honesto contigo, dales el beneficio de no sorprenderte ni escandalizarte. La Biblia dice en repetidas ocasiones que somos pecadores y nuestra propia experiencia lo confirma.

Finalmente, si estás casado, te sugiero fuertemente que este compañero *no* sea tu esposa. Si utilizamos una metáfora: ella no necesita saber cada vez que te golpeas el pie. Pero si te rompes un brazo, probablemente debas ir y contárselo.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Has estado en rendición de cuentas antes? ¿Qué ha funcionado bien? ¿Qué no ha funcionado?

2. Si te encuentras en una rendición de cuentas que no

es saludable ahora mismo, ¿qué necesitas hacer para volverla saludable? Si no estás rindiendo cuentas a nadie, ¿a quién podrías pedirle?

3. Aquí hay una lista de preguntas posibles para reuniones de rendición de cuentas:

   a. *¿Qué porciones de la Palabra de Dios has memorizado para ayudarte con la tentación? ¿Has orado consistentemente a Dios por ayuda?*

   b. *¿Durante qué tiempos y situaciones eres más vulnerable? ¿Qué estás haciendo para tratar con estos patrones?*

   c. *Reflexiona sobre tus momentos de fracaso. ¿Con qué diálogo interno justificaste tus acciones?*

   d. *¿Qué sucedió en los diez minutos previos a mirar pornografía o a participar en pecado sexual?*

   e. *Si estás casado, ¿cómo se relacionan las altas y bajas en tu relación con tu cónyuge con tu deseo por escoger la pornografía?*

   f. *¿Tienes pensamientos de lujuria pensando en tus amigas o compañeras de trabajo?*

   g. *¿Tienes fantasías con tener sexo con alguien que no es tu cónyuge, en especial si conoces a esa persona personalmente?*

   h. *¿Te has involucrado en toqueteos sexuales inapropiados con alguien?*

i. *Cuando miras pornografía, ¿cómo la obtienes (teléfono celular, computadora, revistas, películas, televisión, otros)? ¿Qué estás haciendo para impedirte el acceso a estas herramientas?*

j. *¿En qué áreas de tu vida has visto mejorías desde la última vez que nos vimos?*

k. *¿De qué maneras dijiste no a la tentación esta semana pasada?*

CAPÍTULO 17

Coloca las computadoras (incluyendo tabletas y teléfonos celulares) en áreas públicas

Esto tiene que ver con lo que dije antes de no estar a solas con el pecado. Pero seamos más específicos.

Si luchas con mirar pornografía en tu teléfono o laptop, no las coloques en lugares privados como tu recámara, tu oficina, tu garaje o tu "madriguera" privada. Suena sencillo, pero hacerlo es difícil.

Recientemente, tomé unas vacaciones de las redes sociales. Durante la pausa, aprendí que si tengo las aplicaciones de Facebook, Twitter e Instagram en mi teléfono, no puedo impedir abrirlas. En teoría, no debería de importar. Yo debería ser capaz de no abrirlas. Pero no podía resistir la tentación. Así que las borré de mi teléfono para eliminar la tentación. Andy Crouch escribe: "Cada vez más material de investigación psicológica apunta a que nuestro suministro de fuerza de voluntad (la habilidad para tomar decisiones difíciles que van en contra de nuestros instintos o preferencias) es limitada". Por lo tanto, él sugiere que cuando estamos en completo control de nuestras mentes, debemos poner barreras en nuestras vidas que nos empujen hacia las decisiones correctas.[42] Simplemente tener la computadora en un lugar público no te detendrá de mirar pornografía, pero te empujará en esa dirección.

A menudo vemos en la Biblia la necesidad de ser empujados. En el libro de Números, el pueblo de Dios murmuró

contra Él. Así que Dios los castigo con serpientes venenosas que los mordían. Cuando el pueblo confesó su pecado, el Señor mandó a Moisés: "Hazte una serpiente abrasadora y ponla sobre un asta; y acontecerá que cuando todo el que sea mordido la mire, vivirá" (Nm 21:8). Moisés lo hizo así y el pueblo vivió. Esta serpiente de bronce se convirtió en el trofeo de la gracia de Dios y de Su salvación. Por esto, Jesús compara Su muerte levantado en una cruz a esta serpiente que fue levantada (Jn 3:14–15).

Pero hay más. Mucho antes de Jesús, el rey Ezequías tuvo que destruir la serpiente de bronce porque se volvió una trampa y una piedra de tropiezo (2 R 18:4). La gente adoraba a la serpiente en vez de al Salvador. Habría sido ideal mantener a la serpiente y orar por un cambio de corazón. Pero las acciones de los israelitas probaron que mantener la serpiente no funcionaría. La tentación era demasiado fuerte. Así que Ezequías tuvo que suprimir completamente el problema.

De manera similar, necesitas eliminar la tentación quitando toda pantalla de cualquier recámara con puertas cerradas. Si eres padre, coloca todas las pantallas en lugares públicos, sin importar si piensas o no que tus hijos batallan con esto. No es solo un problema cuando tienes un adolescente en casa. Si yo me vi expuesto a la pornografía a los ocho años, antes de la pornografía por internet, pienso que debemos ser mucho más vigilantes ahora. Aun una exposición breve y accidental a la pornografía puede causar daño y ya no es difícil resultar expuesto por accidente. Es impresionantemente fácil abrir un video indecente de YouTube o un correo electrónico basura provocativo, en especial si eres un niño que pasa, en promedio, cinco horas por día entre semana mirando una pantalla.[43]

Además, los videojuegos y las aplicaciones pueden ser grandes culpables en la exposición intencional y no intencional a la pornografía. Simplemente colocar la computadora en un espacio público debe impedirte caer en muchas tentaciones, así como prevenir que las exposiciones accidentales se conviertan en algo mucho peor.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Alguna vez te has visto expuesto accidentalmente a la pornografía? ¿Cuál fue el daño?

2. ¿Qué pantallas necesitas quitar de lugares privados? ¿Esto significa que deberías comprar una alarma de buró y no usar tu teléfono?

CAPÍTULO 18

Instala software de rendición de cuentas en todos tus dispositivos

Ahora mismo, ¿podrías entregarme tu teléfono y me permitirías examinar tu historial en el navegador? ¿Le dejarías a tu esposa utilizar tu teléfono? ¿Podrías mostrarle cada sitio web y cada correo y cada mensaje de texto? ¿Por qué tienes una contraseña en tu teléfono? ¿Es para proteger tus correos del trabajo y otra información financiera o es para impedir que otros vean tu historial de navegación? Tony Reinke escribe: "Mirar el contenido de un teléfono celular es como echar un vistazo al interior del alma de otro; puede ser que nos avergüence demasiado que otros vean a dónde entramos, qué abrimos y qué buscamos en línea".[44]

Si tienes cualquier vacilación en mostrarle a alguien lo que has estado buscando en línea, entonces probablemente necesitas un software de rendición de cuentas. Esto no debe ser vergonzoso. Existen varios de dónde escoger, pero los dos más populares son Covenant Eyes y Accoutable2You.[45] He aconsejado a varones que han usado ambos. Sin importar qué programa elijas, asegúrate de que bloquee material inapropiado *y* que envíe un registro de tu historial de búsqueda a algún amigo confiable.

Es un sacrificio; lo sé. Te costará alrededor de US$100 al año y probablemente te lleve a algunas conversaciones incómodas y humillantes. Pero piensa en el costo de oportunidad. No permitas que tu ego sea más importante que tu

pureza. Jesús lo puso de este modo: "Si tu ojo derecho te hace pecar, arráncalo y tíralo; porque te es mejor que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno" (Mt 5:29). No malentiendas esto de arrancar y cortar. Jesús no quiere que literalmente te arranques el ojo derecho ni que te cortes la mano derecha (5:30). Podrías untarte pomada VapoRub en tu ojo derecho y cortarte la mano dominante con una sierra y seguir mirando con lujuria con el ojo izquierdo y masturbándote con la otra mano. Lo que Jesús quiere es que pongas a Dios por encima de todo lo demás.

Hay mucho en juego. El infierno es real y es para siempre. Si estos versículos no nos despiertan, ¿qué lo hará?

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Podrías entregarme ahora mismo tu teléfono para examinar tu historial de navegación? Si no, ¿qué te detiene?

2. ¿Has usado software de rendición de cuentas? ¿Funcionó? ¿Por qué sí o por qué no?

3. ¿Te sería incómodo informar a tu esposa (o a tus padres o tutores si eres un adolescente) que necesitas instalar un software de rendición de cuentas y pagar la suscripción mensual? ¿Tendrías manera de discutir esto con ella (o ellos) y enfocarte en los aspectos positivos del software como, por ejemplo, prevenir exposiciones accidentales?

CAPÍTULO 19

Corta el acceso a cualquier material sexualmente estimulante

Si dijéramos que el sexo es actualmente la herramienta de marketing más poderosa, nos estaríamos quedando cortos. La herramienta de marketing más poderosa parece ser el cuerpo femenino. No son solo las compañías de cerveza las que usan mujeres atractivas con poca ropa para vender sus productos, hasta las cadenas de comida rápida usan el cuerpo de la mujer para vender hamburguesas. Esto debería provocar la indignación tanto de hombres como de mujeres, tal como la provoca en Dios.

No puedes comenzar un fuego sin leña. Por tanto, si quieres que el fuego de la lujuria se apague, deja de ponerle leña al fuego… o peor aún, deja de ponerle gasolina. Esto significa cortar acceso a cualquier (¡me refiero a absolutamente cualquier!) material sexualmente estimulante (Mt 5:29–30; Ef 5:3). Esto no se trata de limitar sino de eliminar. No es una dieta; es matar de hambre.[46]

Cortar el acceso a *cualquier* material sexualmente estimulante es casi imposible en nuestra cultura porque somos bombardeados con imágenes llenas de sexualidad a dondequiera que volteamos: comerciales de televisión, tráilers de películas, carteles publicitarios y zonas de cobro en supermercados.

Pero sin importar qué tan generalizadas son las imágenes seductoras, sigo creyendo que podemos hacer un

trabajo mucho mejor eliminando su consumo si lo queremos de verdad. Para aquellos que lo desean, puede significar cancelar tu plan de datos del teléfono celular. Tu librería pública tiene conexión a internet si necesitas utilizar una computadora. También puede significar abandonar las redes sociales por completo.

Seguir a exnovias, exesposas o a desconocidos en Facebook no te ayuda. También puede significar no escoger *Yahoo!* como tu página de inicio en el navegador por la abundancia de ciberanzuelos tentadores y de artículos sobre inmoralidades de celebridades. Puede significar no mirar el *Super Bowl* ni la última pelea de la UFC. Puede significar no mirar muchas películas o, cuando lo haces, investigar primero para ver si no contienen escenas sucias. Esto también incluye los tráilers de las películas. Puede significar que tus amigos te crean desinformado porque no puedes conversar sobre el último episodio de tal serie o película.

Cortar el acceso a cualquier material sexualmente estimulante no es legalismo; no es un intento por ganar el amor de Dios. No podemos ganar el amor de Dios; es un regalo (Ef 2:8). Tampoco se trata de pagar nuestro pecado sexual sintiéndonos mal acerca de nosotros mismos. Yo he sido culpable de esto muchas veces. Por alguna razón, pienso que si me equivoqué debo ahora mostrarle a Dios cuánto me interesa mi pureza deprimiéndome y portándome especialmente bien durante algunos días. Ese no es el punto.

En cambio, eliminar el pecado sexual es obediencia: "Absténganse de toda forma de mal" (1 Ts 5:22). "No pondré cosa indigna delante de mis ojos; […] No conoceré maldad" (Sal 101:3–4). Además, matar de hambre nuestro pecado sexual se trata de valorar algo mucho más que los placeres del

pecado. La libertad sexual que honra a Cristo no es gratuita, pero sí vale la pena.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Qué materiales con carga sexual estás dejando pasar por tu filtro? ¿Qué pasos debes tomar para eliminarlos?

2. Si estás en un ciclo de repetidos fracasos en ser libre de la pornografía, ¿estarías dispuesto a tomar medidas más drásticas para obtener la victoria? Si es así, ¿qué pasos debes dar? Si no estás dispuesto, ¿por qué no lo estás?

CAPÍTULO 20

Conoce tus detonantes situacionales y emocionales y toma precauciones

Un amigo mío me mencionó que cuando se mudó al otro lado del país para comenzar un nuevo trabajo, además del estrés de la mudanza y de la nueva situación laboral, también pasó por situaciones financieras adversas y una tragedia personal. Me dijo: "El deseo de escapar hacia la fantasía fue muy fuerte".

Su punto era que la pornografía no es el problema, no realmente. Nuestros corazones anhelan ser entendidos, ser aceptados, tener intimidad, recibir poder y celebrar. Muchas veces, nos vemos tentados hacia la fantasía porque no estamos experimentando estas cosas en nuestra propia vida. Estar conscientes de estas carencias es clave si queremos luchar contra la lujuria. Esto es verdad especialmente cuando pasamos, como mi amigo, por una transición o crisis que generalmente nos detona la lujuria.

Durante estos tiempos, a menudo hay situaciones y emociones que vuelven más difícil combatir contra la lujuria. En otras palabras, hay ciertas cosas que encienden la mecha de nuestro explosivo sexual. Estas situaciones no detonan inmediatamente, pero sí hacen que el daño sea prácticamente inevitable; solo es cuestión de tiempo. Tal vez, tu detonante es estar acostado solo en cama un sábado por la mañana sin nada que hacer. O tal vez es viajar solo por tu trabajo. Estás cansando por el viaje, echas de menos tu hogar y la

televisión es el medio para escapar y experimentar la fantasía. Para otros, es hacer ejercicio en cierto gimnasio.

Necesitamos conocer nuestras tentaciones situacionales y tomar precauciones. Cuando suena la alarma del despertador, oblígate a salir de la cama y de la habitación. Para lograr esto, tal vez debas comenzar por agendar algo los sábados temprano para que no te encuentres ocioso. Si el trabajo se sale de control, encuentra una manera sana de sacar el estrés. Si tu gimnasio es un problema, compra unas pesas para levantarlas en tu casa.

Para mí, en esas temporadas cuando mi actividad sexual en el matrimonio es menos frecuente, ya sea por retos de salud propios por alergias a alimentos o por los embarazos de mi esposa o por alguna otra razón, en ocasiones tengo un sueño húmedo. La mañana siguiente, el deseo por masturbarme es muy fuerte. Ahora sé esto y puedo orar al respecto.

Sin embargo, los detonantes no solo son situacionales. Muchas veces, esos detonantes son más emocionales que situacionales. Las emociones como el estrés pueden hacer que se acumule un deseo por calma y libertad. Cuando tenemos ambición de un ascenso en el trabajo o de algún otro cambio en nuestra situación, nos ponemos ansiosos y ambicionamos sentirnos poderosos y en control. Cuando estamos ansiosos, sentimos que estamos fallando en algo. Cuando estamos enojados, tal vez es porque nuestro orgullo fue herido. Cuando nos sentimos solos, el pecado sexual parece un atajo hacia el compañerismo. Cuando estamos aburridos, queremos algo nuevo y emocionante. Cuando simplemente estamos cansados, bajamos nuestra guardia.

Algunos detonantes son imposibles de evitar, pero, mientras los experimentas, lucha para creer en las promesas de Dios a medida que aprendes a reconocer las falsas

promesas del pecado. En especial, hazlo en ese momento en que te empiezan a susurrar; para cuando están gritando, te están ya conduciendo hacia la "tierra prometida" y es demasiado tarde.

Cuales sean tus detonantes, ya sean emocionales o situacionales, el caso es el mismo: el pecado promete ser nuestro salvador. El pecado promete ser la solución para el aburrimiento, el ungüento para nuestro ego herido. Promete proveer estabilidad y un sentido de control cuando todo lo demás se siente endeble. Promete descanso junto a aguas cristalinas cuando la vida se torna estresante. El pecado nos señala el árbol prohibido, el árbol del conocimiento del bien y del mal y nos dice: "Mira, *este* es el verdadero árbol de la vida". Pero el pecado siempre promete más de lo que puede cumplir.

En lugar de mirar al pecado cuando las aguas de la vida te cubran, mira a Aquel que te redime y que te llama por tu nombre (Is 43:1–3). Él tiene una espalda de acero y el evangelio de la gracia.

Preguntas de diagnóstico

1. Ahora mismo, ¿estás experimentando transiciones o crisis en tu vida que te tientan a escapar hacia una fantasía pecaminosa?

2. ¿Cuáles son tus detonantes situacionales? ¿Qué puedes hacer para impedirles "encenderte la mecha"? Si no sabes cuáles son, ora y pídele a Dios que te lo muestre. También considera mantener un registro mental o escrito de las veces que has mirado pornografía para identificar patrones.

3. ¿Cuáles son tus detonantes emocionales? ¿Hambre, ansiedad, ira, soledad, fatiga, aburrimiento? Si no estás seguro, ora y piénsalo.

4. El pecado sexual promete ser el salvador de esas emociones, pero ¿de qué maneras te decepciona como salvador? ¿De qué maneras te ofrece una mejor salvación el verdadero Salvador, el verdadero mensaje del evangelio?

CAPÍTULO 21

Usa "sales aromáticas" visuales para resistir el pecado sexual

Las revistas y periódicos utilizan imágenes en sus portadas por una razón y la publicidad utiliza imágenes para vender productos por una razón. Las imágenes tienen un poder extraordinario y no me refiero solo a las imágenes indecentes. Por esta razón, el Premio Pulitzer tiene varias categorías para fotografía. En 2016, el equipo de Reuters ganó el Premio Pulitzer de fotografía de reportaje tras capturar las dificultades de los refugiados sirios.[47] En una imagen, una familia de cinco se arrastra bajo rollos de cable de púas para cruzar la frontera hacia Hungría. El padre intenta colocar frenéticamente cobijas sobre su esposa mientras se arrastra bajo la malla con un bebé en sus brazos. Una hija pequeña se inclina mientras se aferra a su madre con miedo en su mirada.

Las imágenes nos mueven, nos llaman, nos atraen. Nos seducen. Nos cuentan una historia. La historia que nos cuentan puede llevarnos hacia el pecado o alejarnos de él. Cuando la revisa *Sports Illustrated* saca su famosa edición de trajes de baño, la portada nos cuenta una historia; la historia es que tú eres poderoso y que ella está lista para que vengas por ella. Tonterías, por supuesto, pero esta es la historia que venden.

Pero estas historias no tienen por qué llevarnos a pecar. Los profetas del Antiguo Testamento, los autores de

Proverbios y Jesús pintaban constantemente imágenes con sus palabras para alumbrar el camino de la justicia.

Estos versículos del Sermón del Monte son típicos de la predicación de Jesús:

> Por tanto, cualquiera que oye estas palabras Mías y las pone en práctica, será semejante a un hombre sabio que edificó su casa sobre la roca; y cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y azotaron aquella casa; pero no se cayó, porque había sido fundada sobre la roca (Mt 7:24–25).

Roca y lluvia. Torrentes y derrumbes. Soplaron y azotaron vientos. En Proverbios leemos: "Ve, mira la hormiga, perezoso, observa sus caminos, y sé sabio. La cual, sin tener jefe, ni oficial ni señor, prepara en el verano su alimento y recoge en la cosecha su sustento" (Pr 6:6–8). Estos textos nos pintan imágenes con palabras y están diseñados para movernos a la acción.

Así que, encuentra imágenes estratégicas (imágenes de Cristo en la cruz o de tu esposa e hijos o de tu boda) y colócalas en lugares donde te sirvan como "sales aromáticas" visuales para despertarte del estupor sexual. Deja que sean una descarga eléctrica en tu sistema nervioso, como las paletas del desfibrilador que el doctor utiliza en el paciente con paro cardiaco. Deja que funcionen como los vibradores que colocan en las carreteras para evitar que el conductor choque con un riel de contención o se salga del camino.

Pega imágenes en la orilla de tu laptop para que estén mirándote mientras miras tu pantalla. Colócalas en tu Biblia para que las veas durante tu devocional. Hazlas tu fondo de pantalla en el teléfono para mantener fría la cabeza mientras navegas. Cuélgalas en el baño para impedirte abusar de tu

privacidad. Haz lo que tengas que hacer.

Sales aromáticas. Desfibriladores. Vibradores en la carretera. Son desagradables, pero existen porque las alternativas son peores.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Por qué piensas que las imágenes tienen tanto poder? ¿Es necesariamente malo este poder? Si no lo es, ¿cuál puede ser la intención de Dios para las imágenes y cómo podemos cooperar con ese propósito?

2. ¿Qué imágenes puedes usar para alejarte del pecado sexual? ¿En dónde debes colocarlas?

CAPÍTULO 22

Comparte la existencia de tu lucha con tu esposa

Brant Hansen narra la historia de un pastor que cayó a un contenedor de basura y se fracturó el brazo.[48] Cayó mientras intentaba recuperar un montón de revistas pornográficas que había tirado recientemente. Se resbaló y cayó y, ahora, incapaz de salir y cubierto de porquería, tuvo que pedir ayuda. Su esposa fue quien lo encontró.

Por favor, piensa en esto.

Imagina el trayecto al hospital. ¿Le tuvo ella que abrochar el cinturón? Imagina la conversación en el auto. ¿Hablaron, o solo se escuchaba el silencio, salvo por el ocasional gemido de dolor? Que esta historia nos sirva de precaución.

En una sección anterior mencioné que no es sabio que tu esposa, prometida o novia sea tu compañera de rendición de cuentas. Cuando fallas, tu pecado la convierte en víctima y, por eso, probablemente no es la persona más adecuada para escuchar tu confesión semana con semana. Para este tipo de rendición de cuentas regular y profunda, necesitas a alguien que se interese por ti pero también a alguien que no sea herido personalmente cada vez que caes. En Efesios, Dios les ordena a las esposas a respetar a sus esposos (5:31). El respeto de tu esposa probablemente crecerá si sabe que estás en una rendición de cuentas profunda.

Temo que si le rindes cuentas a tu esposa y discutes tu lucha a detalle, la estarás colocando en una situación casi imposible. Además, te verás tentado a disimular tu pecado con

vagas generalidades o a minimizarlo completamente.

Pero tu esposa tiene que saber algo acerca de la existencia de tu lucha, antes de que te descubra en el fondo del contenedor. Esto significa que si luchas contra la pornografía u otros pecados sexuales, necesitas contarle pronto. Lo mismo con tu futura esposa si estás comprometido. Tu pecado sexual es contra *ella*; es una violación de tus votos, pasados o futuros.

El nivel de detalle que compartas con tu esposa dependerá de varios factores (p. ej., la frecuencia y profundidad de tus caídas). De cualquier manera, debes contárselo. Si esto te aterroriza, bien. Debería aterrorizarte. Un tono despreocupado y displicente indicaría que no entiendes ni la magnitud ni el efecto de tu pecado.

En una ocasión, un hombre relató a sus compañeros de estudio bíblico que había cometido adulterio años atrás y que nunca le había dicho a su esposa. Los hombres en el estudio le instaron correctamente a decirle a su esposa lo antes posible. Él dijo: "Muy bien, pero ¿orarían por mí?". Esa noche, él le contó y ellos oraron por él. Por supuesto, no fue fácil. Confesar y arrepentirse fue terriblemente difícil. Siempre lo es.

Pero, a la luz del perdón de Dios, tanto el que peca como el ofendido pueden sanar. Y para esta pareja en particular, eso fue exactamente lo que sucedió… eventualmente. Pero si ella lo hubiera descubierto antes de que él se lo contara, la historia podría haber sido diferente.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Sabe tu esposa, tu prometida o tu novia acerca de tu lucha contra la pornografía? Si no es así, ¿cuándo se

lo contarás? ¿Por qué te has negado a contárselo? ¿Crees que debes estar limpio antes de podérselo contar? ¿Te ha funcionado esto?

2. Antes de hablar con tu pareja sobre esto, ¿tienes algún amigo que pudiera pedirte cuentas de esta conversación, incluso orar por ti cuando vayas a tenerla? Después de hacerlo, es posible que necesiten consejería matrimonial. ¿Estarías dispuesto a esto? ¿Por qué sí o por qué no?

3. Si no estás casado ni comprometido, pasa algunos minutos reflexionando en la gravedad de tener que contarle a tu futura esposa. ¿Es algo que quisieras evitar? ¿Cómo podría ser esto una motivación para luchar contra el pecado sexual?

CAPÍTULO 23

Acuéstate cuando tu esposa se acueste

Podríamos extendernos aquí, pero vayamos directo al grano. Si no te acuestas a la misma hora que tu esposa por circunstancias no legítimas, quiero saber por qué no lo haces. No me refiero solo a cuando quieres tener sexo. Me refiero a todo el tiempo. ¿Por qué no lo haces?

Cuando Charlie, un hombre que asistía a la iglesia junto con su familia, cayó más y más profundo en la pornografía, su esposa no tenía idea: "Muchas veces ella estaba ya dormida cuando él se conectaba. Cuando ella se despertaba, él solía decirle que estaba estudiando para la maestría […], él tenía cuidado de borrar su historial de navegación cada vez que lo hacía".[49] Este es un engaño de varias maneras. Por supuesto que hay situaciones en la vida que requieren que vayamos a la cama a horas distintas, pero, a menos que tengas alguna situación inevitable como trabajar el turno de la noche, comienza a hacer esto hoy mismo. En serio, no esperes. Nada bueno sucede en esas horas que pasas a solas.

Si necesitas menos horas de sueño que ella, bien. Lee en la habitación con un poco de luz o aprende a levantarte antes que ella para hacer ejercicio para que estés cansado cuando ella lo está. Hagas lo que hagas, no combines estar a solas y ocioso en la noche. Cuando estas cosas se unen, forman una poción peligrosa y, con el tiempo, pocos hombres se resisten a beberla, aunque al principio sea solo una probadita.

Preguntas de diagnóstico

1. Si estás casado, ¿te vas a acostar junto con tu esposa? Si no es así, ¿por qué? (Nota: si cambias inesperadamente un patrón bien establecido en tu matrimonio, probablemente tengas que explicarlo. No le tengas miedo a esta conversación).

2. Cerca de mi casa hay varios clubes nocturnos. En letras mayúsculas fluorescentes, un cartel señala: "CERRAMOS A LAS 6:00am". ¿Qué provoca que resistir el pecado sexual en la noche sea tan difícil?

3. ¿Por qué es más fuerte la tentación sexual si se combina con soledad y ocio? Para ti, ¿qué hace más difícil resistir el pecado sexual en la noche?

4. ¿Hay otros patrones nocturnos que debes cambiar?

CAPÍTULO 24

Comunica tus necesidades sexuales a tu esposa

Hablar sobre sexo es difícil para muchas personas. Me incluyo en esto.

Echemos un vistazo unos doce años atrás. Mi esposa y yo estábamos comprometidos y a semanas de nuestra boda. Es nuestra última sesión de consejería prematrimonial con el pastor que oficiaría nuestra boda. Nos encontrábamos en su sala hablando sobre sexo y, para esta reunión, la esposa del pastor nos acompañaba por primera vez. Su esposa es médica y se siente más cómoda con el cuerpo humano de lo que yo me sentía (y probablemente me sigo sintiendo). En algún momento de la conversación miré a mi regazo y noté que algo raro pasaba con el cojín decorativo que sujetaba con mis manos. No me había dado cuenta, pero conforme avanzaba la conversación yo apretaba más y más el cojín hasta que las plumas parecían estar a punto de salir volando por todos lados. Así de incómodo me sentía. La modestia de la familia en que fui criado así como mi propio pecado sexual en el pasado habían fallado en prepararme para hablar sobre el sexo de una manera sana. Pero casarme, tener hijos, hacerme pastor y escribir un libro sobre pornografía me han forzado a cambiar.

Tú necesitas lo mismo. Todo se reduce a tener la suficiente fuerza de voluntad para enfrentar el conflicto en pro de una mejor relación. Solo porque hablar de sexo con tu esposa pueda ser difícil no significa que deba quedarse sin

hablar. Por más doloroso e incómodo que pueda ser, debes hacerlo. Además, cada uno tiene expectativas sobre el sexo y, si no las hablan, ¿cómo puedes esperar que el otro las conozca?

Ahora, supongo que ella puede deducir que estás frustrado por el sexo si andas triste y con caras por la casa. Pero no hay nada romántico ni piadoso en eso.

Y, para que nadie me malentienda, pongo un descargo de responsabilidad. Cuando digo "comunica tus expectativas", no estoy diciendo que tu esposa debe cumplirlas automáticamente. No estoy diciendo eso en absoluto. Hablaremos más sobre esto en la siguiente sección. Pero, por ahora, lo único que diré es que no trates de enterrar tus expectativas sexuales en lo profundo de tu corazón. Si no se cumplen, no podrás pretender para siempre que estás contento con eso. Eventualmente, tus frustraciones saldrán a la luz.

Amar a tu esposa bien y ser un líder espiritual en tu hogar significa tomar la iniciativa en estas cosas. Cuando lo haces, asegúrate de no hacerlo en un contexto de intimidad con tu esposa. No le digas que estás frustrado cuando es casi media noche y ella está totalmente agotada tratando de darse una ducha rápida y tú molesto porque no te invitó a ducharte con ella. Ayudará muchísimo tener esta conversación en el desayuno o comida o en una salida a caminar por la tarde. Es decir, no en el contexto de la cama.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Te es incómodo hablar de sexo con tu esposa? ¿Qué lo hace así? ¿Podría ser por causa del pecado sexual en el pasado, en especial tuyo? Si es así, ¿debes

arrepentirte por algo antes de mencionar el tema? ¿Necesitas escucharla antes de comenzar a hablar?

2. ¿Hay algún abuso involucrado en el pasado de alguno de los dos que haga más difícil esta conversación? Si es así, ¿qué podrías hacer para trabajar esto en un ambiente seguro, tal vez con un consejero profesional?

3. ¿Cómo afecta la manera como fuiste criado la facilidad con la que hablas sobre el sexo?

4. ¿Qué tan frecuentemente te gusta tener sexo con tu esposa? ¿Qué tan frecuentemente quiere tu esposa tener sexo? ¿Quién debe ser el que comienza la intimidad? ¿Cómo deben ser enviadas estas señales? ¿Hay otros aspectos más delicados de tu intimidad que deban dialogar?

CAPÍTULO 25

Trata las necesidades sexuales de tu esposa como superiores a las tuyas

Uno de los mitos que proclama la cultura es que serás más feliz y estarás más satisfecho si buscas tu propio placer. Es decir, el egoísmo es una virtud y no un vicio.

Esta es una propuesta atractiva. Sí queremos ser felices y sí queremos sentirnos satisfechos. No hay nada de malo con eso. Así que, si podemos tomar el atajo del egoísmo para alcanzarlo, deberíamos hacerlo, ¿no?

Sin embargo, el problema es que el universo no fue diseñado de esa manera. Dios estableció Su mundo de manera que seas más feliz y estés más satisfecho cuando eres desinteresado, no egoísta.

Cuando vives para ti mismo, tu mundo es demasiado pequeño, limitado y, honestamente, aburrido. Tú no eres infinitamente interesante. Pero, si vives para Dios y para los demás, nunca te aburrirás porque Dios es infinitamente interesante y sus propósitos de bendecir al mundo son infinitamente grandes. El cielo será un lugar de gozo creciente; es un teatro donde Cristo está en escena, no nosotros. Y eso es algo bueno.

Así que, permíteme hacer estas preguntas. Si el universo fue diseñado para que podamos ser más felices cuando invertimos nuestra vida sirviendo a otros, ¿no sería verdad también esto en nuestra vida sexual con nuestro cónyuge? Si Pablo le indica a la iglesia de Filipos que no busquen "cada

uno sus propios intereses, sino más bien los intereses de los demás" (Fil 2:4), entonces ¿qué tanto más debe ser esto cierto entre esposo y esposa? Y si los esposos cristianos deben amar "a sus mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se dio Él mismo por ella" (Ef 5:25), ¿no debería ser esto verdad también en nuestra relación sexual? Sí, sí, sí.

Por tanto, debes aplicar estas realidades de siervo a dos áreas específicas de tu matrimonio. En primer lugar, debes ser un siervo durante el sexo. En segundo lugar, debes ser un siervo al abstenerte de tener sexo (cuando es la respuesta apropiada).

Comencemos con ser un siervo durante el sexo. Hombres, cuando tengan sexo con su esposa, de ninguna manera deben "hacer de las suyas" con ella. Esto es degradante y egoísta. Nunca hagan cosas que la hacen sentir incómoda o que la llenan de vergüenza; eso "pornifica" el lecho matrimonial que Dios dice debe ser honrado (He 13:4).

Pocos hombres cristianos pornifican el lecho matrimonial al pedirle a su cónyuge que incorporen pornografía real a sus matrimonios. Pero muchos pueden hacerlo más sutilmente y aun inconscientemente al contrabandear una ética de desempeño, violencia o movimientos que vienen de la pornografía.

Si alguna vez has derramado gasolina en tus manos, sabes bien que el olor queda un largo rato. Mirar pornografía durante horas te impedirá que detectes el hedor del poder erotizado. En cambio, sé un siervo en la cama.

Pero estos comentarios están dirigidos a aquellas ocasiones cuando estás en la intimidad con tu esposa. ¿Cómo puedes tratar las necesidades sexuales de tu esposa como superiores a las tuyas al *abstenerte* del sexo? Ser un siervo en este sentido también incluye respetar ciertas temporadas

de la vida. La intimidad matrimonial se relaciona con y es el producto de una variedad de otros factores como la confianza, el respeto, la amargura, la decepción, el estrés y la salud física. Si alguno de estos factores se altera, ser un siervo requiere que ajustes tus expectativas con un corazón alegre. Jesús murió por Su esposa; tú puedes abstenerte total o parcialmente del sexo por una temporada si eso es lo que necesitas para amar bien a tu esposa.

Pero volvamos un momento. Ser un siervo tanto dentro como fuera de la cama requiere comunicación. Ya hemos hablado de esto, pero permíteme añadir que comunicarse bien implica ser accesible. Debes ser el tipo de hombre que está tan seguro en el Señor que su esposa se siente segura para ser ella misma y expresar sus deseos y, más importante aún, sus aprensiones. No puedes ser un ogro que se golpea el pecho cada vez que las cosas no se hacen a su manera.

Al mismo tiempo, no puedes irte al otro extremo de la pasividad y la indiferencia. No te retraigas con una carota. Ni el ogro ni el berrinchudo exhiben una masculinidad bíblica. Los hombres verdaderos han experimentado el gozo de la bondad de Dios de tal manera que tienen el poder de tratar las necesidades sexuales de su cónyuge como superiores a las suyas.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Te describiría tu esposa como un siervo? ¿De qué maneras diría ella que tratas sus necesidades sexuales como superiores a las tuyas? Si no es el caso, ¿qué puedes hacer al respecto? (Pista: comienza con arrepentirte delante de Dios y de ella).

2. ¿Sabes qué le provoca placer sexual a tu esposa? ¿Sabes qué cosas la ponen incómoda? ¿Le has preguntado? Si no lo has hecho, ¿lo harás?

3. Si sabes estas cosas sobre tu esposa, ¿cómo estás administrando ese conocimiento? ¿Lo estás ignorando por perseguir tu propio placer o estás atesorando ese conocimiento y considerándolo superior a tus propias necesidades?

CAPÍTULO 26

Si es necesario, busca ayuda profesional

Los Estados Unidos miden la magnitud de una amenaza con base en el sistema DEFCON (CONdición de preparación para la DEFensa, por sus siglas en inglés). Los niveles van del uno al cinco, con el uno como el más alto. Al tratar de cuantificar nuestro nivel de lucha contra el pecado sexual, debemos pedir a otros que evalúen nuestro nivel DEFCON y nos ayuden a desarrollar un plan según corresponda.

Si te encuentras inmerso en un mar de fracasos, busca ayuda profesional. No esperes a que las cosas empeoren o a que te descubran. Stephen Arterburn y Fred Stoeker, en su libro *Every Man's Battle* [*La batalla de cada hombre*], enumeran una serie de preguntas para determinar la profundidad de la lucha. Estas constituyen una herramienta útil para una evaluación preliminar.

1. ¿Te fijas cuando se te acerca una mujer atractiva?
2. ¿Te masturbas frente a imágenes de otras mujeres?
3. ¿Ha disminuido tu satisfacción sexual en tu esposa?
4. ¿Le guardas rencor a tu esposa por algo: un rencor que te da un sentido de derecho sobre ella?
5. ¿Buscas artículos o imágenes sexuales en periódicos o en revistas?
6. ¿Tienes algún lugar privado o compartimento que mantienes secreto de tu esposa?
7. ¿Esperas con ansias salir a un viaje laboral?

8. ¿Tienes conductas que no puedes compartir con tu esposa?
9. ¿Frecuentas sitios pornográficos en internet?
10. ¿Miras películas para adultos [...] para masturbarte?[50]

¿Tu respuesta a alguna de estas preguntas fue sí? Si es así, estos autores lo definen como estar en el umbral de la adicción sexual. Si respondes sí a estas preguntas que siguen, significa que estás dentro de la puerta ya.

1. ¿Miras canales explícitos de paga en casa o fuera de casa?
2. ¿Compras pornografía por internet?
3. ¿Rentas películas para adultos?
4. ¿Miras danzas de desnudos?
5. ¿Llamas por teléfono a los números de sexo por llamada?
6. ¿Practicas el voyerismo?51

Hay una diferencia entre deseos sexuales saludables y el actuar de manera adictiva y pecaminosa sobre esos deseos. Si las preguntas que vimos te llevan a creer que necesitas más ayuda que las estrategias previas, por favor busca esa ayuda. Si has estado mirando pornografía por más de diez años, probablemente necesites ayuda profesional. El tiempo que toma enderezar un camino torcido no se puede medir con un relojito de cocina ni puede lograrse con unos cuantos trucos de superación personal.

En la introducción, hablé bastante sobre arreglar un auto. Si regresamos a esta metáfora, el mecánico de la esquina te puede ayudar a cambiar tu aceite y a arreglar tus frenos, pero probablemente no tiene el equipo necesario si tuviste un accidente con pérdida casi total del auto. Para eso,

necesitas un taller especializado. Al pensar en dónde comenzar a buscar ayuda, te sugiero comenzar por el pastor de tu iglesia local. Como yo, puede no ser experto en estas áreas, pero tal vez tiene más para ofrecerte de lo que imaginas.

Si no tienes una iglesia local, encuentra una iglesia para asistir este domingo. Tal vez algún amigo pueda recomendarte algunas buenas iglesias en tu zona. Una vez que hables con el pastor, si es necesario, él puede ayudarte a buscar algún consejero de confianza para ir más al fondo según sea necesario. Incluso podría recomendarte alguna institución de tratamiento especializada. Algunos ministerios de este tipo son Harvest USA, Pure Life Ministries, New Life y Desert Streams Ministries (en Estados Unidos) y Association of Certified Biblical Counselors (en español).[52]

Permíteme mencionar algo más. Puede que conozcas a alguien que sospechas que necesita ayuda profesional. Los signos de alarma a veces son sutiles, especialmente si se comparan con la profundidad del problema (cambios en patrones de sueño, irritabilidad, solicitudes de privacidad). De hecho, así es como se oye un hombre ahogándose: un extraño silencio escalofriante.

Cuando viví en Tucson, Arizona, donde muchas personas tienen piscinas en sus jardines, un comercial del gobierno solía repetirse a menudo. Nunca olvidaré esos anuncios. Comenzaban con una pausa larga y un distante chapoteo. Entonces, el narrador comentaba: "Así se oye alguien ahogándose".

Los que se ahogan se hallan tan absortos en su búsqueda de aire que no pueden gritar ni agitar los brazos. Pero si estás poniendo atención, puedes notarlo. Tal vez has notado que un amigo se encuentra retraído y parece haber pánico en sus ojos. Si amas a esta persona, arriésgate a ser

incómodo y pregúntale. Cuando recupere el aliento tras ser arrastrado a la orilla, te lo agradecerá.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cómo te fue con las preguntas del libro *Every Man's Battle* [*La batalla de cada hombre*] que vimos antes?

2. Si necesitas ayuda, ¿cómo la conseguirás? ¿Dónde y cuándo comenzarás?

3. ¿Qué miedos tienes sobre buscar ayuda? ¿Son miedos racionales o irracionales? ¿La razón para tus miedos está en tu orgullo?

4. ¿Puedes pensar en algún amigo que necesites confrontar amorosamente sobre su pecado sexual? ¿Qué te lleva a tener esta preocupación? ¿Qué te impide tener esta conversación? ¿Comenzarás ahora mismo a orar por esta persona y a pedirle a Dios que te dé la valentía de hablar con él?

PARTE IV

UN FUTURO PROMETEDOR

Ya vimos en este libro el pasaje de Proverbios 5 donde el padre advierte sobre la mujer prohibida cuyos labios destilan miel (5:3). A medida que el padre continúa, describe con un lenguaje conmovedor la miseria de los que no acatan su advertencia:

> [Cuando] al final te lamentes,
> Cuando tu carne y tu cuerpo se hayan consumido,
> Y digas: "¡Cómo he aborrecido la instrucción,
> Y mi corazón ha despreciado la corrección!
> No he escuchado la voz de mis maestros,
> Ni he inclinado mi oído a mis instructores
> He estado a punto de completa ruina
> En medio de la asamblea y la congregación" (5:11–14).

Esta imagen del futuro es desoladora, y así debe ser. Después de todo, es una advertencia. Este hombre se lamenta,

su carne y su cuerpo se han consumido, llora su locura y se halla casi arruinado.

Se ha convertido en un viejo sucio y desagradable.

Sin embargo, hay un rayo de esperanza en este pasaje. ¿Lo ves? Mira de nuevo la última línea. Por supuesto que este hombre está en agonía; ha destrozado completamente su vida. Pero también está "en medio de la asamblea y la congregación". Está en el lugar correcto.

La congregación del pueblo de Dios es el lugar correcto para hallarse quebrantado. Es el lugar correcto porque allí es donde se experimenta el amor incondicional del reino. Debemos *querer* estar en la congregación, no porque el hecho de estar allí nos salve o nos haga mejores. No, queremos estar en la congregación porque allí se celebra, se experimenta y se recibe la historia de perdón del evangelio. La Iglesia es donde la historia del Rey Jesús ofrece esperanza a la gente, aun a los que se han vuelto viejos sucios y desagradables.

Tal vez puedes identificarte con este hombre en Proverbios. Conoces algo de su quebranto y te preguntas si hay esperanza. O tal vez estás progresando en los consejos prácticos y eso te anima. Veas o no la mejoría en el corto plazo, lo que más necesitas es levantar tu vista al glorioso futuro prometedor que te espera como cristiano, tanto en esta vida como en la que viene.

CAPÍTULO 27

Conviértete en un maestro apasionado y en un padre espiritual

Es difícil saber la conexión exacta entre el rey Salomón y su autoría de Proverbios. En el 1:1, leemos: "Los proverbios de Salomón, hijo de David, rey de Israel". Pero también se mencionan otros contribuyentes, algunos de los cuales vivieron después de Salomón.[53] De cualquier manera, tenemos que aprender algo si entendemos que Salomón es el autor de una gran parte del libro. Si conoces algo sobre su vida, sabrás que él pasó por mucha de la miseria mencionada en Proverbios 5:11–13 (ver 1 R 11:1–8). Salomón sabía lo que era estar "a punto de completa ruina en medio de la asamblea y la congregación" (5:13). Y, seguramente, los que primero leyeron Proverbios conocían las faltas de su rey.

Tal vez esto provoca una objeción en tu mente. Podría parecer que Salomón es un hipócrita, pero no lo creo. ¿Qué tal si el quebranto de Salomón otorgó autenticidad y valor a sus palabras? ¿Qué tal si Dios inspiró a personas dañadas a escribir a otras personas dañadas para que evitaran sus mismos errores?

En la voz de Salomón, escuchamos a un padre implorando a su hijo: "No quieres llegar al final de tu vida y lamentarte por tu existencia y por el dolor que has causado a otros. Yo conozco muy bien la consecuencia de las advertencias que te doy. Hijo, te amo y Dios tiene algo mejor para ti". Esa es una voz persuasiva.

Mucho del material hasta ahora ha sido sobre cosas que debemos evitar o sobre disciplinas que tienen un enfoque principalmente personal. Pero aquí, el enfoque no está en ti, aunque aun así te ayudará. La mejor manera de aprender un tema es enseñándolo. Así que, mientras luchas la batalla por la pureza, busca oportunidades para compartir a otros varones lo que has aprendido.

Conviértete en un hombre que invierte en la vida de otros hombres. Los verdaderos discípulos discipulan a otros. A eso se dedican. Así que ora junto con David en el Salmo 51:

> Restitúyeme el gozo de Tu salvación,
> Y sostenme con un espíritu de poder.
> Entonces enseñaré a los transgresores Tus caminos,
> Y los pecadores se convertirán a Ti.
> Líbrame de delitos de sangre, oh Dios, Dios de mi salvación,
> Entonces mi lengua cantará con gozo Tu justicia.
> Abre mis labios, oh Señor,
> Para que mi boca anuncie Tu alabanza (vv. 12–15).

Cuando Dios te restaure, ora para que puedas enseñar a otros transgresores como tú los caminos de Dios para que los pecadores se conviertan a Él.

Hoy, tu lucha puede ser tan grave que esto no parece ni remotamente posible. Pero, recuerda que "lo imposible para los hombres es posible para Dios" (Lc 18:27).

Preguntas de diagnóstico

1. En tu infancia, ¿qué significaba para ti "ser un hombre"? ¿Cómo describirías los diferentes tipos de

masculinidad que te modelaron tu padre y otros?

2. Si tienes hijos en casa, ¿qué les enseñas sobre el sexo? ¿O estás evitando el tema por completo?

3. Si tienes hijos mayores, ¿por qué cosas tienes que pedirles perdón? ¿Tal vez por tu silencio sobre el sexo o por tu refuerzo negativo y falta de instrucción bíblica?

4. ¿A qué otros hombres alrededor de ti puedes ayudar en estos temas? ¿Por qué te daría miedo hablar sobre esto con otros hombres?

CAPÍTULO 28

Entiende la disciplina del Señor como Su entrenamiento para los hijos a quienes Él ama profundamente

Si confías en Jesucristo como tu única esperanza delante de un Dios santo, entonces *eres* hijo de Dios. Esta es tu identidad principal. A pensar de tus fallas, Dios no te ve sucio sino limpio; no te ve miserable sino amado. Ni tu vergüenza ni tu pecado sexual te definen. Solían definirte, pero ya no. "Pero fueron lavados, pero fueron santificados, pero fueron justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios" (1 Co 6:11). Ahora eres hijo del Dios viviente (Ro 9:26).

Al ser adoptados como hijos e hijas, Dios se convierte en nuestro Padre. Y, ya que Dios es un buen Padre, Él disciplina a los que ama. Esto debe darnos esperanza.

El autor de Hebreos, citando Proverbios 3, escribe sobre esto a un grupo de cristianos con luchas. Puede sonarnos raro, pero el autor quería que los cristianos viéramos las buenas nuevas que supone la disciplina celestial:

> Además, han olvidado la exhortación que como a hijos se les dirige:
>
> "Hijo Mío, no tengas en poco la disciplina del Señor,
> Ni te desanimes al ser reprendido por Él.
> Porque el Señor al que ama, disciplina,
> Y azota a todo el que recibe por hijo".

> Es para su corrección que sufren. Dios los trata como a hijos; porque ¿qué hijo hay a quien su padre no discipline? Pero si están sin disciplina, de la cual todos han sido hechos participantes, entonces son hijos ilegítimos y no hijos verdaderos. Además, tuvimos padres terrenales para disciplinarnos, y los respetábamos, ¿con cuánta más razón no estaremos sujetos al Padre de nuestros espíritus, y viviremos? Porque ellos nos disciplinaban por pocos días como les parecía, pero Él nos disciplina para nuestro bien, para que participemos de su santidad. Al presente ninguna disciplina parece ser causa de gozo, sino de tristeza. Sin embargo, a los que han sido ejercitados por medio de ella, después les da fruto apacible de justicia (He 12:5–11).

Esta es una cita larga, así que vuelve a leerla si la leíste superficialmente la primera vez.

El punto del autor de Hebreos es sencillo: cuando somos amonestados por Dios, debemos regocijarnos. ¿Por qué? Porque Su amonestación significa que nos ama y que nos trata como a hijos. Por nosotros mismos nunca tomaríamos el pecado con la suficiente seriedad. Lo desestimaríamos con excusas superficiales y continuaríamos nuestra vida como si nada. Somos buenos seguidores de nuestro padre Adán: "La mujer que Tú me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí" (Gn 3:12).

Dios nos ama tanto que toma en serio cuando le echamos la culpa a alguien más. Simplemente no nos suelta. Él nos busca. "Pero el Señor Dios llamó al hombre y le dijo: '¿Dónde estás?'" (Gn 3:9).

Es fácil desanimarnos por todo el pecado y las luchas en nuestras vidas. Este libro probablemente te ha mostrado aspectos de tu pecado que no sabías que existían, tal como la

luz del sol nos permite ver partículas de polvo en un aire que pensábamos ser limpio.

No pierdas la esperanza. Aunque venga el desánimo, no debe ser nuestro único sentimiento, ni siquiera el predominante. Cuando mis hijos aprendieron a caminar, a menudo se caían. Todos los niños que aprenden a caminar se caen; viene con el paquete. Cada uno de esos primeros pasos los llena de deleite. Se ríen hasta cuando se tropiezan y se caen porque saben que están aprendiendo a caminar y que su padre los anima. Se deleitan en lo que aprenden.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Cómo es o fue tu relación con tu padre? En tu infancia, ¿te disciplinó con amor? Si no, ¿qué obstáculos creó esto para ti mientras leías Hebreos 12 y pensabas en un amoroso Padre celestial?

2. ¿Te has desanimado por tu progreso hacia la pureza sexual?

3. ¿Hay amargura en tu corazón por alguna vez cuando te descubrieron en pecado? Si es así, ¿has considerado que probablemente fue el amor de Dios lo que permitió que te descubrieran?

CAPÍTULO 29

Hagas lo que hagas, no dejes de servir a Jesús

John Piper dijo que lo más cerca que ha estado de ser despedido como pastor de la iglesia Bethlehem Baptist Church fue cuando escribió un artículo titulado "Missions and Masturbation" ["Misiones y masturbación"].[54] Provocativo, ¿no?

El artículo nació a causa de la tristeza por tantas personas, en especial jóvenes, que "se estaban perdiendo en la causa de la misión de Cristo porque nunca se les enseñó a lidiar con la culpa del pecado sexual".

Observa con cuidado lo que *no* dice. No dice que muchas personas se pierden en la misión de Cristo *por culpa del pecado sexual*. El punto de Piper es más específico. Él argumenta que muchos se pierden en la misión porque no saben cómo lidiar con la culpa y la vergüenza productos del pecado sexual. Fallaron y continuaron con su vida y, en el proceso, abandonaron también las misiones porque no supieron lidiar con su culpa. Qué triste resultado.

Hasta cierto punto, es bueno sentir vergüenza por nuestro pecado. Pero la vergüenza por sí sola no hace expiación por el pecado. Tampoco sentirnos culpables ni retirarnos del compañerismo cristiano lo hará. Los cristianos necesitamos arrepentimiento, no penitencia. Hay una diferencia.

En la penitencia, "un hombre toma la culpa que lleva e intenta sobreponérsele con desempeño. Es una manera inconsciente de pagar por nuestro pecado, porque en el fondo creemos que nuestra lucha nos hace menos aceptables ante

Dios".[55] Esto es lo que Pablo llama "un evangelio diferente" (Gá 1:7–8). Pero no *existe* otro evangelio. La salvación se encuentra solo en el amor de Jesús por nosotros. Una vez salvos por Él y para Él, somos libres. Simplemente libres.

Si actualmente lideras un ministerio y tu pecado sexual es de tal magnitud que te descalifica, debes ceder el puesto. Solo hazlo.

Pero, hagas lo que hagas, *¡NO DEJES DE SERVIR A JESÚS!* Solo porque es necesario que tomes un tiempo alejado del ministerio público no significa que dejes de servir por completo. Tu servicio puede verse diferente y ser menos visible, pero mantente luchando; mantente combatiendo contra el pecado sexual y ayudando a otros a hacer lo mismo. "No nos cansemos de hacer el bien, pues a su tiempo, si no nos cansamos, segaremos" (Gá 6:9).

Pablo nos advierte sobre el cansancio porque la tentación es real. Para resistirlo, entrégale tu pecado *y* tu culpa a Cristo. Él quiere ambas cosas.

Preguntas de diagnóstico

1. ¿Te descalifica tu pecado sexual? Si es así, ¿lo confesarás antes de que te descubran y te veas forzado a ceder tu lugar?

2. ¿De qué maneras intentas expiar tus propios pecados? ¿Te encuentras a ti mismo tratando de hacer buenas obras para demostrarle a Dios cuánto lo sientes? ¿Te ha sucedido que te deprimes para demostrarle a Dios lo mucho que lo sientes?

3. ¿Por qué crees que tratar de ganar la aceptación de Dios y deprimirse son experiencias tan comunes? ¿Qué nos dice esto sobre nuestras tendencias pecaminosas? ¿Cómo manifiestan estas acciones nuestro mal entendimiento del evangelio?

4. ¿Qué áreas de tu servicio a Jesús estás descuidando porque no te sientes digno? ¿Con quién necesitas hablar para reintegrarte en la misión de Dios?

CONCLUSIÓN

Un hombre; dos historias

Algunos libros sobre lujuria y pornografía comienzan con estadísticas provocativas y llamativas. Tal vez debería incluir algunas. Por ejemplo, está la infame estadística de que, aparentemente, los estadounidenses gastan más dinero consumiendo pornografía que en béisbol, básquetbol y fútbol.[56] De hecho, al parecer "la industria de la pornografía es más grande que Microsoft, Google, eBay, Amazon, Yahoo! y Apple *juntas*".[57]

O tal vez debería mencionar que la pornografía es el tema más buscado en internet, con 68 millones de búsquedas al día.[58] O podría mencionar también que uno de cada cinco pastores de jóvenes y uno de cada siete pastores admiten que miran pornografía.[59]

Pero, no terminemos este libro con estadísticas. Como dice Heath Lambert en su libro *Finally Free* [*Por fin libre*] : "Nunca he conocido a nadie que experimentara un cambio profundo porque alguien le dijo que cada año se gastan miles de millones de dólares en pornografía".[60]

Érase una vez

En cambio, terminemos con una historia. Esta es la historia de Jerry, un hombre que sin quererlo se destruyó a sí mismo y a su familia por el pecado sexual.

Verás, Jerry solía asistir a la iglesia regularmente; era

voluntario con frecuencia, en especial en proyectos de construcción. Es bueno trabajando con sus manos. Algún día le gustaría ser líder de un estudio bíblico en el ministerio de grupos pequeños. Pero nunca lo será. Vive una doble vida, le da vergüenza y tiene miedo de que lo descubran.

Jerry es adicto a la pornografía. Quería buscar ayuda, pero nunca lo hizo. En vez de eso, ocultó el problema. Para ser honestos, nadie de verdad puede "ocultar" el problema. Tarde o temprano, la oscuridad termina notándose.

Un día, Sarah, la hija de trece años de Jerry, lo descubrió por error. Había olvidado cerrar con seguro la puerta.

Tras la sacudida inicial, Sarah se dio cuenta de que no le sorprendía demasiado que su papá mirara pornografía. Sarah había notado que nunca cambiaba el canal de la televisión cuando aparecía algún comercial indecente o alguna escena en una comedia o película. Ella se daba cuenta de la manera en que miraba su papá a las mujeres; no sus rostros, sino su cuerpo.

Diez años después, Sarah está por terminar la universidad. No le sorprende que mamá y papá se estén divorciando. Ella simplemente odia la situación, tal como odia su propio cuerpo. Cualquiera diría que Sarah es hermosa, pero ella no se siente hermosa. Ella siempre se ha sentido fea. Vivir con un padre que nunca vio hermosa a su esposa también tuvo en efecto en ella.

En diez años más, Sarah tiene 33. Ahora tiene su propio esposo e hijos, los nietos de Jerry. Él los puede ver, pero solo de vez en cuando y siempre bajo supervisión constante. Sarah simplemente no está segura de cuánto ha crecido el pecado de su papá durante los años y no está dispuesta a arriesgarse. Jerry aún asiste a la iglesia unas cuantas veces al año, aunque nunca toma parte en nada más importante

que sigilosamente sentarse en la última fila.

Jerry es un esclavo, pero quiere ser libre.

Comencemos de nuevo

¿Qué pasa si pudiéramos regresar unos 30 años en el tiempo? Hace 30 años, el matrimonio de Jerry estaba vivo y Sarah, su hija, tenía apenas tres años.

¿Qué tal si 30 años atrás, Jerry se hubiera hastiado de la pornografía? No, no me refiero al destello de vergüenza que sientes tras masturbarte, sino a un odio profundo hacia el pecado sexual. En palabras de Pablo: "la tristeza que es conforme a la voluntad de Dios produce un arrepentimiento que conduce a la salvación [...] pero la tristeza del mundo produce muerte" (2 Co 7:10).

¿Qué tal si se hubieran sumado el amor de Jerry por Dios, la preocupación por su propia alma y el miedo a un daño potencial? ¿Y si Jerry hubiera preferido la humillación de sacar su pecado a la luz en lugar de aferrarse a él y adorarlo solo para terminar en el infierno? Si hubiera hecho esto, si hubiera buscado una vida de obediencia a Dios saturada del evangelio, tal vez su historia habría sido esta…

Jerry confesó su lucha con el pecado sexual a su esposa y a los líderes de su iglesia. No fue fácil, para nada. Pero cuando le sugirieron que buscara ayuda profesional, lo hizo. Ya que apenas comenzaba su carrera profesional, el gasto que implicaba la consejería era grande. Pero esto no molestaba ni a Julie ni a él; ellos sabían que un divorcio costaría mucho más, no solo en el aspecto financiero sino en todos los aspectos.

Los siguientes años no fueron fáciles. De hecho, fueron bastante difíciles. Para ser honestos, el sexo con su esposa

no era frecuente. Cuando entraban en la intimidad, se sentía poco natural, casi forzado. Julie también tuvo sus propias batallas contra la amargura, la falta de perdón y la desconfianza.

Jerry sigue luchando contra su pecado sexual. Por supuesto que a veces falla. Esto es cierto en cualquier guerra: se pierde terreno que había sido ganado. Sin embargo, en términos generales, continuó la buena batalla. Las victorias se volvieron cada vez más frecuentes que las derrotas. Cinco años después, era capaz de mirar a los ojos a una mujer que trabajaba en su oficina sin bajar la mirada. Antes, eso rara vez sucedía.

En cinco años más, Jerry comenzó a guiar grupos de estudio bíblico y frecuentemente salía a citas con su esposa.

Hoy, Julie apenas piensa en la lucha de su esposo y, cuando lo hace, de verdad lo respeta por luchar y por el progreso que ha tenido. Jerry no es perfecto, pero se ha convertido en el tipo de hombre con el que quisiera que su propia hija Sarah se case; de hecho, ella ahora está agradecida de haberse casado con un hombre como él.

Escucha las historias que cuentan los redimidos del Señor

Este libro menciona 29 estrategias, pero, si fuera a añadir una más, sería para animarte a escuchar historias de sanidad en el área sexual. ¿Qué tipo de sanidad? Hablo del tipo de sanidad que Dios produce a través del evangelio.

Cada cristiano tiene un lugar especial en la historia de la misión de redención de Dios porque cada cristiano la ha experimentado de primera mano. En el Salmo 107:2, el autor le ruega al pueblo de Dios que den a conocer a otros su papel

en la misión de Dios como receptores de Su gracia. El versículo exclama: "Díganlo los redimidos del Señor, a quienes ha redimido de la mano del adversario". A medida que el salmo continúa, leemos sobre diferentes grupos de personas redimidas por Dios. Cada grupo es señalado con diferentes descripciones (vv. 4, 10, 17 y 23). Algunos hicieron esto, otros hicieron aquello, pero todos fueron redimidos por el Señor.

Entonces, en el último versículo del Salmo hallamos esta declaración: "¿Quién es sabio? Que preste atención a estas cosas y considere las bondades del Señor" (v. 43). En el contexto, la frase "estas cosas" debe referirse a las historias de cómo Dios ha redimido a Su pueblo.

Escuchar de esta manera debe ser una parte vital de nuestra vida en comunidad. Es un camino por el cual consideramos "las bondades del Señor". Por eso, la Biblia misma dedica capítulos enteros a narrar de nuevo los momentos importantes en la historia de la redención colectiva e individual (p. ej., Sal 107 y Hch 26:12–29). Dios se deleita cuando Sus hijos cuentan las historias de lo que Él ha hecho por ellos porque esas historias le dan el honor y la gloria que Él merece. Además, somos edificados cuando escuchamos las historias de los Jerrys que conocemos, los que han tomado la difícil pero fiel decisión de buscar imitar el corazón de Dios.

El daño colateral, la solución multifacética y la esperanza cristiana

De vuelta a la historia de Jerry, creo que es claro que el pecado y la santidad nunca son temas privados. Siempre hay más personas involucradas. La relación de Sarah con su

futuro esposo e hijos se vio impactada. La iglesia de Jerry también.

Pero, si me preguntaras: "¿Cuál fue el problema de Jerry?", no estoy seguro de poder darte una respuesta simple. Estaremos malentendiendo la pornografía si la reducimos a un único problema.

Tal vez, el problema de Jerry fue una combinación entre el orgullo y el aislamiento, o un mal entendimiento de la gracia, o una falta de temor de Dios, o un repetido desánimo, o una personalidad adictiva o una herida causada por su propio padre; la lista puede continuar. Muchas veces, la pornografía ni siquiera es un problema de lujuria, de la misma manera en que pasar 90 minutos navegando en Instagram sin pensar no se trata de mantenerte al tanto de tus amigos.

Y, ya que el problema es multifacético, la solución tiene que serlo también. No existe un "santo remedio"; no existe una solución universal a cualquier problema. Pero, decir que no existe un secreto para vencer la lujuria es como decir que estas 29 estrategias están desconectadas las unas de las otras. Es mejor verlas como una cadena de islas en un archipiélago; las estrategias parecen separadas y sin relación por encima de la superficie, pero debajo de la superficie comparten una misma masa terrestre.

Si *existe* un secreto, si existe el "santo remedio", si hay esperanza de salvación y santificación, si hay un hilo que ata estas estrategias en uno, es la incontenible gracia de Dios.

La esperanza de sanidad se encuentra en la persona y la obra de Jesucristo quien nació, murió, fue sepultado, resucitó, ascendió a la diestra de Dios, intercede ahora por ti y regresará pronto para hacer nuevas todas las cosas. Lo que he intentado capturar es la hermosa luz de esta historia de buenas nuevas, en especial la manera cómo ilumina

nuestras luchas contra el pecado sexual.

Espero que hayas leído y que vuelvas a leer estas pruebas de diagnóstico de manera lenta, reflexiva e incluso repetida. No puedes dar un único mantenimiento a tu auto. Tienes que traerlo de vuelta cada cierto tiempo para asegurarte de que esté bien ajustado.

Si he escrito este libro es porque amo a los Jerrys de mi iglesia y de otras iglesias. Y también me preocupo por las Sarahs y las Julies.

Hombres, no sé cómo terminará su historia. Yo oro por ustedes. Oro por que estas estrategias les ayuden en su lucha contra la tentación sexual, en especial en sus luchas contra la pornografía y la masturbación. Oro para que, en el poder del evangelio, el gozo de Jesús los consuma y los transforme en el tipo de hombres que Dios quiere que sean.

Oro porque te conviertas en un hombre que no lucha *con* la lujuria, sino en uno que lucha con éxito *en su contra*.

ACERCA DEL AUTOR

Benjamin Vrbicek y su esposa Brooke tienen seis hijos. Benjamin disfruta leer, jugar a las luchitas con sus hijos, salir a citas con su esposa, comer en Chipotle y andar en bicicleta temprano por la mañana. Tiene una licenciatura en ingeniería mecánica y aeroespacial por la Universidad de Missouri y una maestría en divinidad del seminario Covenant Theological Seminary en St. Louis, Missouri. Es pastor de enseñanza en la iglesia Community Evangelical Free Church en Harrisburg, Pennsylvania.

Es coautor de *Blogging for God's Glory in a Clickbait World* [*Blogger para la gloria de Dios en un mundo de ciberanzuelos*]; *More People to Love* [*Más gente que amar*] y *Enduring Grace* [*Gracia que perdura*] y autor de *Don't Just Send a Resume* [*No solo envíes un curriculum*] y *Batalla contra la pornografía*. Escribe artículos con frecuencia en el blog Fan and Flame [*Abanico y llamas*] y también ha escrito para The Gospel Coalition, Desiring God, For The Church, 9Marks, Gospel-Centered Discipleship y Christianity Today.

NOTAS

[1] Jared C. Wilson, *The Prodigal Church: A Gentle Manifesto against the Status Quo* [*La iglesia pródiga: un manifiesto amable contra el status quo*] (Wheaton, IL: Crossway, 2016), 203.

[2] Aquí hablo sobre adicción a la pornografía. Sin embargo, "adicción" puede no ser la mejor palabra. Para algunos hombres lo es; para otros no. Diferenciar entre una lucha intensa y persistente y una adicción real no es fácil y usualmente requiere de un profesional. Para nuestros propósitos, cuando use la palabra "adicción", lo haré en un sentido general y no técnico.

[3] El enfoque de este libro es hacia los hombres. Sin embargo, estoy consciente de que la pornografía es consumida tanto por hombres como por mujeres. Las estadísticas nos dicen, por ejemplo, que el 28% de los visitantes a sitios pornográficos son mujeres (Denny Burk, *What is the Meaning of Sex?* [*¿Cuál es el significado del sexo?*] [Wheaton, IL: Crossway, 2013], 223).

[4] *Mad TV*, "New Therapy with Bob Newhart" ["Nuevas terapias con Bob Newhart"] (dirigida por Bruce Leddy; escrita por Brian Hartt; Fox Broadcasting Network, May 12, 2001), episodio 6.24.

[5] Andy Crouch, *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place* [*Familias tecnológicamente sabias: pasos diarios para poner la tecnología en su lugar*] (Grand Rapids: Baker, 2017), 165.

[6] Mary Eberstadt y Mary Anne Layden, *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* [*El precio social de la pornografía: una declaración de hallazgos y recomendaciones*] (Princeton: The Witherspoon Institute, 2010), 8.

[7] Russell Moore, "What Does the Gospel Say?" ["¿Qué dice el

evangelio?"] en *The Gospel & Pornography* [*El evangelio y la pornografía*], ed. Russell D. Moore y Andrew T. Walker, Gospel for Life (Nashville: B&H, 2017), 31.

[8] The Barna Group, *The Porn Phenomenon: The Impact of Pornography in the Digital Age* [*El fenómeno pornográfico: el impacto de la pornografía en la era digital*] (Ventura, CA: Barna, 2016), 22.

[9] Las tres A de la pornografía (asequible, accesible y anónimo) han sido mencionadas por varios autores. Se originaron con Al Cooper, aunque yo estoy agregando una cuarta y quinta (abundante y adictivo).

[10] John Owen, *Of the Mortification of Sin in Believers, in Overcoming Sin and Temptation* [*La mortificación del pecado en el creyente, cómo tener victoria sobre el pecado y la tentación*], ed. Kelly M. Kapic y Justin Taylor (Wheaton, IL: Crossway, 2015), 52.

[11] The Barna Group, *The Porn Phenomenon* [*El fenónemo pornográfico*], 64–66.

[12] Robert H. Mounce, *The Book of Revelation, Revised* [*El libro del Apocalipsis, Revisado*], The New International Commentary on the New Testament [El nuevo comentario internacional del Nuevo Testamento] (Grand Rapids: Eerdmans, 1997), 71.

[13] C. S. Lewis, *The Weight of Glory: And Other Addresses* [*El peso de la gloria y otros discursos*] (New York: Harper One, 2001), 26.

[14] "Holy Sonnets: Batter My Heart, Three-Person'd God," ["Sonetos santos: golpea mi corazón, Trino Dios"] citado en Tony Reinke, *The Joy Project: A True Story of Inescapable Happiness* [*Proyecto gozo: una historia verdadera de felicidad inescapable*] (Minneapolis, MN: Desiring God, 2015), 75.

[15] Tim Challies, *Limpia tu mente* (Nashville, TN: B&H Publishing Group, 2016), 19.

[16] Russell Moore, "Fake Love, Fake War: Why So Many Men Are Addicted to Internet Porn and Video Games," ["Amor falso, guerra falsa: por qué tantos hombres son adictos a la pornografía en Internet y a los videojuegos"] *Desiring God*, May 25, 2012,

https://www.desiringgod.org/articles/fake-love-fake-war-why-so-many-men-are-addicted-to-internet-porn-and-video-games.

[17] Pamela Paul, *Pornified: How Pornography Is Damaging Our Lives, Our Relationships, and Our Families* [*Pornificados: cómo la pornografía está dañando nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestras familias*] (New York: Holt, 2006), 5.

[18] Matthew Lee Anderson, "What Does the Culture Say?" [*¿Qué dice la cultura?*] en *The Gospel & Pornography* [*El evangelio y la pornografía*], ed. Russell D. Moore y Andrew T. Walker, Gospel for Life (Nashville: B&H, 2017), 94–97.

[19] Stephen Arterburn, Fred Stoeker, y Mike Yorkey, *Every Man's Battle: Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time* [*La batalla de todo hombre: cómo ganar la batalla contra la tentación sexual una batalla a la vez*] (Colorado Springs, CO: WaterBrook, 2010), 173.

[20] John Piper, "12 Questions to Ask Before You Watch 'Game of Thrones'" ["12 preguntas que debes hacerte antes de mirar 'Game of Thrones' ['Juego de Tronos']"], *Desiring God*, June 20, 2014, http://www.desiringgod.org/articles/12–questions-to-ask-before-you-watch-game-of-thrones.

[21] Visita el sitio web www.Shessomebodysdaughter.org (disponible en inglés) para más información.

[22] Zack Eswine, *The Imperfect Pastor: Discovering Joy in Our Limitations through a Daily Apprenticeship with Jesus* [*El pastor imperfecto: descubriendo el gozo de nuestras limitaciones a través de una formación diaria con Jesús*] (Wheaton, IL: Crossway, 2015), 50.

[23] Mi esposa puede explicar esto mejor que yo. Ella tuvo una beca universitaria en lanzamiento de disco y de martillo. Para mejorar su juego de pies, hizo entrenamiento funcional tomando clases de ballet.

[24] "Dificultades financieras, abuso de sustancias y quebrantamiento psicológico, estas son las razones por las que la mayoría de las mujeres entran en la pornografía y el tráfico sexual" (William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* [*Cableados para la*

intimidad: cómo la pornografía secuestra el cerebro masculino] [Downers Grove, IL: InterVarsity, 2009], 68).

[25] Tim Chester, *Closing the Window: Steps to Living Porn Free* [*Cierra la ventana: pasos para ser libre de la pornografía*] (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2010), 75.

[26] Michael John Cusick, *Surfing for God: Discovering the Divine Desire Beneath Sexual Struggle* [*Navegando para Dios: descubre el deseo divino detrás de la batalla sexual*] (Nashville: Thomas Nelson, 2012), 92.

[27] Programa de *Fighter Verses* [*Versículos espada*] de la iglesia Bethlehem Baptist Church (disponible en inglés): https://www.hopeingod.org/resources/scripture-memory/fighter-verse-program.

[28] David Mathis, *Habits of Grace: Enjoying Jesus through the Spiritual Disciplines* [*Hábitos de gracia: disfruta de Jesús a través de las disciplinas espirituales*] (Wheaton, IL: Crossway, 2016), 68–69.

[29] Paul, *Pornified* [*Pornificados*], 44–45.

[30] Ray Ortlund, *Marriage and the Mystery of the Gospel* [*El matrimonio y el misterio del evangelio*] (Wheaton, IL: Crossway, 2016), 66.

[31] Considera Cantares 8:6–7, donde la pareja habla apasionadamente entre sí, probablemente mucho después de la luna de miel y bien entrados en el matrimonio. También, cuando Proverbios habla de regocijarte con la mujer de tu juventud, debemos notar que tu esposa siempre será la mujer de tu juventud aun cuando ninguno de los dos siga siendo joven (5:18).

[32] Paul, *Pornified* [Pornificados], xi.

[33] Heath Lambert, *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace* [*Por fin libre: luchando por la pureza con el poder de la gracia*] (Grand Rapids: Zondervan, 2013), 14.

[34] Estoy adaptando estas preguntas del libro de Peter Roy Clark, *Writing Tools: 50 Essential Strategies for Every Writer* [*Herramientas de escritura: 50 estrategias esenciales para cada escritor*] (New York: Little, Brown and Company: 2006), 111.

[35] Gary Wilson, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* [*Tu cerebro cuando miras pornografía: la pornografía en internet y la ciencia emergente de la adicción*] (United Kingdom: Commonwealth Publishing, 2014), 71.

[36] Struthers, *Wired for Intimacy* [*Cableados para la intimidad*], 169.

[37] C. S. Lewis, *The Collected Letters of C. S. Lewis, Volume 3: Narnia, Cambridge, and Joy, 1950–1963* [*La correspondencia de C. S. Lewis, Volumen 3: Narnia, Cambridge y el gozo, 1950–1963*], ed. Walter Hooper (New York: HarperCollins, 2007), 758–759.

[38] Matt Chandler y Jared C. Wilson, *The Mingling of Souls: God's Design for Love, Marriage, Sex, and Redemption* [*La unión de las almas: el diseño de Dios para el amor, el matrimonio, el sexo y la redención*] (Colorado Springs, CO: David C. Cook, 2015), 61.

[39] The Barna Group, *The Porn Phenomenon* [*El fenómeno pornográfico*], 108.

[40] Jared C. Wilson, *The Pastor's Justification: Applying the Work of Christ in Your Life and Ministry* [*La justificación del pastor: cómo aplicar la obra de Cristo a tu vida y ministerio*] (Wheaton, IL: Crossway, 2013), 96.

[41] *The Babylon Bee*, "Man Chooses Self as Accountability Partner," ["Hombre se escoge a sí mismo como compañero de rendición de cuentas"] June 17, 2016, http://babylonbee.com/news/man-chooses-self-accountability-partner.

[42] Crouch, *The Tech-Wise Family* [*Familias tecnológicamente sabias*], 33.

[43] Ibid., 108.

[44] Tony Reinke, *12 Ways Your Phone Is Changing You* [*12 maneras en las que tu teléfono te cambia*] (Wheaton, IL: Crossway, 2017), 27.

[45] Covenanteyes.com y Accountable2you.com (sitios en inglés).

[46] Para profundizar este concepto de "eliminar", ver Lambert, *Finally*

Free [*Por fin libre*], 66–67.

[47] Pulitzer.org/winners/photography-staff-thomson-reuters.

[48] Brant Hansen, *Unoffendable: How Just One Change Can Make All of Life Better* [*Inofendible: cómo un solo cambio puede mejorar completamente la vida*] (Nashville: Thomas Nelson, 2015), 63–64.

[49] Paul, *Pornified* [*Pornificados*], 179.

[50] Arterburn, Fred, y Yorkey, *Every Man's Battle [La batalla de cada hombre]*, 26–27.

[51] Ibid., 27.

[52] Harvest USA (Harvestusa.org), Pure Life Ministries (Purelifeministries.org), New Life (Newlife.com), Desert Streams Ministries (Desertstream.org) y Association of Certified Biblical Counselors en español (https://biblicalcounseling.com/find-a-counselor/?_languages=spanish-castilian-spain, si no tienes acceso personal a ellos, busca a aquellos que puedan dar consejería por medio de video llamadas).

[53] El rey Salomón es identificado como el autor en varios lugares (1:1; 10:1; 25:1). Es posible que también se haga referencia a David en el 4:3. Sin embargo, en el 25:1 se menciona que "los hombres de Ezequías, rey de Judá" son los copistas de los proverbios que escribió Salomón. Otros autores de pequeñas secciones son Agur, hijo de Jaqué en el 30:1 y el rey Lemuel en el 31:1.

[54] El artículo original es: John Piper, "Missions and Masturbation" ["Misiones y masturbación"], *Desiring God*, Septiembre 10, 1984, http://www.desiringgod.org/articles/missions-and-masturbation. Después, Piper habló sobre él en: "How to Deal with the Guilt of Sexual Failure for the Glory of Christ and His Global Cause," ["Cómo lidiar con la culpa del pecado sexual para la gloria de Cristo y Su causa global"], *Desiring God*, Enero 4, 2007, http://www.desiringgod.org/messages/how-to-deal-with-the-guilt-of-sexual-failure-for-the-glory-of-christ-and-his-global-cause.

[55] Cusick, *Surfing for God [Navegando para Dios]*, 92.

[56] Los conferencistas y autores parecen mencionar mucho este dato, por eso lo llamo "infame". La estadística exacta de los ingresos de la industria de la pornografía es bastante difícil de determinar.

[57] Chester, *Closing the Window [Cierra la ventana]*, 30.

[58] Burk, *What is the Meaning of Sex? [¿Cuál es el significado del sexo?]*, 223.

[59] The Barna Group, *The Porn Phenomenon [El fenómeno pornográfico]*, 80.

[60] Lambert, *Finally Free [Por fin libre]*, 12.

"Cuando comencé a escribir sobre la pornografía, muchos cristianos se asombraban de descubrir, no solo la dimensión del problema, sino simplemente que existía un problema".

— Tim Challies,
conocido blogger en www.challies.com, cofundador de Cruciform Press y autor de varios libros incluyendo *Limpia tu mente.*

Muchos luchan con ella. Pocos luchan contra ella. Hay una enorme diferencia entre las dos.

Veámoslo así. Si tu auto tiene algún problema, lo llevarías al mecánico para revisión. Lo primero que haría el mecánico sería correr un programa que diagnostique lo que anda mal con el auto. De la misma manera, *Batalla contra la pornografía* está diseñado para ser una prueba de diagnóstico para tu mente y corazón. A través de la reflexión bíblica y más de cien preguntas personales y de discusión en grupo, la meta de este libro es ayudarte en tu lucha contra el pecado sexual con el fin de hacer morir la lujuria y cultivar el amor.

BENJAMIN VRBICEK (M.Div., Covenant Theological Seminary) es pastor de enseñanza en la iglesia Community Evangelical Free Church en Harrisburg, Pennsylvania. Benjamin y su esposa, Brooke, tienen seis hijos. Es el autor de varios libros y ha escrito para The Gospel Coalition, Desiring God, For The Church, 9Marks, Gospel-Centered Discipleship y Christianity Today.

ISBN 978-1-7348494-6-2
US$9.99
50999>
9 781734 849462

FAN AND FLAME PRESS