

POR FIN
LIBRE

**LUCHANDO POR PUREZA
CON EL PODER DE LA GRACIA**

HEATH LAMBERT

POR FIN
LIBRE

**LUCHANDO POR PUREZA
CON EL PODER DE LA GRACIA**

HEATH LAMBERT



Por fin libre no es el típico libro de autoayuda centrado en el hombre que ofrece enseñanzas superficiales y un futuro sin esperanza. Heath Lambert argumenta sistemáticamente que la libertad se encuentra en las soluciones comprobadas que nos da la Palabra de Dios. Desde las primeras páginas hasta el último capítulo, Heath lleva al lector de forma persistente a Jesucristo, presentándolo como el Libertador y la Solución. Recomiendo ampliamente este recurso.

— Steve Gallagher, fundador de Pure Life Ministries y autor de *En el altar de la idolatría sexual*

Heath Lambert escribe con un corazón lleno de amor por Dios y por las personas. Nos recuerda el poder de las Escrituras. Sus aplicaciones son perspicaces y prácticas. *Por fin libre* está escrito de manera excepcional y es muy claro. Se lo recomiendo de forma especial a cualquier persona que esté luchando con la pornografía. En verdad hay esperanza, gracia y misericordia para ser libres.

— Martha Peace, consejera bíblica y autora de *La esposa excelente*

Heath Lambert trata de forma bíblica y práctica con dos problemas devastadores: la pornografía y la manera tan ineficaz en que lidiamos con ella dentro de la iglesia. Su consejo sabio es bíblico porque comienza y termina con la gracia de Dios, y es práctico porque proporciona una dirección clara sobre cómo recibir esa gracia y crecer en ella. *Por fin libre* no es solo para personas que luchan con la pornografía; es para todos los que buscan seguir a Jesús y llevar a otros a Él en el siglo veintiuno.

— Noel Bouché, presidente de Pure Hope Ministries

Por fin libre presenta la sabiduría del evangelio como la ola poderosa que es capaz de aplastar el pecado de la lujuria. Es fácil de leer y está escrito con un espíritu pastoral que cautiva al lector, además de equilibrar la gracia y el esfuerzo con gran precisión. El mensaje teológico presentado en estas páginas no solo vencerá incluso la adicción más fuerte a la pornografía, sino que afectará toda nuestra vida espiritual, renovándonos y fortaleciéndonos, convirtiendo a las víctimas en vencedores y a los cautivos en libertadores.

— Owen Strachan, director ejecutivo del Consejo de Masculinidad y Femenidad Bíblica (CBMW por sus siglas en inglés)

He leído casi todos los libros cristianos sobre el tema de la pornografía. Por fin libre se ha convertido en el libro principal que recomendaré a pastores, a consejeros, a quienes luchan y a quienes los aman.

— Bob Kellemen, PhD, director ejecutivo de la
Coalición de Consejería Bíblica y autor de *Sexual Abuse:
Beauty for Ashes*

Hay tanta gente, incluyendo a cristianos, que ha llegado a ser presa del acceso fácil a la pornografía en línea. Heath Lambert nos presenta cómo el evangelio nos libera de esta adicción. No se me ocurre ningún otro libro que sea más oportuno o relevante. Es para cualquier persona que quiera saber cómo ser libre de este pecado dominante y mortal.

— Denny Burk, profesor asociado de Estudios Bíblicos
en Boyce College

Más que una exposición del poder malicioso de la pornografía, *Por fin libre* es una declaración de la gracia asombrosa que nos libera de ese poder. Heath Lambert nos muestra una guía bíblica y práctica del proceso que Dios usa para traer esta libertad a nuestras vidas, y al mismo tiempo nos recuerda que la gracia está en el centro de cada estrategia en el proceso.

— Daniel Montgomery, fundador y pastor principal de
Sojourn Community Church, en Louisville, Kentucky

Por fin libre contiene discusiones bíblicas y sabias que ofrecen pasos específicos y prácticos para ser libres de las garras de la pornografía. A fin de cuentas, el evangelio de Jesucristo es lo único que nos libera en esta área, así como en todas las demás, y Heath Lambert expone el camino que nos lleva a experimentar la verdad y la libertad duradera del evangelio.

— Bruce Ware, profesor de Teología Cristiana,
Southern Baptist Theological Seminary

¿POR QUÉ DEBERÍAS
LEER ESTE LIBRO?

POR JUAN MONCAYO

En los años que he trabajado como pastor y consejero he conocido tanto a nuevos creyentes como a líderes experimentados que quieren servir a Dios, pero se sienten atrapados y desanimados en su lucha con la pornografía. Es un cáncer letal que silenciosamente está despedazando y destruyendo sus propias vidas y las de sus familias. Frecuentemente la iglesia no sabe cómo responder, qué herramientas usar y, en muchos casos, ha perdido credibilidad para responder con autoridad.

Amigo o amiga, no sé dónde estés en tu batalla en contra de la pornografía y de la lujuria. Quizá te sientas cansado, desanimado o abrumado, pero quiero que sepas que la libertad es posible debido a la cruz de Cristo, y este libro puede ser una gran herramienta para avanzar en esta libertad. Me encanta este libro porque que no se enfoca solamente en mostrar lo horrible, pecaminoso y oscuro de la pornografía, sino que va más allá. *Por fin libre* te ayudará a levantar tus ojos y contemplar a Cristo como infinitamente más hermoso; te animará a eclipsar los placeres temporales y engañosos de la lujuria; y te dará consejos prácticos y claros en la batalla.

Por fin libre es claro al hablar del pecado sexual con precisión y con franqueza, pero aprecio mucho que su discurso lo presenta de

manera cuidadosa, santa y sabia. Por eso me parece ideal para grupos pequeños, e inclusive para algunos que sienten que han ganado la batalla sobre este pecado a nivel de comportamiento, pero que siguen luchando con sus deseos y motivaciones.

Creo que la mejor defensa contra la pornografía es tener una buena ofensiva, por la cual crecemos en gracia. Ya sea que luches con la pornografía diariamente o solo de vez en cuando, este libro es vital para que aprendas a confiar y a gozarte en Cristo en medio de los ataques del enemigo. ¡Hay esperanza en Cristo! El mismo que ha vencido al mundo te ayudará en esta batalla. ¡Vayamos juntos!

Juan Fernando Moncayo
Consejero bíblico certificado, ACBC
Pastor principal, iglesia La Fuente,
Quito, Ecuador

Mientras lees, comparte con otros en redes usando

#PorFinLibre

Por fin libre

Luchando por pureza con el poder de la gracia

Heath Lambert

© 2020 por Poiema Publicaciones

Traducido del libro *Finally Free: Fighting for purity with the power of grace* © 2013 por Heath Lambert. Publicado por Zondervan, 3900 Sparks Dr. SE, Grand Rapids, Michigan.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1986, 1999, 2015, por Biblica, Inc. Usada con permiso. Las citas bíblicas marcadas con la sigla NBLA han sido tomadas de *La Nueva Biblia de Las Américas* © 2005, por The Lockman Foundation; las citas marcadas con la sigla RVA, de *La Santa Biblia, Versión Reina Valera Actualizada* © 2015, por Editorial Mundo Hispano; las citas marcadas con la sigla NTV, de *La Santa Biblia: Nueva Traducción Viviente* © 2010, por Tyndale House Foundation.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otros, sin el previo permiso por escrito de la casa editorial.

Poiema Publicaciones

info@poiema.co

www.poiema.co

SDG

*Para mis amados y preciosos hijos,
Carson y Connor.*

*Un mundo malvado quiere esclavizar
sus almas a la pornografía;
la gracia de Jesucristo es lo único
que les dará libertad.*

¡Mírenlo a Él!

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro

El tema de este libro no es la pornografía. Hay innumerables libros sobre la pornografía que incluyen información detallada sobre la industria pornográfica: cuántas películas se hacen, qué tipo de películas son, cuántas personas están involucradas, cuánto dinero se gasta y cuántos sitios web se dedican a su distribución. En este libro no vas a encontrar ningún tipo de información sobre la industria de la pornografía.

Otros libros sobre la pornografía incluyen largas discusiones sobre el daño que produce: los niveles de daño que causa a los actores, la erosión moral dentro de la sociedad que la acepta, el daño físico y espiritual que sufren los que la ven, la destrucción que trae a los matrimonios, el dolor que padecen los hijos y los padres de los consumidores, y lo increíblemente difícil que es vencer sus tentaciones. Este libro no es acerca de las consecuencias catastróficas de la pornografía.

Otros libros sobre la pornografía se dedican en gran parte a decir a las personas lo que deben pensar acerca de la misma: que es mala, que se opone al Reino de Jesús, que está en contra del amor y la entrega matrimonial, que impide la productividad ministerial y perjudica el testimonio del cristiano. El propósito de este libro no es reconfigurar tu cerebro en lo que respecta a la pornografía.

Las metas de estos libros son honorables; hay momentos y lugares para hablar de todos esos temas. Sin embargo, este libro tiene un propósito diferente. En la década pasada, pasé miles de horas hablando con cientos de personas que luchan con la pornografía. Nunca conocí a alguien que experimentara un cambio profundo luego de escuchar cuántos millones de dólares se le dedica a la pornografía cada año. Nunca conocí a alguien que experimentara un cambio radical en su vida por haber escuchado (de nuevo) lo dañina que es esa industria y lo necesario que es que cambie su perspectiva sobre ella. De hecho, todas las personas que sinceramente querían ayuda sabían casi toda esta información. Los que están atrapados en la red engañosa de la pornografía no necesitan más información sobre la pornografía.

Este libro es sobre algo mucho mejor que la pornografía. Este libro es acerca del poder asombroso de Jesucristo para liberarte de la pornografía.

En este libro, quiero compartir contigo la profundidad y efecto del maravilloso poder de Cristo para erradicar la pornografía de tu vida. Ya sea que tú mismo luches con la pornografía o que estés tratando de ayudar a alguien que lucha, tengo buenas noticias: sin importar lo intensa o extensa que sea la lucha, Jesucristo es quien libera a las personas de ese pecado. Escucha las palabras del apóstol Pablo:

¿No saben que los injustos no heredarán el Reino de Dios? No se engañen: que ni los *inmorales sexuales* ni los *idólatras* ni los

adúlteros ni los afeminados ni los homosexuales ni los ladrones ni los avaros ni los borrachos ni los calumniadores ni los estafadores, *heredarán el Reino de Dios. Y esto eran algunos de ustedes, pero ya han sido lavados, pero ya son santificados, pero ya han sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios.*

1 Corintios 6:9-11 (RVA)

¿Puedes ver el poder que hay disponible para aquellos que confían en Cristo? Pablo pasa de la condenación a la confianza. Primero, condena el pecado enérgicamente. Las palabras son claras: si eres inmoral sexualmente, no heredarás el Reino de Dios. A todo el que ve pornografía le espera la condenación. Afortunadamente, Pablo no termina allí, sino que pasa a la confianza en nuestro Redentor, Jesús. Jesús limpia a los pecadores. A Jesús le encanta limpiar a los que les encanta ver pornografía, y le encanta darles el poder para cambiar. Nuestra pecaminosidad no tiene la última palabra. En cambio, Jesús nos justifica, nos lava y nos santifica. Nuestra única esperanza está en un Salvador resucitado que tiene el poder de sacarnos del hoyo de la pornografía. Este libro explica el fascinante proceso que Jesús lleva a cabo para lograr esta obra.

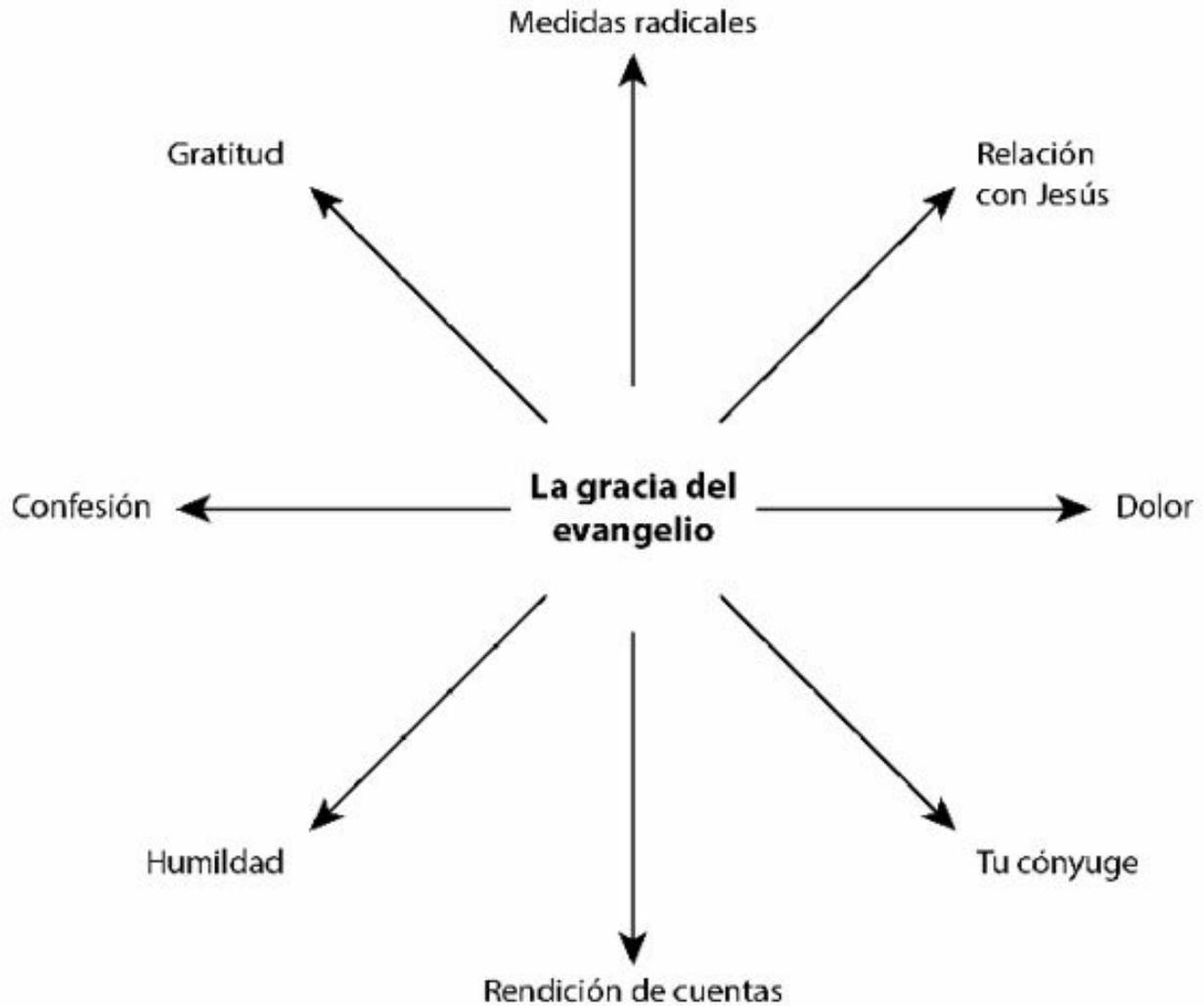
El poder de Jesús es extremadamente práctico, así que este libro también es práctico. Jesús te liberará de tu lucha, pero también te llama a colaborar con Su obra. De nuevo, Pablo escribe: “Queridos amigos, siempre siguieron mis instrucciones

cuando estaba con ustedes; y ahora que estoy lejos, es aún más importante que lo hagan. Esfuércense por demostrar los resultados de su salvación obedeciendo a Dios con profunda reverencia y temor. Pues Dios trabaja en ustedes y les da el deseo y el poder para que hagan lo que a Él le agrada” (Fil 2:12-13, NTV).

Dios obra en nosotros para que lo deseemos y nos esforcemos por hacer Su buena voluntad. Como cristianos, somos capaces de hacer el trabajo de la obediencia, pero es la gracia de Dios la que empodera todo nuestro crecimiento. Jesús nos da el poder para obedecer, de tal forma que podamos obedecer para la gloria de Dios. Los creyentes somos llamados a depender de Su fortaleza, a tomar medidas prácticas de gracia y a dar pasos prácticos hacia el cambio.

Por muchos años he aconsejado a personas que se sienten atrapadas en una lucha perdida contra la pornografía. Necesitan estrategias prácticas, relevantes y llenas de gracia para huir de la inmoralidad sexual. Este libro proporciona ocho estrategias claras para ayudarte a que te esfuerces por demostrar los resultados de tu salvación y a experimentar libertad de tu deseo de ver pornografía (ver el diagrama de la siguiente página). Estas estrategias son herramientas diseñadas para ayudarte a pasar del pecado a la justicia, sobre la base de la obra de Cristo, y he visto que funcionan una y otra vez. Oro que puedas ver cómo funcionan en tu vida y en las vidas de aquellos que Dios te ha encomendado.

Espero que veas este libro como un material práctico y saturado de gracia, pero también como un recurso puro. He hablado con un sinnúmero de pastores, padres y miembros de iglesias a quienes les decepcionan los libros que hay disponibles sobre la pornografía. Están decepcionados porque muchos de los recursos a los que acuden para encontrar ayuda están llenos de un lenguaje escandaloso —y a veces hasta vulgar. Con frecuencia, el recurso al que acuden para recibir ayuda les trae más tentaciones de las que ya tenían. Puedo entenderlo. Y Pablo también: “Entre ustedes ni siquiera debe mencionarse la inmoralidad sexual, ni ninguna clase de impureza o de avaricia, porque eso no es propio del pueblo santo de Dios. Tampoco debe haber palabras indecentes, conversaciones necias ni chistes groseros, todo lo cual está fuera de lugar; haya más bien acción de gracias” (Ef 5:3-4).



Es triste que se use un lenguaje impuro, sucio y crudo en recursos diseñados para ayudar a las personas a luchar contra la inmoralidad sexual. No podemos alcanzar la pureza y la moralidad usando un lenguaje que sea impuro e inmoral. Sí, es importante hablar francamente sobre el pecado, siendo honestos en cuanto a los pecados que cometemos y las tentaciones que enfrentamos. Sin embargo, podemos ser francos sin ser sucios. Con esto en mente, quiero prometerte que en este libro no usaré un lenguaje vulgar, crudo, impuro ni sucio. Como padre de tres niños pequeños, quiero escribir un libro que ellos puedan leer

algún día sin que yo me sienta avergonzado y sin que ellos sean tentados a ser impuros. Quiero que tú también tengas esa confianza al leer este libro y al recomendárselo a otros.

Este libro comienza con el fundamento de la gracia. Cada capítulo después del primero explica un paso esencial para ser libre de la pornografía. Por favor, no creas que el libro comienza con la gracia en el capítulo 1 y luego pasa a otros temas en los siguientes capítulos. La gracia es la fuerza que motiva y le da poder a todas las estrategias del libro. El diagrama anterior ilustra que cada estrategia está basada en la gracia y depende de ella.

Si quieres alcanzar una libertad duradera, todas las estrategias que uses en tu lucha por la pureza deben estar arraigadas en la gracia de Dios en Cristo. En este sentido, tengo una recomendación en cuanto a la forma de leer este libro.

El capítulo 1 habla sobre el evangelio como fundamento, ya que ninguna estrategia para combatir el pecado puede traer un cambio profundo y duradero si está desconectada del poder de Jesús. Las estrategias son importantes, pero deben estar basadas en el evangelio. Si estás tratando de ayudar a una persona que está luchando con la pornografía, será sabio que leas este libro completo antes de comenzar a ayudarlo. Al hacerlo, entenderás mejor por qué las estrategias deben surgir de un compromiso real con el evangelio.

Si tú mismo estás luchando con la pornografía, está bien que leas este libro de principio a fin. Sin embargo, puede ser una

buena idea que comiences con la enseñanza del capítulo 4 sobre las medidas radicales, y que luego regreses al comienzo para leer desde ahí. Algunos de ustedes pueden estar tan sumergidos en un estilo de vida lleno de pornografía, que la enseñanza inicial del evangelio se arraigará mejor *después* de que hayan dado algunos pasos para eliminar la pornografía de sus vidas. Dar pasos como los sugeridos en el capítulo 4 nunca será la solución a largo plazo para tu lucha, pero al darlos se puede crear cierto espacio para que seas capaz de considerar el evangelio.

Este libro es para todos los que necesitan ayuda en la lucha contra la pornografía. Aunque nunca haya visto a la mayoría de ustedes, los conozco. Me he sentado con ustedes en su sala de estar, les he advertido sobre los peligros del pecado que están cometiendo, he llorado con ustedes en su quebrantamiento por ese pecado y he caminado con ustedes en su viaje hacia el cambio. Conozco su deseo de ser completamente libres de la esclavitud a la pornografía. Mi oración es que este libro les ayude a luchar por la pureza con el poder de la gracia.

Contenido

Introducción

1. La gracia como el fundamento
2. Usando el dolor para luchar
3. Usando la rendición de cuentas para luchar
4. Usando medidas radicales para luchar
5. Usando la confesión para luchar
6. Tu cónyuge (o tu soltería) como una ayuda para luchar
7. Usando la humildad para luchar
8. Usando la gratitud para luchar
9. Usando la relación dinámica con Jesús para luchar

Conclusión

Apéndice: Ayuda para los familiares

Agradecimientos

La gracia como el fundamento de la lucha contra la pornografía



Mario es un estudiante universitario de diecinueve años que descubrió la pornografía a los ocho años, cuando su tío le mostró un video y le advirtió que no se lo dijera a nadie. Fernando tiene treinta años y nunca había pensado en la pornografía hasta que sucumbió a la tentación de un anuncio publicitario en una habitación de hotel durante un viaje. Iván ha estado casado por diez años y una noche vio un reportaje en las noticias sobre la industria de la pornografía que despertó su curiosidad y lo llevó a buscar en Internet “solo para ver por qué tanto alboroto”. Sara es una mujer soltera de treinta y cinco años que comenzó a ver

pornografía para fantasear y olvidarse de su soledad.

Conozco a decenas de personas (hombres y mujeres) que luchan con la pornografía. Cada uno llegó a la pornografía de una forma diferente. Algunos la buscaron y otros la conocieron a través de personas pecaminosas. Sea como sea, ahora la pornografía los ha masticado y escupido. Al comienzo, ver a las personas cometiendo actos de inmoralidad sexual les parecía divertido, intrigante, confortante y estimulante. Ahora, el pecado les ha pasado factura. Sus corazones viven aplastados por la culpa, sus relaciones están llenas de tensión, su perspectiva del sexo se ha corrompido y su testimonio cristiano se ha estropeado.

Conozco a estas personas. Son mis hermanos en Cristo. Me he sentado con ellos, hemos llorado juntos y hemos hablado durante horas. He visto de primera mano la destrucción que la pornografía ha traído a sus vidas. Tal vez esta sea la realidad de alguien a quien Dios te ha encomendado, o puede que sea tu propia realidad.

Tal vez, al igual que ellos, comenzaste a ver pornografía porque lo justificaste de alguna manera. *¿Qué tan malo puede ser? Es solo esta vez, nunca lo volveré a hacer.* Mi cónyuge no se ve muy interesado en mí. *Puede que el hecho de que yo tenga otro escape sexual sea bueno para nuestro matrimonio.* Estoy cansado de sentirme solo. Me lo merezco. Ahora, el fundamento arenoso que sostenía esas mentiras se ha deteriorado, y estás confundido. Estás desesperado por recibir ayuda para salir del desastre, pero no sabes cómo... ni siquiera por dónde empezar. De hecho, temes

profundamente que estés tan atrapado que tal vez ya no haya forma de escapar.

Si esto te describe, tengo noticias impresionantemente buenas para ti: Jesucristo murió para liberarte de todo pecado que puedas cometer. Y eso incluye la pornografía.

Pero ahora, sin la mediación de la ley, se ha manifestado la justicia de Dios, de la que dan testimonio la ley y los profetas. Esta justicia de Dios llega, mediante la fe en Jesucristo, a todos los que creen. De hecho, no hay distinción, pues todos han pecado y están privados de la gloria de Dios, pero por Su gracia son justificados gratuitamente mediante la redención que Cristo Jesús efectuó. Dios lo ofreció como un sacrificio de expiación que se recibe por la fe en Su sangre, para así demostrar Su justicia. Anteriormente, en Su paciencia, Dios había pasado por alto los pecados.

Romanos 3:21-25

Es posible ser libre de la pornografía. Por Su gracia, Dios envió a Su Hijo a recibir el castigo justo por los pecados que todos cometemos. Cuando crees en la gracia de Dios para ti, obtienes la justicia de Dios. Puedes ser perdonado y libre cuando confías en Cristo y en lo que hizo por ti, sin importar cuántas veces hayas visto pornografía y qué tan imposible parezca la lucha. Cuando te parezca que esto no es verdad, es que estás pensando más en ti mismo y en tu pornografía que en Jesús y en Su gracia. Puedes ser libre, pero la libertad requiere gracia.

Es una bendición maravillosa poder vivir en tiempos y en lugares donde muchos líderes cristianos y laicos se están enfocando en el evangelio de Jesús de formas nuevas, frescas y poderosas. Varios libros, sermones y blogs describen los recursos abundantes de la gracia que se nos ofrecen a través de las buenas noticias sobre Jesús. Aunque este énfasis actual es admirable, existe el peligro de que la gracia se convierta en un tema que discutimos en vez de ser un poder que experimentamos. Nunca podremos saturarnos de la gracia. El peligro en nuestra época es darla por sentada y no considerar la forma de hacerla práctica.

Quiero acatar mi propia advertencia. Mi intención en este libro no es solo hablar de la gracia, sino mostrarte cómo puedes usar la gracia de Jesús en tu lucha contra la pornografía. En Romanos 1:5, Pablo escribe: “Es por medio de Él [Jesucristo] que hemos recibido la gracia y el apostolado para promover la obediencia a la fe entre todos los gentiles, por amor a Su nombre” (NBLA). Aquí, Pablo está enseñando que Dios le ha dado gracia a Su pueblo para que puedan obedecer y honrar el nombre de Cristo entre las naciones. La gracia no es simplemente un “favor inmerecido” —que Dios nos mire con agrado—; la gracia también es poder. La gracia es la fuerza divina que nos es dada para que podamos vivir agradando a Dios. En Romanos 1:5, Dios está llamando a los cristianos a la obediencia y también está prometiendo que tendremos el poder para alcanzar esta obediencia. La gracia de Dios es el poder que Él nos da para obedecer.

Quiero que entiendas dos aspectos importantes de la gracia de Dios en tu lucha contra la pornografía.

LA GRACIA PERDONADORA

Lo primero que debes saber sobre la gracia poderosa de Dios es que, por medio de ella, Dios *perdona nuestros pecados*. Escucha lo que dice la Biblia sobre esta gracia perdonadora en Colosenses 2:13-14: “Y cuando ustedes estaban muertos en sus delitos y en la incircuncisión de su carne, Dios les dio vida juntamente con Cristo, habiéndonos perdonado todos los delitos, habiendo cancelado el documento de deuda que consistía en decretos contra nosotros y que nos era adverso, y lo ha quitado de en medio, clavándolo en la cruz” (NBLA).

Dios usa términos impresionantes para describir cómo obtenemos estas asombrosas bendiciones. Tenemos vida y perdón —pero estos regalos no fueron baratos.

Pablo lo ilustra con seriedad cuando compara los pecados que hemos cometido con una factura de tarjeta de crédito —un “documento de deuda”. Los pecados que cometemos no se esfuman en el aire, sino que se documentan y se guardan. Así como debemos pagar nuestras facturas de tarjetas de crédito para evitar sanciones legales, así nuestro historial de deuda de pecado nos hace exigencias que son legalmente vinculantes. Lo que se requiere legalmente por nuestra deuda de pecado es el castigo divino. Se debe pagar por el pecado. Pero aquí descubrimos una verdad gloriosa: aunque tú y yo seamos total y completamente

responsables de nuestra deuda de pecado, Dios mismo nos provee clavándola en la cruz de Cristo y satisfaciendo sus demandas. Cuando Jesús fue crucificado en la cruz, pagó por todo nuestro pecado. Jesús pagó por cada vez que atesoramos imágenes de inmoralidad sexual en nuestros corazones, por cada vez que vimos pornografía, por todas las veces que hemos mirado a alguien con lujuria —por todo—, cuando murió por pecadores.

LA GRACIA TRANSFORMADORA

Las noticias se ponen aún mejores. La gracia perdonadora es solo una parte del poder que ofrece Jesús. La gracia poderosa de Dios también nos da *fortaleza para vivir de formas nuevas*. La gracia perdonadora es maravillosa y fundamental, pero los pecadores necesitan más que perdón. No es suficiente que nuestro historial de deuda se haya cancelado; también necesitamos gracia para vivir como Jesús; necesitamos una gracia que nos transforme para que podamos ser como Él en santidad y amor. En Romanos 6:4, Pablo declara: “Por tanto, mediante el bautismo fuimos sepultados con Él [Cristo] en Su muerte, a fin de que, así como Cristo resucitó por el poder del Padre, también nosotros llevemos una vida nueva”.

Pablo está hablando de la muerte y resurrección de Jesús. Para todos los que confiamos en Jesús, Su muerte y resurrección también es nuestra muerte y resurrección. La muerte y resurrección de Jesús no solo cancela nuestro historial de deuda y nos da una gracia perdonadora, sino que conduce a nuestra

transformación. Por medio de la gracia transformadora de Dios, podemos vivir una vida nueva gracias a lo que Jesús ha hecho por nosotros.

Muchas personas pasan bastante tiempo buscando el perdón. Ruegan y suplican por el perdón después de entregarse a la pornografía, pero no saben qué hacer después. La Biblia enseña que, además de confesar el pecado y buscar el perdón de Dios, necesitas la poderosa gracia transformadora que reciben aquellos que creen el evangelio, para así poder caminar en fe y obediencia. Tus pecados son perdonados por la gracia de Dios, y esa misma gracia de Dios es la que te da el poder para vivir de una forma diferente y para obedecerlo a Él.

¡Oh, cuánto debes atesorar la dulzura de esta gracia! Cuando ves pornografía, necesitas clamar a Dios para que te conceda Su gracia perdonadora, ¡pero no te quedes ahí! Pídele que te dé Su gracia transformadora, Su poder para cambiarte de adentro hacia afuera. Ya que Dios es fiel a Su Palabra y a Sus promesas, con el tiempo recibirás el poder de Dios para nunca volver a ver pornografía. La poderosa gracia transformadora de Dios *puede* darte un corazón puro y tú *puedes* dominar tus deseos de ver pornografía. *Puedes* honrar a tus hermanos y hermanas en Cristo cuando los ves. *Puedes* tener todo esto y más. Solo que no lo puedes conseguir por ti mismo ni en tus propias fuerzas. Necesitas la poderosa gracia transformadora de Jesús.

La poderosa gracia transformadora de Dios está disponible, pero muchas personas no saben cómo usarla. Tener el poder de

Jesús para cambiar sin saber cómo usarlo es casi como no tener ese poder en absoluto. Es como estar varado en una isla donde hay un avión, con el tanque lleno de gasolina, que uno no sabe pilotar. Si te quieres beneficiar de la gracia de Dios, es crucial que descubras cómo hacer uso de esa gracia. Para tener acceso a la gracia transformadora de Jesús, debes hacer algo tan sencillo que muchas personas lo consideren imposible.

Tienes que *creer*.

La gracia transformadora obra cuando crees que Jesús te la da. En el momento en que crees que la gracia de Jesús te cambia, estás cambiando. Entre más lo sigas creyendo, más seguirás cambiando.

Pablo escribe: “De la misma manera, también ustedes considérense muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús” (Ro 6:11). Pablo está diciendo que estás muerto al pecado y vivo para Dios en Cristo cuando *consideras* que esto es verdad; es decir, cuando lo crees. Si quieres cambiar y ser como Cristo —ya sea en el tema de la pornografía o en cualquier otra cosa— debes creer que, en Jesús, tienes el poder para cambiar. Cuando crees que el poder es tuyo, es tuyo.

EL ARREPENTIMIENTO Y LA GRACIA

Es crucial que los cristianos abracen la gracia perdonadora y la gracia transformadora. El arrepentimiento es la forma en la que comprendemos y unimos estos dos aspectos esenciales de la gracia de Dios. Después de pecar, debemos aprender a interactuar

con Dios por medio del arrepentimiento. En la Biblia, el arrepentimiento describe el proceso de pasar de una forma de vida pecaminosa a una vida obediente. Cuando nos arrepentimos, siempre debemos dar al menos tres pasos claros. Puedes recordar estos tres pasos esenciales usando el acrónimo CAP.

El primer paso en el proceso de arrepentimiento es *confesar* tu pecado. El apóstol Juan escribe: “Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad. Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad” (1Jn 1:8-9). Los pecadores necesitamos gracia más que cualquier otra cosa, incluyendo la gracia para reconocer y admitir nuestro pecado. Según Juan, al negar nuestro pecado estamos rechazando la gracia. Cuando niegas tu pecado, te niegas a ti mismo el acceso a la gracia de Dios. Cuando admites tu pecado delante de Dios, tienes acceso a Su gracia. El primer paso del arrepentimiento es hablar con Dios y confesarle tu pecado. Él ya lo sabe, por supuesto, pero de todas formas debemos confesar a Dios el pecado que reconocemos en nuestra vida. En un matrimonio, cuando un esposo tiene un arrebato de ira y le habla de forma áspera a su esposa, debe admitir su error y pedirle perdón —a pesar de que ella lo experimentó y sabe que ocurrió. De la misma forma, todos los cristianos que luchan con la inmoralidad sexual necesitan humillarse delante Dios y confesarle lo que Él ya sabe.

El segundo paso en el proceso de arrepentimiento es *afirmar* que Dios perdona tu pecado. Juan nos da dos instrucciones (ver 1Jn 1:8-9). Primero, nos da un mandato para que lo obedezcamos: debemos confesar nuestros pecados. Segundo, nos da un mensaje para que lo creamos: cuando confesamos nuestros pecados, Dios es fiel para perdonarnos y limpiarnos. Es más fácil hablar con Dios acerca de tu pecado que creer que eres perdonado. Tal vez esta es tu lucha.

Puede que estés pensando en todas las imágenes pornográficas que has visto, en el corazón lujurioso que has cultivado o en el número de personas que has herido con tu inmoralidad. Este dolor es parte de las consecuencias del pecado. Sin embargo, cuando te enfocas de una forma desproporcionada en tu pecado y en sus consecuencias, estás despreciando la gracia de Dios. Es correcto que te quebrantes por tu pecado y que consideres seriamente sus consecuencias (el siguiente capítulo trata acerca de este tema). Pero, luego de haber confesado tu pecado, debes luchar por afirmar lo que Dios dice sobre ti. Dios declara “perdonado” y “limpio” a todo el que confiesa su pecado. Si Dios te declara perdonado y limpio, *eres* perdonado y limpio. Aunque cuestionar el perdón de Dios suena como algo humilde y modesto, la realidad es que negarnos a creer lo que dice Dios acerca de nosotros es una actitud de orgullo y arrogancia. Arrepentirnos significa afirmar lo que dice Dios acerca de nosotros.

El tercer paso en el proceso de arrepentimiento es pedirle a Jesús la gracia necesaria para cambiar. Ya hemos visto el asombroso poder que está disponible para los cristianos por medio de la obra de Jesús. También debemos reconocer la advertencia bíblica que muchas veces refleja nuestra realidad como seguidores de Jesús que no oran: “No tienen, porque no piden” (Stg 4:2). Luego de confesar tu pecado y confiar en el perdón de Dios, necesitas pedirle a Dios la gracia específica para ser diferente.

Es importante que hablemos sobre el tema del arrepentimiento, pues este es el medio por el cual te aferras a la gracia perdonadora y transformadora de Jesús. Es posible hablar de cómo la gracia perdona y transforma sin llegar a experimentar ninguna de estas cosas. Dios no solo quiere que conozcamos estos tipos de gracia; Su deseo es que sean evidentes en nuestras vidas. Para experimentar Su gracia, es fundamental que le pidamos perdón y creamos que Dios perdona nuestro pecado, y que clamemos a Él y creamos en Su poder para transformarnos.

Saber esto cambia la forma en la respondemos ante el fracaso en la batalla contra la pornografía. Por lo general, respondemos a los fracasos morales con castigos mentales. Tal vez lo hayas experimentado. Pecas y ves pornografía. Luego comienzas a pensar: Soy terrible. Soy horrible. *¿En qué estaba pensando? Si mis amigos supieran lo que estaba haciendo, no me volverían a hablar. Si no dejo de hacer esto, nunca podré estar en un ministerio. ¿Y si se entera mi cónyuge? ¿Y si se entera mi novia? ¿Y si se enteran mis*

padres? ¿Y si se entera mi pastor? ¿Y si se enteran las personas de la iglesia? No merezco ser cristiano. Tal vez no soy cristiano. Y esto no para. Entrás en un ciclo de castigos mentales que surgen de la culpa y promueven aún más culpa.

Nada de esto es provechoso, pero es lo que la mayoría de personas hacen en sus luchas con la pornografía y la lujuria. Los castigos mentales no son provechosos porque nos llevan a enfocarnos en nosotros mismos, no en Cristo. Meditar en lo miserable y patético que eres solo prolonga el egocentrismo pecaminoso que te llevó a ver pornografía en primer lugar. El enfoque del lenguaje de autocondenación sigues siendo tú: tú reflexionas en lo que tú piensas sobre lo que tú has hecho y tú describes lo que tú crees que tú mereces por lo que tú hiciste. Todo se trata de ti. El problema es que hay demasiados tú en todo esto. Tú necesitas a Cristo. Y la única forma de romper el círculo vicioso es saliendo de ti mismo y yendo a Jesús. Debes dejar de hablarte a ti mismo con palabras de condenación y comenzar a hablar con Dios con palabras de confesión.

Lo que acabo de compartirte es muy importante. Debes prestarle atención y volverlo a leer si no lo comprendiste. A medida que el Señor empieza a liberarte del pecado de la pornografía, este será uno de los cambios más grandes que hará en tu vida. Aprenderás a dejar de lidiar con la pornografía hablándote a ti mismo con palabras y pensamientos de condenación, y comenzarás a lidiar con tu pecado hablándole a Dios con oraciones de confesión. Hablarte a ti mismo y

condenarte no te ayuda a aferrarte a la gracia perdonadora y transformadora de Dios. El arrepentimiento sí.

La dirección de tu lucha contra la pornografía comenzará a cambiar cuando comiences a comprender la gracia perdonadora junto con la gracia transformadora, cuando aprendes a arrepentirte. Para experimentar libertad, debes arrepentirte. Necesitas venir a Cristo en tu quebrantamiento, frustración, repulsión y vergüenza. Debes hablarle de ello. Decirle lo que hiciste. Decirle lo que estás pensando y lo que querías. Ser honesto. Llorar y pedirle que te perdone. Pedirle de Su gracia para ser diferente. Cuando lo haces, estás dejando de confiar en ti mismo y te estás acercando al trono de la gracia donde Jesús está listo para responder con misericordia y ayudarte en tu momento de necesidad (Heb 4:16).

ESPERANZA Y GRACIA

De la gracia de Dios nace la esperanza. Es muy probable que hayas tomado este libro en un momento de desesperación. Tal vez hace poco te entregaste a la pornografía por enésima vez y ya estás agotado. Tal vez un cónyuge, un padre, un compañero de trabajo o un oficial del orden público descubrió lo que disfrutas en secreto, y ahora estás en problemas en casa, en la iglesia, en el trabajo o con la ley. Sea cual sea tu circunstancia, estás desesperado pensando si realmente es posible que llegues a cambiar.

Esta falta de esperanza no es algo irracional. Tiene sentido perder la esperanza cuando ves un problema devastador que ha atrapado a millones de personas antes de ti y que atrapará a millones más después de ti. Tiene sentido que te desesperes cuando ves consecuencias que afectan toda tu vida —rompió tu comunión con el Señor, dañó la relación con tu cónyuge, ahora tus hijos, padres o amigos desconfían de ti, y perdiste un trabajo o una posición ministerial. Tiene sentido perder la esperanza cuando miras hacia adentro y ves una completa inhabilidad para cambiar a través de tus propios recursos. Hay muchas razones legítimas para desesperarse cuando consideras estas realidades tan sombrías.

Sin embargo, la lógica de la desesperación es interrumpida por el milagro de la gracia. El poder de Dios echa fuera toda desesperación cuando comprendes Su gracia perdonadora y transformadora por medio del arrepentimiento. La pornografía es una plaga que ha destruido innumerables vidas y que también puede destruir la tuya. La verdad es que en ti mismo no tienes los recursos para cambiar.

“Pero, allí donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia”
(Ro 5:20).

Por más terrible que sea la pornografía, por más profundo que hayas caído, por más débiles que sean tus recursos, nunca estarás en un hoyo del cual no puedas ser rescatado por la gracia de Jesús. El gran peligro en tu lucha es que le dediques toda tu energía a pensar en cosas ciertas y terribles sobre la pornografía,

y que no le dediques tiempo a reflexionar en las verdades y las maravillas de Jesús.

Ningún consumidor de pornografía está tan esclavizado que Jesús no lo pueda liberar. Ninguna lucha por la pureza es tan intensa que no pueda ser ganada por la gracia de Jesús. Ninguna consecuencia es mayor que el poder de Jesús para sostenerte en medio de ella. La gracia de Jesús para cambiarte es más fuerte que el poder de la pornografía para destruirte. La gracia de Jesús es más fuerte que tus propios deseos de ver sexo. Mientras que ver pornografía no te ofrece ninguna esperanza, Dios te ofrece toda la esperanza del universo si decides poner tus ojos en Él y en Su gracia.

La esperanza para la transformación duradera comienza cuando clamas a Dios en arrepentimiento y le suplicas por Su gracia perdonadora y transformadora. Si pides estas cosas con fe, Él *nunca te las negará*. Esta oración es el primer paso que debes dar para dejar la pornografía. La gracia de Dios está disponible para ti ahora mismo. No pases la página hasta que sientas que has recibido la gracia de Dios en tu arrepentimiento. Cuando estés listo para pasar la página, comenzaré a desarrollar ocho elementos prácticos de la gracia transformadora de Dios que Él se complace en conceder a Sus amados hijos cuando se lo piden.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. Ora a Dios ahora mismo y confiesa tu pecado de ver pornografía. Busca la gracia perdonadora de Dios por este pecado.
2. Mientras oras, pídele a Dios que Su poderosa gracia transformadora traiga un cambio a tu vida.
3. No dejes de orar hasta que realmente creas que estos tipos de gracia son tuyos en Cristo.

Usando el dolor para luchar contra la pornografía



Raúl estaba sentado en mi oficina sollozando. No llorando, sino sollozando. No dejaba de secarse el mar de lágrimas en su rostro mientras gemía confesando su pecado y lamento. Su esposa estaba sentada a su lado con una expresión tan dura que parecía una estatua de granito. Raúl y Lisa tenían quince años de casados y tres hijos. Estaban reunidos conmigo porque su matrimonio de una década y media estaba lleno del amor de Raúl por la pornografía. Después de años de varios descubrimientos, el desaliento inicial de Lisa la llevó a la desesperación, y ahora ya solo sentía desprecio. Lisa estaba cansada —quería llevarse a los niños y alejarse de Raúl. El lamento y las súplicas de Raúl para que ella se quedara con él eran tan desesperados y fuertes que

llamaron la atención de las personas que pasaban por el pasillo.

La historia de David es similar. Se había casado con María hace veinte años. Había visto pornografía periódicamente en revistas que compraba de vez en cuando. Pero el año pasado encontró la pornografía en Internet. Cuando descubrió la facilidad y el anonimato de ver pornografía en línea, quedó totalmente esclavizado. Pasaba horas mirándola, y con el tiempo perdió el interés en su esposa. María sabía que algo había cambiado, pero no estaba preparada cuando descubrió que su esposo estaba inmerso en la pornografía. Horrorizada, se fue de la casa y se quedó con una amiga. Al igual que Raúl, David le rogó con lágrimas a María que lo perdonara. Le suplicó que lo perdonara. Juró que cambiaría. Prometió que nunca más volvería a ver pornografía. Lloró arrodillado a los pies de María en total quebrantamiento.

Aunque David y Raúl no se conocen, tienen mucho en común. Ambos tienen serios problemas con la pornografía y los han tenido por un tiempo. Ambos son “hombres de familia” que tienen esposa e hijos. Ambos pueden perder a su familia por causa de su pecado. Ambos están en situaciones desesperadas en las que lloran y suplican por reconciliación.

Conozco a David y a Raúl, y sé lo que ocurrió en cada caso. Te puedo decir que solo uno de ellos cambió realmente. Solo uno de estos hombres se reconcilió con su esposa y fue restaurado a una vida feliz y sin pornografía con su familia. El otro ahora está divorciado de su esposa y totalmente separado de sus hijos. Uno

de ellos fue restaurado y está viviendo una vida feliz con su familia, sin ver pornografía. Uno de ellos realmente deseaba cambiar mientras suplicaba; el otro no. ¿Cuál de los dos crees que cambió?

Es difícil saber, ¿verdad? Ambos hombres estaban dolidos. Ambos fueron sinceros. Ambos aparentaban estar comprometidos con sus familias. Ambos parecían estar dispuestos a hacer lo que fuera necesario para cambiar su estilo de vida pecaminoso. A pesar de sus similitudes externas, estos dos hombres eran tan diferentes como los perros y los gatos. Aunque ambos mostraban dolor, sus lágrimas salían de dos pozos completamente diferentes.

DOS TIPOS DE DOLOR

En una carta que escribió a los cristianos en la ciudad de Corinto, el apóstol Pablo nos ayuda a entender la diferencia entre los dos hombres. Pablo tenía una relación complicada con los corintios. Ellos estaban pecando de muchas maneras y se estaban dejando engañar por falsos maestros, por lo que el deber de Pablo era reprenderlos y llamarlos a ser fieles. Estas medidas correctivas hicieron que Pablo les hablara con bastante firmeza y que los corintios se entristecieran. Cuando ellos comenzaron a ser restaurados en su fe, Pablo les escribió estas palabras sobre la tristeza que experimentaron en el proceso.

Si bien los entristecí con mi carta, no me pesa. Es verdad que antes me pesó, porque me di cuenta de que por un tiempo mi carta los había entristecido. Sin embargo, ahora me alegro, no porque se hayan entristecido, sino porque su tristeza los llevó al arrepentimiento. Ustedes se entristecieron tal como Dios lo quiere, de modo que nosotros de ninguna manera los hemos perjudicado. La tristeza que proviene de Dios produce el arrepentimiento que lleva a la salvación, de la cual no hay que arrepentirse, mientras que la tristeza del mundo produce la muerte. Fíjense lo que ha producido en ustedes esta tristeza que proviene de Dios: ¡qué empeño, qué afán por disculparse, qué indignación, qué temor, qué anhelo, qué preocupación, qué disposición para ver que se haga justicia! En todo han demostrado su inocencia en este asunto.

2 Corintios 7:8-11

En este pasaje, Pablo hace una distinción entre dos tipos de tristeza. Estas dos tristezas tienen diferentes rasgos y producen resultados opuestos, pero las confundimos con facilidad porque comparten el elemento más evidente: la tristeza misma. No solemos cuestionar el remordimiento profundo, el arrepentimiento doloroso ni las súplicas fervientes por el perdón. Pero Pablo es más sensato. Usando una comparación, les muestra a los corintios que no toda tristeza es igual.

Pablo primero habla de la tristeza del mundo, la cual es legítima. Cuando una persona experimenta este tipo de tristeza,

el dolor, el quebrantamiento y las lágrimas son reales. La cuestión no es si una persona está triste; más bien, se trata de cuál es la *razón* por la que está triste. El enfoque de la tristeza del mundo es el mundo. Las personas que experimentan este tipo de tristeza están angustiadas porque están perdiendo (o temen perder) las cosas que el mundo les puede ofrecer. La pérdida podría ser la reputación, el trabajo, el dinero, la familia, la satisfacción sexual o incluso, el acceso a la pornografía — cualquier cosa que les provea seguridad, comodidad o placer. Algunas de estas cosas son buenas y otras son pecaminosas, pero todas son cosas. A la persona que está consumida por la tristeza del mundo le preocupa perder cosas —sin importar lo honorables o deshonorables que sean.

Este tipo de tristeza del mundo lleva a la muerte. Es letal porque surge de la misma clase de corazón que quería ver pornografía en primer lugar. Es crucial que entiendas esta conexión. Un corazón pecaminoso que desea ver pornografía dice; *Conseguiré lo que quiera cuando yo quiera. No me importa si es dañino, si va en contra de Dios o si hiere a los que amo. Obtendré lo que quiera.* Este tipo de corazón peca al buscar sus propios placeres. La tristeza del mundo está obsesionada con la preservación de estas cosas que desea egoístamente. La verdadera razón por la que hay lágrimas y dolor es la pérdida de esos ídolos. Lloras por todo aquello que vas a perder y que quisieras conservar. Viste pornografía porque estabas viviendo para ti mismo y ahora estás triste porque estás a punto de perder las cosas que te gustaría conservar. La

orientación egocéntrica de tu corazón es la misma, ya sea que estés viendo pornografía lujuriosamente o que estés expresando con lágrimas la tristeza del mundo. Es aterrador pensar que incluso nuestra tristeza por el pecado puede ser egoísta y pecaminosa.

Hay otro tipo de tristeza. Pablo la llama la tristeza que proviene de Dios. Por fuera pudiera parecer igual a la tristeza del mundo, pero lo que está sucediendo en el corazón es algo muy diferente. La tristeza del mundo se debe a la pérdida de las cosas del mundo, mientras que el enfoque de la tristeza que proviene de Dios es Dios mismo. A la tristeza que proviene de Dios le duele la ruptura de la relación con Dios. Está desconsolada porque Dios ha sido afligido y ofendido. Las lágrimas de la tristeza que proviene de Dios se deben al dolor causado por haber transgredido la ley santa y amorosa de Dios. Por supuesto, la tristeza que proviene de Dios también puede incluir el dolor de una pérdida familiar, de relaciones rotas y de otras consecuencias. Uno no tiene que amar las consecuencias prácticas del pecado. Sin embargo, la tristeza que proviene de Dios no se debe al dolor causado por estas consecuencias, sino que está orientada hacia Dios.

La tristeza que proviene de Dios produce un arrepentimiento que lleva a la salvación sin que haya remordimiento. La tristeza que proviene de Dios produce vida. El egocentrismo pecaminoso de ver pornografía y de la tristeza del mundo es reemplazado por un deseo genuino de amar Dios y de vivir para Su gloria. La persona que está llena de la tristeza que proviene de Dios tiene un

corazón que quiere agradar a Dios en vez de a sí misma, y esta tristeza es la que lleva a un cambio real y duradero.

Aunque tanto Raúl como David se veían tristes por fuera, lo que sucedía en el corazón de cada uno era muy diferente. Esta distinción es importante en tu propia lucha por ser libre de la pornografía. Si estás leyendo un libro como este, es muy probable que ya hayas derramado un mar de lágrimas en medio de tu lucha. La pregunta urgente para ti no es si la tristeza de Raúl o la de David es del mundo o proviene de Dios. La pregunta más importante es: ¿Cuál tristeza es la que tienes tú? ¿Cómo puedes saber si tus lágrimas provienen de un amor por el mundo o de un amor por Dios?

Las características de la tristeza que proviene de Dios

Aquí es donde 2 Corintios 7:8-11 se vuelve aún más práctico. Pablo no solo resalta una diferencia entre la tristeza que produce muerte y la tristeza que produce vida, sino que describe en detalle cómo puedes distinguirlas. En este pasaje él menciona seis características de la tristeza que proviene de Dios.

1. *La tristeza que proviene de Dios demuestra empeño.*

La tristeza del mundo experimenta el pecado, se retuerce de dolor y siente convicción —por un rato. La tristeza del mundo responde a esa convicción con oración —por un rato. La tristeza del mundo realmente está decidida a luchar con el pecado —por un rato. El problema es que esta nueva convicción, esta nueva

consagración a la oración y esta determinación emocional no duran mucho. El dolor por lo que has perdido (o el temor por lo que pudieras perder) se desvanece. Te das cuenta de que puedes vivir sin lo que perdiste o de que lo puedes reemplazar con otra cosa. Cuando ves esto, tu tristeza desaparece tan rápido como tu aliento en una fría mañana de invierno.

La tristeza que proviene de Dios no es efímera, sino que demuestra empeño. La tristeza que proviene de Dios se ocupa y busca con ansias luchar contra el pecado en una batalla que perdura. El arrepentimiento bíblico por el pecado va mucho más allá de un gesto de dolor momentáneo y una punzada fugaz de convicción. La tristeza que proviene de Dios está ocupada batallando contra la pornografía durante semanas, meses y años después de que la tristeza del mundo se ha rendido ante la lucha. Si la tristeza que experimentas después de ver pornografía no te lleva a una transformación real y duradera, solo has experimentado la tristeza del mundo y necesitas desesperadamente un cambio.

2. La tristeza que proviene de Dios te lleva a ser muy intencional en apartarte.

Cuando tu tristeza viene de un corazón orientado hacia Dios y no hacia ti mismo, serás muy intencional en apartarte del pecado de la pornografía. La tristeza del mundo no dura mucho, así que en poco tiempo volverás a caer en la pornografía. La tristeza que

proviene de Dios produce un anhelo por dejar la pornografía y es diligente en buscar formas de erradicarla.

Esta intencionalidad en apartarte de la pornografía se expresa de dos formas prácticas. Primero, procuras rendirle cuentas a alguien. Necesitas ayuda en una lucha que es imposible pelear solo. La rendición de cuentas implica involucrar a otros cristianos que te puedan ayudar a encontrar estrategias que no hayas considerado, que puedan evaluar tu progreso y que oren por ti con diligencia. Segundo, implica tomar medidas radicales para asegurar que no tendrás acceso a la pornografía. Este pecado esclavizante solo se puede derrotar tomando medidas drásticas para eliminarlo por completo.

En capítulos posteriores hablaremos con más detalle sobre la rendición de cuentas y las medidas drásticas. Por ahora, basta con decir que si tu tristeza no te lleva a abrirte con otras personas y a bloquear todo acceso a la pornografía, es el tipo de tristeza del mundo que lleva a la muerte.

3. La tristeza que proviene de Dios lleva a la indignación.

La tristeza que proviene de Dios produce indignación. Produce odio. La tristeza del mundo también produce odio, pero hacia otras cosas. La tristeza del mundo odia las consecuencias del pecado. Las lágrimas de la tristeza del mundo son causadas por la vergüenza de haber perdido un trabajo o un ministerio, por la indignación de un cónyuge que te ve como un depravado, por la vergüenza de haber sido disciplinado por parte de tu escuela o de

tus padres, o por algún otro resultado doloroso del pecado. El odio de la tristeza del mundo es el odio a ser descubierto.

La tristeza que proviene de Dios odia el pecado mismo. Esta tristeza siente el horror de la desobediencia y llora al ver la realidad de un corazón que escoge la transgresión por encima de la fidelidad. El dolor de la tristeza que da vida se produce cuando somos conscientes de que todo pecado aflige a Dios, aun cuando nadie más lo descubra. La tristeza del mundo se debe a que las personas saben de tu pecado. La tristeza que proviene de Dios se debe a que Él conoce tu pecado. La tristeza del mundo podría deberse a que se dañó la relación con tu cónyuge, con tus hijos o con otras personas. La tristeza que proviene de Dios se debe a que rompimos nuestra comunión con Él. La tristeza es letal cuando se centra en uno mismo. Debemos arrepentirnos y decir como David: “Contra Ti he pecado, solo contra Ti” (Sal 51:4).

4. La tristeza que proviene de Dios conduce al temor.

La tristeza que proviene de Dios produce inquietud, un temor saludable. La tristeza del mundo también produce inquietud, solo que está mal dirigida. El temor de la tristeza del mundo es el temor a que las personas se enteren. En la tristeza del mundo no demostraste empeño y ni fuiste intencional en apartarte de tu pecado. Puede que hayas hecho algunos cambios externos, pero nunca hubo un cambio en tu corazón. No tardaste mucho en volver a ver lo mismo que estabas viendo. Ahora vives con el temor de que las personas se enteren —o que se enteren de nuevo

— de que no estás siendo honesto. Usas toda tu energía para no permitir que te descubran. Estás tratando de esconderte en las tinieblas, y eso nunca llevará a un cambio duradero.

La tristeza que proviene de Dios no teme que las personas se enteren del pecado. Más bien, se inquieta porque Dios —la única persona que importa a fin de cuentas— siempre lo supo. Soy un hombre muy pecador que tiene una gran necesidad de que la sangre de Jesús me perdone por todas las formas en las que le he fallado a Dios. Cuando considero las formas en las que sigo pecando como cristiano, veo la arrogancia de mi corazón y soy consciente del daño que me hago a mí mismo con ese pecado. Siento el dolor que le causo a otros con mi pecado, y se me rompe el corazón al pensar que decepciono a Dios cada vez que peco. Soy un pecador, y Dios es perfecto y puro. No puedo soportar ver el egoísmo y la impureza del pecado. Me asombra que yo no haya sido consumido por la ira de Dios durante esas temporadas de pecaminosidad. A pesar de mi desobediencia, me da aliento, alimento, refugio y muchos otros regalos. La tristeza que proviene de Dios reconoce esta intolerancia santa hacia el pecado. Es un temor mezclado con una consciencia de la misericordia de Dios al no darnos el castigo justo que merecíamos.

5. La tristeza que proviene de Dios lleva a un anhelo y una preocupación por la restauración.

La tristeza que proviene de Dios tiene un gran anhelo e interés por la restauración de las relaciones. Pablo alaba a los corintios por su deseo de restaurar su relación con él después de que el pecado los distanciara (2Co 7:7). El pecado nos separa de otros, produciendo división en las relaciones, creando distancia en vez de intimidad.

A la tristeza que proviene de Dios le duele que la pornografía te haya alejado de Dios. Anhela la restauración. A la tristeza que proviene de Dios le duele la distancia que ha creado tu pecado en las relaciones con otros y anhela recuperar la cercanía.

La tristeza del mundo quiere olvidar el pasado. Predica que lo pasado se debe dejar en el pasado y que es mejor no revolver el asunto. Cuando tus lágrimas te llevan a huir de las personas y no a acercarte a ellas, tus lágrimas son lágrimas del mundo. El dolor del mundo ignora a Dios, en lugar de descansar más plenamente en Su perdón, y se acostumbra a las relaciones dañadas. La tristeza que da vida te infunde un fervor por restaurar cada una de las relaciones que se han estropeado. Tu tristeza te puede guiar más hacia ti mismo o hacia Dios y otros.

6. La tristeza que proviene de Dios produce un anhelo por la justicia.

Una vez aconsejé a un hombre llamado Jorge, quien comenzó a ver pornografía creyendo equivocadamente que podía mantenerlo bajo control. Tuvo que aprender a las malas que el pecado nunca te deja tener el control. El pecado es un amo cruel,

no un siervo sumiso. Con el paso de los años, Jorge pasaba cada vez más tiempo viendo pornografía, y en formas más perversas de lo que jamás habría imaginado. Pocas semanas antes de nuestra primera reunión, fue arrestado por posesión de pornografía infantil. Jorge necesitaba ayuda para cambiar, pero primero teníamos que lidiar con este asunto legal.

Los oficiales que lo arrestaron cometieron errores durante el arresto y sus argumentos eran muy débiles. El abogado de Jorge le aseguró que si iba a juicio y se declaraba inocente, sería fácil que lo exoneraran de los cargos. Jorge se preguntó en voz alta cuál sería mi opinión al respecto. Lo único que le pregunté fue si en verdad tenía ese tipo de pornografía, y él admitió que era culpable. Le dije que si quería morir podía decir que era inocente, pero que si quería vivir tendría que declararse culpable y aceptar las consecuencias. Se quedó perplejo, hasta que le leí 2 Corintios 7:8-11. Jorge entendió mi punto y se declaró culpable del crimen.

Hacer lo que es correcto y justo no siempre hará que tu vida sea más fácil o cómoda. Una prueba inmediata y crucial para saber si tu dolor proviene de Dios o del mundo es si estás dispuesto a aceptar las consecuencias de tu pecado. Si lo estás, es probable que tu tristeza sea la que proviene de Dios, la que salva. Si tratas de librarte de las consecuencias, hay una alta probabilidad de que tu tristeza sea la del mundo, la que se trata de ti mismo.

Al final, Pablo escribe: “En todo han demostrado su inocencia en este asunto”. Con esta declaración podría parecer que Pablo está diciendo que los corintios han demostrado que son inocentes de pecado. Sin embargo, la inocencia no puede ser su enfoque, ya que Pablo está describiendo su arrepentimiento del pecado. Al mostrar estas características de la tristeza que proviene de Dios, los corintios demostraron que eran inocentes, no de pecado, sino de tener la tristeza del mundo. Su empeño, intencionalidad en apartarse, indignación, temor, preocupación por la restauración y anhelo por la justicia demostraron que ellos no eran culpables de la clase de tristeza que lleva a la muerte. En cambio, probaron que su tristeza los había llevado al arrepentimiento y a la vida.

La diferencia entre David y Raúl

Estos dos hombres estaban esclavizados a la pornografía. Ambos lloraron por su pecado, rogaron a sus esposas que les dieran otra oportunidad, suplicaron por el perdón y prometieron que cambiarían. Pero hoy, solo uno de ellos está caminando con Cristo, siendo fiel a su esposa e hijos y verdaderamente transformado.

David fue el que en realidad cambió después de la reunión que tuvimos en mi oficina, y ahora está completamente restaurado con su familia. Lamento decir que Raúl regresó a la pornografía y después comenzó a conocer mujeres en línea y se convirtió en un peligro para su familia. Se divorció de su esposa y no se le permite acercarse a sus hijos, e incluso ha pasado temporadas en la cárcel

porque su hábito lo ha llevado a actividades ilegales. Las lágrimas de David lo llevaron a poner empeño, porque eran lágrimas que provenían de Dios. Las lágrimas de Raúl no produjeron un cambio real porque él nunca pasó de desear las cosas del mundo a desear las cosas de Dios.

La gran diferencia entre Raúl y David —y entre la tristeza del mundo y la que proviene de Dios— es Dios. La tristeza del mundo se da cuando sientes el dolor que produce el pecado, pero sigues atesorando un amor egoísta por él en tu corazón. La tristeza que proviene de Dios se da cuando te dueles porque tu pecado te ha alejado de Dios y deseas restaurar tu relación con Él, cueste lo que cueste.

Mientras luchas por la pureza con el poder de la gracia, debes esforzarte por imitar la tristeza de David. Una persona que está llena de este tipo de tristeza se enfoca en Dios, y su corazón y sus emociones se inclinan hacia Él. La tristeza del mundo te lleva a enfocarte en ti mismo y en tu amor por la seguridad, la comodidad y los placeres del mundo.

Si reconoces que solo tienes la tristeza del mundo, necesitas un cambio radical. Tienes que dejar de enfocar tu corazón y tus emociones en ti mismo y dirigirlos hacia Dios y Su Reino. Nunca serás libre de la pornografía si todos tus esfuerzos por dejarla son expresiones recicladas de tu propio egocentrismo. Mientras tu tristeza sea como tu pecado, enfocada en las cosas que quieres, regresarás a la pornografía una y otra vez. Mientras Dios no sea

tu mayor prioridad —mientras pecar contra Él no sea lo que más te duela— no vas a salir de tu esclavitud.

Ya sea que no estés experimentando ningún tipo de tristeza o que solo sientas la tristeza del mundo, la solución es la misma. Necesitas la gracia perdonadora y transformadora de Dios. Necesitas la gracia perdonadora porque estás respondiendo de una forma equivocada ante tu pecado, y necesitas la gracia transformadora para tener un corazón quebrantado que honre a Dios. Estos tipos de gracia pueden ser tuyos ahora mismo, solo hace falta que los pidas. Antes de que sigas leyendo este libro, te animo a que busques a Cristo y le clames por Su gracia para que te perdone y te transforme mientras luchas por tener una tristeza que provenga de Dios.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. Dedicar un tiempo a reflexionar con honestidad para descubrir si has experimentado algún tipo de tristeza en tu lucha con la pornografía. Si es así, ¿cuál es la razón de tu tristeza? ¿Se debe a las consecuencias de haber sido atrapado o a la forma en que tu pecado ha afectado tu relación con Dios? Pídele a Dios que te ayude a ser honesto en tu respuesta. Ten en cuenta que si has tenido una lucha continua con la pornografía, es probable que tu dolor sea del mundo. Escribe las razones reales por las que te entristeces.
2. Pasa tiempo en oración, pidiendo la gracia perdonadora de Cristo ya sea por tu tristeza del mundo o porque no tienes tristeza alguna. Pide que la gracia transformadora de Cristo llene tu corazón con una tristeza que provenga de Dios por tu pecado de ver pornografía. Cree que, si confías en Cristo, Él te concederá tu petición.
3. Para avivar en ti una tristeza que provenga de Dios, medita en pasajes de la Escritura tales como el Salmo 25, el Salmo 32 y Tito 2:11-15. Considera lo que estos pasajes enseñan sobre la bondad de Dios y el horror del pecado.

Pídele a Dios que te ayude a sentir el peso del daño que le hace tu pecado a tu relación con Dios.

Usando la rendición de cuentas para luchar contra la pornografía



Era una de esas hermosas y agradables tardes de otoño en las que la brisa fresca te invita a sentarte afuera con una taza de café caliente. Estaba en el patio de un café local esperando a un miembro de la iglesia que quería hablar conmigo. No sabía qué tenía en mente, pero mientras lo esperaba estaba orando que pudiera ayudarlo de alguna manera. Benjamín llegó y, después de una breve plática, fue directamente al grano. Estaba perdiendo la batalla contra la pornografía.

Benjamín se estaba esforzando mucho por derrotar su pecado, pero su esfuerzo sincero había traído pocas victorias, lo que

produjo un gran desánimo. Su antiguo pastor le había insistido en que buscara un grupo de hombres a quienes pudiera rendir cuentas. Benjamín siguió este buen consejo y se había estado reuniendo fielmente con dos hombres todas las semanas desde entonces. Los tres sentían que sus esfuerzos en la batalla contra la pornografía eran inútiles, pues no lograban vencerla. Mi amigo trataba de contener las lágrimas mientras buscaba la razón por la que seguía fracasando. ¿Por qué no lograba cambiar si estaba haciendo exactamente lo que su pastor le había dicho que hiciera?

La importancia de la rendición de cuentas

La Biblia es clara en cuanto a la necesidad que tienen los creyentes de rendir cuentas. Escucha las palabras de Pablo en Gálatas: “Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado. Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo” (Gá 6:1-2).

Las palabras *rendición de cuentas* no se encuentran en este pasaje, pero el texto enseña dos lecciones cruciales sobre lo mucho que necesitamos a otros en la lucha contra el pecado. Primero, si estás atrapado en un pecado, necesitas ser restaurado por alguien que sea espiritual. No estamos diseñados para salir de nuestros baches espirituales en nuestras propias fuerzas. Necesitamos la ayuda de otros cristianos. Nunca serás libre de la

pornografía hasta que reconozcas que necesitas la ayuda de Dios por medio de tus hermanos en Cristo para poder cambiar.

Segundo, este pasaje se dirige a ti si estás en la posición de pedirle cuentas a alguien. Pablo instruye a los mentores espirituales a que restauren con un espíritu de humildad y amor a las personas que luchan. Por lo general, cuando pensamos en la rendición de cuentas nos imaginamos a alguien tonto y débil que necesita a alguien sabio y fuerte. Sin embargo, Pablo también enseña que las personas que son espiritualmente maduras necesitan a esas personas a quienes están ayudando. Jesús manda a los mentores espirituales a llevar las cargas de otros para así cumplir la ley de Cristo. Los mentores sabios necesitan a las personas que luchan para poder obedecer ese mandato.

Puede que estés leyendo este libro no como alguien que lucha con la pornografía, sino como alguien que ha sido llamado a ayudar a un amigo o ser querido que esté lidiando con este problema. Necesitas guardar tu corazón cuidadosamente de los sentimientos de frustración y disgusto que pueden surgir cuando estás ayudando a alguien que tiene una lucha diferente a la tuya. La Palabra de Dios nos dice que debemos ayudar a llevar las cargas de los que son más débiles y que luchan en la batalla contra el pecado. Nunca olvides que todos —incluyendo los que no están luchando con este pecado en particular— necesitaremos ayuda en algún momento. Puede que no pase mucho tiempo antes de que necesites la ayuda de otros, la misma que te están

pidiendo a ti. Ten gracia y sé comprensivo con el hermano que esté luchando.

La rendición de cuentas es un elemento esencial en la lucha por la pureza y la libertad de la pornografía. La Biblia dice claramente que nos necesitamos los unos a los otros, ya sea que seamos el que fue sorprendido en algún pecado o el que restaura al que lo fue. Los pecadores y los que los están ayudando a llevar sus cargas se necesitan unos a otros para crecer y ser más como Cristo. Ese día, mientras Benjamín y yo hablábamos, descubrimos varios problemas en su batalla contra la pornografía. El problema no era su entendimiento de la necesidad de rendir cuentas. Benjamín simplemente necesitaba entender cómo usar la rendición de cuentas de una forma realmente eficaz. Pienso que hay siete principios que pueden ayudar a fortalecer la deficiencia común que encontramos en la mayoría de relaciones de rendición de cuentas, de manera que funcionen de la forma en la que Dios desea que funcionen.

1. La rendición de cuentas eficaz no depende exclusivamente de la rendición de cuentas.

La reunión de Benjamín con este grupo de hombres era lo único que hacía para luchar contra la pornografía. Aunque es algo muy importante, no es suficiente. En otros capítulos aprenderás sobre otras estrategias que son necesarias para ganar la batalla. Muy frecuentemente, las personas que luchan contra la pornografía usan la rendición de cuentas como la única arma en su arsenal.

Aunque es importante, la rendición de cuentas es solo un arma entre muchas otras. Independientemente de que las reuniones fueran frecuentes, de que las confesiones fueran transparentes o de que el grupo fuera de mucho ánimo, Benjamín necesitaba ampliar su estrategia para poder matar su pecado y contrarrestar las tentaciones en todos los frentes. Este libro presenta muchos otros recursos que Cristo te ha dado.

2. La rendición de cuentas es más eficaz entre más temprano se haga.

Tal vez tus reuniones de rendición de cuentas son similares a las que describe Benjamín. Después de que el grupo comienza con una oración, Benjamín habla primero. Todos le preguntan cómo le fue la semana pasada. Él hace un gesto de vergüenza. “Bueno, no me fue muy bien. La verdad es que vi pornografía dos veces esta semana”. Todos expresan su tristeza y prometen que van a orar.

Esteban es el siguiente. Adelantándose a la pregunta, confiesa arrepentido: “Me pasó lo mismo que a Benjamín. Me siento terrible, pero en realidad vi pornografía cuatro veces esta semana”. De nuevo, todos muestran su tristeza. Se sienten mal por Esteban y se lo dicen. Prometen orar por él y él cree que realmente lo harán.

Ahora le toca a Natán. Mientras Esteban y Benjamín esperan escuchar este tercer reporte, Natán rompe el silencio con una risa nerviosa. “Muchachos, no soy mejor que ustedes. Tuve una

semana bastante buena, pero anoche caí en la tentación y vi pornografía por casi una hora”. Los dos se dan cuenta de que Natán está particularmente desanimado y le ponen la mano en sus hombros para animarlo. Le aseguran que no está solo en la batalla y le recuerdan que Jesús pagó por su pecado. Concluyen con una oración, animándose unos a otros a ser fuertes y acordando encontrarse a la misma hora la próxima semana.

¿Cuál es el problema de esta reunión? Tristemente, esta conversación bien intencionada ilustra varias formas deficientes de rendir cuentas. Una de ellas es que estos hombres solo están reportando el pecado que ya cometieron, en vez de pedir ayuda para batallar contra las tentaciones que preceden al pecado. En otras palabras, están esperando hasta el final de la semana para hablar de toda la pornografía que vieron en vez de pedir ayuda durante la semana —cuando son tentados y antes de caer en pecado.

Muchos grupos de rendición de cuentas funcionan como una oportunidad para confesar el pecado de forma tardía. Debes cambiar este patrón si quieres ser libre de la pornografía. Debes comenzar a contactar a tus compañeros de rendición de cuentas cuando seas tentado, en vez de esperar a que llegue la reunión para confesar tu pecado. Hay una verdad crucial que debes considerar: *no vas a experimentar un cambio drástico en tu lucha si usas la rendición de cuentas para describir tus pecados, en vez usarla para pedir ayuda en medio de la tentación.* Debes pedirle gracia a Jesús y pedirle ayuda a quienes les rindes cuentas tan

pronto reconozcas que estás siendo tentado. Cualquiera que espere hasta la reunión para reportar su pecado necesita que lo animen a luchar antes de caer.

3. La rendición de cuentas eficaz involucra a una persona madura.

Otro aspecto deficiente de la reunión que describió Benjamín es que, a pesar de sus buenas intenciones, todos estos hombres tienen el mismo nivel de madurez y están enredados en el mismo pecado. Ninguno de los miembros del grupo tiene la estabilidad espiritual para contrarrestar la confusión que todos tienen en común. Ninguno de estos hombres tiene la sabiduría necesaria para corregir la desobediencia colectiva. No hay nadie en el grupo que haya experimentado una victoria duradera para entonces guiar al grupo y ayudarles a romper ese ciclo de derrotas. Tu grupo de rendición de cuentas debe tener un líder que esté más avanzado que los demás en el proceso de santificación.

Gálatas 6:1-2 nos dice que los que son sorprendidos en pecado son restaurados por los que son espirituales. Ser espiritual no significa ser “perfecto”. Ningún cristiano cumplirá ese estándar hasta que vea a Jesús cara a cara. Sin embargo, este pasaje indica que necesitas a alguien más avanzado que tú en el área de tu lucha. Puede que sea cómodo rendirle cuentas a aquellos que están en el mismo lugar que tú en su lucha, pero es poco probable que lleve a un cambio real. Debes rendirle cuentas a alguien que tenga un historial de victoria en la pureza sexual. Este tipo de

persona está mejor equipada para guiarte hacia la libertad en tu propia vida.

4. La rendición de cuentas eficaz involucra a alguien con autoridad.

Es vital rendirle cuentas a alguien que sea más maduro, pero debes ir un paso más allá. También debes rendirle cuentas a alguien que tenga la autoridad espiritual para ayudarte a cambiar. Si te preguntas qué quiere decir esto, observa lo que dice Hebreos 13:17: “Obedezcan a sus dirigentes y sométanse a ellos, pues cuidan de ustedes como quienes tienen que rendir cuentas”. Dios le ha provisto a Su pueblo líderes que poseen autoridad espiritual. Somos llamados a seguir a estos líderes espirituales porque ellos vigilan y protegen nuestras almas. Ellos rendirán cuentas a Dios por la responsabilidad que Él les encomendó.

Esos líderes tienen algunas herramientas en su caja de rendición de cuentas que otros cristianos maduros no tienen. Una de esas herramientas es la habilidad de hacer ciertos llamamientos sobre la base de la autoridad espiritual que Dios les ha dado. Es más impactante que un pastor te llame al arrepentimiento a que lo haga otra persona de tu comunidad. Esta diferencia no tiene que ver con que uno tenga más valor que el otro, sino con el hecho de que Dios ha dado más autoridad espiritual a los líderes espirituales.

Los líderes espirituales también pueden guiar a toda la iglesia a corregir a los miembros que se niegan a arrepentirse de sus

patrones persistentes de pecado. Dios ha establecido un proceso para llamar al arrepentimiento a los cristianos que están atrapados en un hoyo de pecado. Primero, los debe confrontar una persona, luego varios cristianos juntos y luego toda la iglesia (Mt 18:15-20). El miembro rebelde puede arrepentirse en cualquiera de estos pasos. Pero si se niega, Jesús dice que debe ser expulsado de la iglesia. Los líderes espirituales están capacitados para llevar a cabo este proceso formal, algo que no le corresponde a los demás miembros de la iglesia.

La disciplina de la iglesia, como se le conoce comúnmente a este procedimiento, es un tipo de rendición de cuentas en sí misma. Los cristianos que aman a Cristo y a Su iglesia serán más diligentes en su lucha contra la pornografía, por lo que no llegarán a enfrentar la corrección y disciplina formal ante toda la iglesia.

Lamentablemente, nuestra cultura cristiana está tan debilitada que ve esta clase de rendición de cuentas como algo autoritario o poco amoroso. Sin embargo, muchos grupos usan procesos como este. Las empresas hacen que sus empleados rindan cuentas sobre la base de sus valores y estándares corporativos de conducta. Los equipos deportivos honorables son reconocidos por ser estrictos en su interacción en los vestidores. Las organizaciones cívicas obligan a sus miembros a cumplir los requerimientos éticos. Si la cultura que nos rodea está dispuesta a imponer sus reglas, ¡cuánto más debería hacerlo la iglesia cuando lo que está en juego es la Palabra de Dios!

Si nunca le has confesado tu pecado a una de las autoridades espirituales de tu iglesia, te estás perdiendo de una fuente vital de ayuda espiritual. Si realmente quieres ser libre de las garras de la pornografía, debes reconocer tu necesidad de ser ayudado por estos hombres.

5. La rendición de cuentas eficaz debe evitar los detalles explícitos.

Las recomendaciones en este capítulo están diseñadas para mejorar la eficacia de las relaciones de rendición de cuentas, pero esta recomendación en particular no solo mejora la eficacia sino que también evita que las conversaciones se conviertan en un desastre. La triste realidad es que si las personas comparten sus luchas de una forma gráfica, sus tentaciones se pueden intensificar. Es posible que una conversación de rendición de cuentas que buscaba lo bueno se convierta en algo que muestra a un pecador que está luchando nuevas formas de encontrar pornografía, en vez de ayudarlo a batallar contra sus deseos carnales. Es poco sabio que los participantes del grupo compartan detalles explícitos sobre las clases de pornografía que ven, que discutan las características de los actores en la pornografía que ven o que indiquen dónde encontraron su pornografía. Detalles innecesarios como estos pueden hacer que la rendición de cuentas deje de ser algo que te ayuda a encontrar la libertad y se convierta en algo perjudicial que alimenta la tentación.

Fíjate en la sabiduría de Pablo cuando escribe: “No participen en las obras inútiles de la maldad y la oscuridad; al contrario, sáquenlas a la luz. Es vergonzoso siquiera hablar de las cosas que la gente malvada hace en secreto” (Ef 5:11-12, NTV). Existe una tensión maravillosa en estos versículos. Por un lado, Pablo te anima a sacar a la luz tus obras inútiles de maldad y oscuridad, los pecados sexuales que has cometido. Por otro lado, dice que es vergonzoso siquiera hablar de las obras oscuras que se hacen en secreto. En otras palabras, debes sacar a la luz las obras vergonzosas de la oscuridad, pero no debes hablar de ellas. ¡Vaya tensión! ¿Cómo puedes hacer ambas cosas?

Puedes mantener un balance entre estas dos verdades describiendo lo suficiente sobre tu lucha, de tal forma que los que te estén ayudando sepan cómo hacerlo, pero sin dar detalles que puedan añadir más tentaciones. Tu compañero de rendición de cuentas necesita saber, a grandes rasgos, cómo tienes acceso a la pornografía (por ejemplo, necesita saber si la buscas en Internet o si la compras en una tienda). Necesita saber aproximadamente cuánto tiempo pasas viendo pornografía y si ves estilos de pornografía diferentes a lo que podría esperar. Por ejemplo, debes dejar claro si estás viendo pornografía homosexual, infantil o de otra clase que indique un tipo de lucha específica que va más allá de ver los actos más comunes de inmoralidad sexual. Lo más sabio es describir las tentaciones particulares en términos generales. Cruzarás la línea bíblica si describes detalladamente

las escenas que has visto o si explicas los aspectos específicos de dónde encontraste la pornografía.

6. La rendición de cuentas eficaz le da la responsabilidad de confesar a la persona que tiene el problema.

La gente asume que los mentores espirituales harán todo tipo de preguntas de rendición de cuentas a quienes estén ayudando. Comienzan con preguntas como: *¿Viste pornografía esta semana? ¿Hiciste algún intento de ver pornografía esta semana?* Las preguntas continúan hasta la última: *¿Me mentiste en alguna de tus respuestas?* No hay nada de malo en estas preguntas cuando se está comenzando una relación de rendición de cuentas. Sin embargo, es mala idea continuar de esta manera por mucho tiempo. El método de rendición de cuentas que se da con preguntas y respuestas puede convertirse en el juego del gato y el ratón, donde el que lucha responde con cierta verdad pero sin una transparencia total en cuanto a su pecado. Aun cuando la confesión sea honesta, lo que se confiesa fácilmente se puede limitar a la pregunta que se planteó.

La responsabilidad de confesar el pecado recae sobre la persona que ha cometido el pecado. A los mentores espirituales no les corresponde obligar a los que están tratando de ayudar a que confiesen. Una persona que espera pasivamente para dar respuestas a preguntas específicas está en un lugar espiritual muy diferente al de una persona que está dispuesta a tomar la iniciativa para sacar sus luchas a la luz. En otras palabras, el

mentor debe simplemente invitar a la persona a que comparta si ha pecado y si necesita ayuda. Esto revelará qué tanta ayuda quiere realmente la persona que está viendo pornografía. La rendición de cuentas lleva a la libertad mucho más rápido cuando las conversaciones crecen y se convierten en momentos de confesión libre y honesta por parte del que lucha. Ciertamente, los mentores espirituales pueden hacer preguntas para iniciar la conversación, pero también deben tener presente la meta —una confesión completa y libre sin que haya interrogatorios o insistencias para descubrir secretos.

7. La rendición de cuentas eficaz es una en donde realmente se piden cuentas.

Una última corrección que tal vez debas hacer en tu relación de rendición de cuentas es que necesitas encontrar a alguien con el deseo y la habilidad de pedirte cuentas. En muchos grupos se reporta bastante pero no hay una verdadera rendición de cuentas. No hay forma de que Benjamín, Natán y Esteban sepan si los demás están diciendo la verdad. No sería muy sorprendente, por ejemplo, descubrir que Esteban vio pornografía diez veces en vez de las cuatro que confesó. No tenemos que asumir que Esteban dijo mentiras, pero es común que los hombres que ven pornografía mientan. El punto es que nadie lo sabe realmente. Si vas a pedirle cuentas a alguien, debes *realmente pedirle cuentas*. Si quieres rendir cuentas a alguien, debes buscar personas que realmente te ayuden a hacerlo. No sirve de nada simplemente

escuchar lo que dicen las personas sin discernir, evaluar y —cuando sea necesario— verificar.

La verdadera rendición de cuentas consta de tres elementos. Primero, necesitas encontrar a alguien que entienda que el compromiso de rendir cuentas es más que un compromiso a reunirse con regularidad. Esa persona debe estar dispuesta a tomarse el tiempo en la semana para orar por ti, llamarte, responder a tus llamadas y preguntarte cómo te va. El llamado a ser una persona espiritual que restaura a otra que está en pecado es un llamado importante y santo que requiere tiempo.

La verdadera rendición de cuentas también requiere de alguien que tenga el conocimiento bíblico y la sabiduría práctica para guiarte hacia la pureza. Esto no requiere años de experiencia ni títulos avanzados. Lo puede hacer cualquier cristiano que esté creciendo y caminando en pureza sexual, y que esté dispuesto a leer este libro contigo.

Finalmente, la verdadera rendición de cuentas requiere el esfuerzo de comprometerse a largo plazo. Es muy común que este tipo de relaciones comiencen con fuerza y se debiliten gradualmente después de poco tiempo. El fracaso es seguro cuando las personas se vuelven perezosas y dejan de ser intencionales. Asegúrate de que tu grupo esté orando para que puedan ser diligentes a largo plazo.

Necesitas gracia para rendir cuentas

La rendición de cuentas es una estrategia bíblica importante en tu lucha por la pureza con el poder de la gracia. Sin embargo, no es productiva en sí misma ni por sí sola. Si queremos que sea útil, la rendición de cuentas debe funcionar apropiadamente. Es mejor no conducir que conducir un auto que no tiene frenos. De igual forma, puedes arruinar tu búsqueda de libertad si no te aseguras de que tu rendición de cuentas funcione como debe ser.

La rendición de cuentas que funciona —caracterizada por la iniciativa, la transparencia, la conversación limpia, la madurez y la responsabilidad seria ante al pecado— es difícil. Se necesita más que valentía para buscarla; se requiere gracia. Tal vez leer esto te llevó a temer el tener una relación como esta. Si es así, confíesale a Dios que estás siendo tentado a esconderte, busca la gracia de Jesús y luego lucha en oración por la gracia transformadora para lograr una verdadera rendición de cuentas. Dios conoce tu corazón. Él sabe lo que necesitas y está más que dispuesto a ayudarte si se lo pides con fe.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. Haz una lista de algunos cristianos que sean maduros espiritualmente, que respetes y a quienes considerarías rendirle cuentas. Lo ideal es que sean creyentes de tu iglesia local o de algún ministerio en el que sirvas, de modo que sean personas a quienes ves con frecuencia.
2. Haz una cita con tu pastor, pastor de jóvenes, líder de grupo pequeño o algún otro cristiano que tenga autoridad espiritual sobre ti. Háblale de tu lucha y pregúntale si estaría dispuesto a leer este libro contigo o si alguien en tu lista podría ser una mejor opción. También debes estar dispuesto a considerar si esa persona tiene una sugerencia que no se te haya ocurrido.
3. Cuando encuentres a una persona espiritualmente madura que esté dispuesta a ser tu compañero de rendición de cuentas, escojan un tiempo en el que puedan reunirse cada semana o cada dos semanas. Deben acordar un plan para el tiempo que pasen juntos. Al principio sería útil leer y discutir un capítulo de este libro cada semana.
4. Ora y pídele a Dios que te perdone si ves que en tu corazón hay dudas, pasividad o una tendencia a ocultar cosas. Ora con fe para que Dios te dé la gracia para cambiar y procurar la rendición de cuentas.

Usando medidas radicales para luchar contra la pornografía



Quiero contarte la historia de dos chicos que estaban totalmente obsesionados. Pero no estaban obsesionados con la pornografía; estaban obsesionados con las galletas. Y estos “chicos” no eran personas; eran dos amigos ficticios llamados Sapo y Sepo —los protagonistas de una serie de libros para niños que me encantaba escuchar cuando era niño y que ahora que soy padre me encanta leer.

En mi historia favorita de Sapo y Sepo, Sepo hornea un montón de galletas. Está tan feliz por lo deliciosas que están, que va directamente a la casa de Sapo para compartirlas. Al devorar las

increíbles galletas, se dan cuenta rápidamente de que no pueden parar de comerlas. Cuando deciden que solo comerán una galleta más, descubren que quieren comer más. A pesar de su determinación a dejar de comer, siguen comiendo. Pronto, Sapo y Sepo se dan cuenta de que, si quieren dejar de comer galletas, tienen que hacer algo para limitar su acceso a ellas. El resto de la historia detalla todos los pasos que dan para hacer que sea más difícil alcanzar las galletas. Aunque puede que te estés preguntando qué tiene que ver una historia de niños con la lucha por la pureza con el poder de la gracia, ¡espera! Esta historia contiene una lección poderosa sobre cómo vencer el pecado.

Tomando en serio la lucha contra el pecado

Muchas personas luchan con la pornografía porque *es muy fácil que tengan acceso a ella*. La verdad es que, si sigues teniendo acceso fácil a la pornografía, tarde o temprano la verás. Si quieres experimentar un cambio verdadero y duradero, puedes orar, rogar, llorar y gemir, pero al final también tendrás que ser muy práctico. Tienes que bloquear tu acceso a la pornografía. Jesús habló sobre este aspecto importante en el Sermón del Monte:

“Ustedes han oído que se dijo: ‘No cometas adulterio’. Pero Yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón. Por tanto, si tu ojo derecho te hace pecar, sácatelo y tíralo. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él sea

arrojado al infierno. Y, si tu mano derecha te hace pecar, córtatela y arrójala. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él vaya al infierno”.

Mateo 5:27-30

Estas palabras de Jesús son para todos los que están luchando con el pecado sexual. Por lo tanto, Jesús te las está diciendo *a ti*. Las dice porque quiere que despiertes y veas la gravedad de tu pecado sexual, y quiere advertirte que debes tomar medidas radicales para tratar con ese pecado. Jesús llama a los cristianos a que tengan un *estándar serio* y una *estrategia seria*, porque lo que está en juego es serio.

Primero, Jesús pone un *estándar serio*. Si una persona quiere ser pura, no basta con evitar las relaciones físicas y sexuales con alguien que no sea su cónyuge. Jesús dice que para esa persona ser pura, tiene que dejar de *desear* relaciones sexuales con todo el que no sea su cónyuge. Jesús eleva el estándar de pureza de los actos físicos de fornicación a las intenciones lujuriosas del corazón y las miradas lujuriosas. Nos dice que somos personas adúlteras, no solo cuando tenemos sexo con alguien que no es nuestro cónyuge, sino cada vez que vemos a alguien que no es nuestro cónyuge y deseamos algún tipo de relación sexual con esa persona. Esta verdad resalta una de las muchas razones por las que la pornografía es mala: revela los deseos malvados y corruptos de nuestro corazón pecaminoso.

Después, Jesús da una *estrategia seria* para luchar contra el pecado sexual. Si eres tentado a incumplir el estándar y cometer pecado sexual, Jesús dice que debes sacarte el ojo o cortarte la mano. Y no solo debes sacar o cortar estas partes de tu cuerpo, sino que también debes arrojarlas. Jesús no te dejará retener estas partes de tu cuerpo para luego volver a pecar con ellas. Él demanda que las arrojes y abandones cualquier posibilidad futura de usarlas de nuevo con propósitos pecaminosos.

Para que quede claro, Jesús no está diciendo que debes tomar un cuchillo real y mutilar literalmente estas partes de tu cuerpo. Con frecuencia, Jesús habla con metáforas poderosas. Después de todo, incluso las personas que no tienen ojos o manos pueden tener lujuria y pecar en sus corazones. Jesús nos está instando a algo aún *más* radical que una amputación física de un solo momento. Nos está diciendo que cuando somos tentados a pecar sexualmente, debemos responder con agresividad —*cada vez* que seamos tentados y en *todas las formas* necesarias para evitar el pecado. Si estás luchando con la pornografía, Jesús quiere que entiendas que necesitas ser duro con tu pecado. Tendrás que implementar medidas radicales para limitar tu acceso y lograr que tu tentación muera de hambre.

Finalmente, Jesús habla de la *seriedad de lo que está en juego*. ¿Por qué nos insta a medidas tan radicales? Porque las consecuencias son de vida o muerte. Implementar medidas radicales es el camino a la vida, y entregarse al pecado es el camino al infierno. Dios no prohíbe la inmoralidad sexual porque

quiere que seas miserable; Dios la prohíbe porque la inmoralidad sexual trae quebrantamiento, tristeza, vacío, muerte y condenación. La rectitud, por otro lado, produce plenitud, alegría, paz y vida. De acuerdo con Jesús, el pecado no es complicado. Hay dos opciones sencillas y dos consecuencias garantizadas: el camino fácil de la inmoralidad sexual, el cual te matará, y el camino difícil de la guerra radical en su contra, el cual te llevará a la plenitud de vida.

Puede que ya hayas experimentado una pequeña degustación del infierno del que Jesús advierte a los que se entregan a la inmoralidad sexual. Si es tu caso, quiero que sepas que es posible experimentar la vida que Jesús promete. La puedes tener, pero no será fácil. Si quieres la vida que Dios ofrece, tendrás que tomar en serio tu lucha contra el pecado. Tendrás que ser agresivo. Tendrás que ser radical. La amputación no es fácil; es extraordinariamente dolorosa y tiene cierto sentido de pérdida, pero la recompensa es mucho mejor que la alternativa.

Tendrás que tomar medidas radicales en al menos tres áreas. Ves pornografía cuando tienes el *deseo* de verla, cuando tienes el *tiempo* y cuando está *disponible*. Nadie ve pornografía si no están todos estos tres elementos. En tu lucha por ser libre, debes aprender a dar pasos radicales para eliminar cada uno de ellos.

Medidas radicales respecto a tus pensamientos

Las medidas radicales deben comenzar en un área fundamental que suele pasarse por alto: los pensamientos. Esto quiere decir

prestarle más atención a la *forma en la que percibes la pornografía*. ¿Hay momentos específicos en los que te complaces con fantasías lujuriosas? ¿Hay lugares en los que eres particularmente propenso a pensar en la pornografía? La verdad es que podrías estar solo en una habitación llena de pornografía y permanecer puro si no tuvieras el deseo de verla. De hecho, esta es la meta a largo plazo. Sabrás que al fin eres libre de la pornografía cuando tengas pleno acceso y no desees verla. Para llegar a ese punto, tendrás que cambiar tu forma de percibir la pornografía.

Por lo general, ver pornografía es la última parada en un camino largo de pecados sexuales. Hay muchas otras cosas que se han desviado en tu corazón y en tu mente antes de que llegues a ver pornografía. No tendrás victoria sobre la pornografía si primero no tienes victoria en las batallas que se dan antes de que la mires. Fundamentalmente, esta batalla comienza en tu corazón, es decir, en tu mente. Imagina que tienes un jardín con una flor que tiene algunos brotes feos. Ya no los quieres ver más, así que los arrancas. Cada vez que florecen, los vuelves a arrancar. Como es de esperarse, siguen saliendo. Seguirán saliendo hasta que arranques la planta de raíz. El mismo principio aplica para la lujuria pornográfica que está ahogando el buen fruto espiritual en el jardín de tu corazón. Si solo atacas el comportamiento externo, el problema regresará. Debes sacar tu lujuria pornográfica de raíz, tratando con lo que Jesús revela como las intenciones lujuriosas de tu corazón (Mt 5:28).

Te garantizo que vas a fracasar si esperas hasta estar solo en la oscuridad con tu computadora para comenzar a luchar contra la pornografía. Esta es una batalla que se debe luchar desde el mismo momento en que eres consciente de tu deseo de ver pornografía. Ese preciso segundo es el momento en el que debes tomar medidas radicales. Y hay tres medidas radicales que puedes implementar para luchar en tu mente.

Primero, debes *arrepentirte inmediatamente*. En el primer capítulo hablamos sobre nuestra necesidad de arrepentimiento. El arrepentimiento no es algo que solo se da en momentos tranquilos de reflexión y calma, o en momentos intensos de determinación. Más bien, es una práctica continua y se da más comúnmente en la neblina de la tentación. El arrepentimiento es algo que harás repetidamente en tu lucha a largo plazo contra la pornografía. En ese momento inicial de tentación, debes comenzar pidiéndole al Señor que te perdone por tus deseos lujuriosos. Debes pedirle que te dé la gracia para huir de la tentación. Debes suplicarle que te dé el poder para hacer las otras cosas que mencionaré más adelante en este capítulo.

Segundo, debes *recordar* la Escritura. La memorización de la Escritura no es una disciplina espiritual para personas que son más santas o maduras que tú. La memorización de la Escritura es un arma poderosa que te puede dar la victoria en tu batalla contra la pornografía. El salmista le dice a Dios: “En mi corazón atesoro Tus dichos para no pecar contra Ti” (Sal 119:11). La Biblia — interiorizada como un tesoro en tu corazón— está disponible

como una aliada poderosa en contra de la tentación. Tienes acceso a una Biblia entera llena de pasajes que puedes guardar en tu corazón para ayudarte en la tentación. Puedes memorizar el Salmo 119:11, Mateo 5:27-30 o cualquier otro versículo bíblico que encuentres en este libro. Ni siquiera es necesario que los pasajes que escojas hablen de la pureza sexual. Necesitas un arsenal diverso de verdades bíblicas para combatir las mentiras de la tentación en el momento en que llegan.

Tercero, debes *buscar ayuda*. El arrepentimiento es crucial. Recordar la Biblia es esencial. Pero por más importante que sea el estar armado con estas ayudas poderosas, no estás diseñado para luchar solo en tus batallas contra el pecado y la tentación. Debes pedir refuerzos. Debes tener a varias personas con quienes hayas hablado de antemano de modo que puedas llamarlas cuando estés en problemas. En mi caso, quiero que las personas se sientan libres de llamarme en cualquier momento del día o de la noche, y suelo recordárselo con frecuencia. Puede que me despierten a media noche, pero es mejor hacer eso que caer en pecado. Cuando uno está siendo tentado, suele haber una resistencia a pedir ayuda *inmediatamente* ya que al pecado le encanta la oscuridad y es hábil para presentar excusas atractivas. Debes luchar contra estas tentaciones y exponer la oscuridad a la luz.

Medidas radicales en tu uso del tiempo

Además de transformar tu manera de pensar, la segunda área en la que debes tomar medidas extremas es en tu uso del tiempo.

Una persona que desea pornografía solo puede verla cuando tiene acceso a ella y cuando tiene tiempo a solas para verla. Imagina que tienes el deseo de ver pornografía y estás en una habitación rodeado de ella. Si uno de tus pastores o un compañero de rendición de cuentas está en la habitación contigo, es probable que puedas resistir y no verla —a pesar de tu deseo y de que tienes acceso a ella. Ahora, saca a esas personas e instantáneamente serás tentado de nuevo. ¿Por qué? Porque ahora estás solo.

Esto significa que debes limitar el tiempo que pasas a solas, especialmente en las primeras fases de tu lucha contra la pornografía. Sé honesto con tu compañero de rendición de cuentas sobre los momentos en los que sueles estar solo y ser tentado. Haz planes para pasar esos tiempos con otras personas. Puedes estudiar con ellos, salir a caminar, practicar deportes, leer la Biblia y orar o ver una película. Incluso puedes pedirle a un compañero de rendición de cuentas que te llame durante esos tiempos (asegurándole que vas a contestar el teléfono) para saber cómo vas. Si estás casado, tal vez sea necesario que te comprometas a ir a la cama al mismo tiempo que tu cónyuge, aun cuando no estés cansado. Reduce lo más que puedas los tiempos en los que estás solo y eres tentado a ver pornografía.

Medidas radicales para eliminar todo acceso a la pornografía

Si realmente quieres ser libre de la pornografía, también tendrás que implementar medidas radicales que afecten la forma en la que tienes acceso a ella. Esta suele ser la primera área en la que piensan la mayoría de personas cuando están considerando tomar medidas radicales, pero puede que no vayan lo suficientemente lejos como para que los cambios sean eficaces. Por esto, te daré algunos consejos prácticos y rigurosos para que elimines toda fuente de pornografía.

Lo más probable es que recurras una y otra vez a las mismas fuentes de pornografía. Debes eliminar, no limitar, tu acceso a dichas fuentes. Hay tres formas principales en las que una persona puede acceder a la pornografía en la actualidad: comprarla en una tienda, verla en Internet o televisión, o acceder a ella por medio de un amigo. Vamos a hablar sobre medidas radicales para cada uno de estos. Ya que nuestro pecado nos convierte en personas que se ingenian maldades (ver Ro 1:30), puede que encuentres otras formas creativas de acceder a la pornografía, especialmente ahora que los avances tecnológicos hacen que sea aún más asequible. Si es así, sé diligente en aplicar los siguientes principios a esas otras fuentes.

Digamos que conseguías pornografía comprándola en una tienda de videos pornográficos o rentándola en una tienda de alquiler de películas. Si es así, debes tomar medidas radicales para que tu acceso a esos lugares sea lo más difícil posible.

Primero, toma medidas radicales para limitar tus posibilidades de ver cualquier película que pudieras comprar o alquilar. Esto

implica entregarle a tu compañero de rendición de cuentas cualquier aparato que reproduzca películas: reproductores de DVD, televisores, computadoras y demás aparatos similares. También tendrás que destruir cualquier película, revista o foto que ya tengas.

Segundo, toma medidas radicales para limitar tus posibilidades de guardar pornografía donde vives. Debes darle a tu compañero de rendición de cuentas pleno acceso a tu casa, y eso debe incluir tus llaves y la libertad de entrar en cualquier momento a hacer una revisión de tu vivienda y tu auto. Debes permitir que tu compañero de rendición de cuentas entre cuando no estés y examine incluso las áreas más privadas. Si vives solo, podrías considerar buscar a alguien con quien compartir tu vivienda, para hacer que sea aún más difícil guardar cualquier material inmoral.

Tercero, puede que tengas que tomar medidas radicales que limiten tus posibilidades de viajar libremente. Si tienes acceso a tiendas de pornografía porque tienes la libertad de viajar a donde quieras, puede que tengas que limitar este tipo de movilidad no supervisada. Hay algunas formas en las que puedes ponerte límites. Muchos teléfonos inteligentes tienen la capacidad de rastrear por GPS. Puedes instalar una de esas aplicaciones en tu teléfono para que la persona que te está ayudando pueda ver dónde estás (o dónde has estado). Tendrás que pensar dos veces antes de visitar un lugar que no deberías si sabes que tu compañero de rendición de cuentas se puede enterar de que

estuviste allí. También puede que sea necesario que pierdas tu libertad de conducir un auto por un tiempo. Este sacrificio no será el fin del mundo, pero puede que requiera algunos ajustes. Tal vez tengas que entregarle tus llaves a tu compañero de rendición de cuentas hasta que las necesites para algo específico, y luego devolvérselas tan pronto hayas terminado con tus obligaciones. Dependiendo de tu situación, puedes moverte en bicicleta, en autobús o pedirle a un familiar o amigo de la iglesia que te lleve en su auto. Puede que hasta necesites buscar otro trabajo u otro lugar donde vivir para no tener que depender de un auto durante este proceso. El punto es que no puedes tener la libertad que tienes actualmente para acceder a la pornografía cada vez que seas tentado.

Cuarto, toma medidas radicales para restringir tus posibilidades de comprarla. Si compras pornografía (ya sea en una tienda o en línea), es muy posible que tengas que perder parte de tu libertad de gastar tu propio dinero. Puede que tengas que darle tus contraseñas bancarias a alguien que pueda vigilar tus transacciones. Si lo haces, debes acordar que no harás retiros de efectivo o darle recibos a tu compañero de las compras que hagas con efectivo. También debes comprometerte a darle recibos por compras en supermercados, farmacias o cualquier otro lugar donde se puedan agregar retiros de efectivo que no salen reflejados en los extractos bancarios. Puedes llegar a un acuerdo para que tu compañero de rendición de cuentas o tu cónyuge te dé una cantidad de dinero cada día o cada semana. En ese caso, sería

necesario rendir cuentas de ese dinero al final del período con los recibos.

Tal vez tu forma de acceder a la pornografía es por Internet o televisión. Hay tres medidas radicales que te pueden ayudar a limitar tu acceso a la pornografía en estas fuentes. Primero, puedes pedirle a tu compañero de rendición de cuentas o a tu cónyuge que ponga contraseñas en tu computadora, teléfono o televisión que no te permitan acceder a Internet o ver material pornográfico sin el código. También se te deben negar los privilegios de administrador en cualquier aparato. Ese acceso solo lo debe tener la persona que te está ayudando a rendir cuentas.

Segundo, instala un *software* de rendición de cuentas en tu computadora y en tu teléfono. Este tipo de *software* no es costoso y está disponible en muchos lugares diferentes. Sirve para bloquear las páginas web que sean cuestionables y registrar tu actividad de navegación, enviándosela a la persona que escojas. Procura usar un *software* que tenga estas dos opciones. También podrías instalar estas cosas en tu *router*, no solo en tus aparatos individuales.

Tercero, puedes deshacerte de cualquier aparato que uses para ver pornografía. En nuestra era tecnológica, es común que se considere imposible vivir sin nuestras computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes o televisores. La verdad es que no *necesitas* ningún aparato electrónico, pero sí necesitas ser santo. Todo sacrificio que te ayude a ser más santo valdrá la pena.

Hacer todas estas cosas puede ser particularmente difícil cuando sales de viaje. Cuando viajes por negocios, tendrás que ser aún más diligente al implementar cada una de estas medidas. Además, puede que tengas que acordar con tu compañero de rendición de cuentas que le mostrarás una factura detallada de los gastos del hotel, para que eso te ayude a no comprar ninguna película en tu habitación. Ya que muchos hoteles ofrecen una programación inmoral sin pago adicional, tal vez sea necesario que le pidas a un trabajador del hotel que saque el televisor de tu habitación. Si lo pides, lo harán. Un hombre al que aconsejaba solía enviarme una foto del momento en que estaban sacando el televisor de su habitación cada vez que salía de viaje.

Finalmente, puede que consigas pornografía a través de alguien que la tenga. Tal vez sea alguien con quien compartes vivienda, un padre, un hermano, un vecino, un compañero de trabajo o un amigo que tenga material que puedes ver cuando quieras. Puede que estés usando la computadora o el teléfono de otra persona para ver pornografía sin que ellos lo sepan. Si es así, la medida radical más eficaz es confesar tu lucha a esa persona y pedirle que no te permita acceso a sus aparatos. Una confesión como esa puede ser dolorosa e incluso vergonzosa, ¡pero ten en cuenta que es mejor que cortarte la mano! Y de acuerdo con Jesús, ambas cosas son mucho menos dolorosas que el infierno. Solo porque algo sea difícil no significa que no debas hacerlo. Ora por la gracia de tener un corazón transformado, y después obedece haciendo lo correcto, sin importar lo que cueste.

Ahora te daré una advertencia. Antes de hablar con la persona que te esté dando acceso a la pornografía, ya sea voluntaria o involuntariamente, debes informarle a tu compañero de rendición de cuentas. Puede haber situaciones en las que es poco sabio o incluso peligroso acercarse a una persona que (consciente o inconscientemente) te da acceso a la pornografía. Antes de involucrarte en una situación relacionalmente compleja y personalmente riesgosa, debes pedirle consejo a una fuente externa de confianza.

¿Estás listo para tomar esto en serio?

Sé que algunos de ustedes estarán asustados después de leer esto. Leer sobre estas medidas radicales levanta todo tipo de objeciones: *¿Qué haré sin mi celular? ¿Cómo voy a enviar mensajes... informarme sobre los deportes... actualizar mis redes sociales? ¿Qué voy a hacer sin mi auto? ¿Cómo puedo vivir sin mi tarjeta de crédito? ¿Cómo voy a decirle a mis padres lo que he estado haciendo en la computadora? ¿Me está hablando en serio?* Créeme, las he escuchado todas. Si estás estresado por esto, es porque estás considerando la seriedad de la estrategia sin considerar la seriedad de lo que está en juego. No olvidemos que Jesús demanda la amputación porque desea que evitemos el infierno y que tengamos vida en Él. *¿Comprendes completamente lo serias que son las consecuencias de tu pecado? Entregarte a la pornografía es como beber un veneno espiritual. Si no haces nada, tarde o temprano te matará. Necesitas una idea clara de lo*

que la pornografía le está haciendo a tu corazón, a tu mente y a tu vida. Cuando la tengas, querrás tomarte esto en serio y hacer todo lo posible por erradicarlo, sin importar lo radical que parezca.

Afortunadamente, no todos tendrán que implementar todas estas medidas, pero todos tendrán que usar algunas de ellas. Habla honestamente con la persona que te está ayudando y juntos tomen decisiones sabias sobre cuáles medidas deben tomar. Estas medidas no están diseñadas para ser cómodas; están diseñadas para ser radicales, difíciles, dolorosas y costosas. Nadie se quita una extremidad porque sea divertido o práctico. Lo hacen porque se dan cuenta de que si quieren vivir, no pueden conservar esa parte de su cuerpo. Es una decisión de vida o muerte.

Sapo, Sepo y las medidas radicales

Sapo y Sepo sabían que tenían que dar pasos para alejarse de las galletas que Sepo había preparado. Intentaron varias cosas — poner las galletas en una caja, amarrarla y ponerla en una repisa muy alta. Sin embargo, nuestros amigos anfibios se dieron cuenta rápidamente de que siempre podrían encontrar la forma de deshacer las medidas que tomaban. Todavía podían alcanzar las galletas si lo intentaban. Así que al final de la historia, dan el paso más radical de todos y le lanzan las galletas a los pájaros. Ahora, sin más galletas para comer, Sepo decide irse a casa... y hacer un pastel.

La historia de Sapo y Sepo enseña una verdad muy importante sobre la lucha contra la tentación: *las medidas externas, por más radicales que sean, nunca podrán cambiar tu corazón.* Es por esto que primero debes implementar medidas radicales en tu mente. Necesitas más que un cambio de circunstancias para ganar la batalla; necesitas un cambio de corazón. Sapo y Sepo trataron de poner las galletas fuera de su alcance pero siempre encontraban la forma de comérselas, pues aunque intentaran alejarlas, todavía *querían* comerse las galletas. Nunca olvides esta lección. Puedes tratar de eliminar todo acceso a la pornografía. Puedes dejar de pasar tiempo a solas. Sin embargo, seguirás buscando la pornografía mientras la desees. Es por esto que Jesús y las buenas noticias del evangelio son la única esperanza segura para aquellos que quieren ser libres de la pornografía. Solo Jesús tiene poder para cambiar los deseos de tu corazón, y lo hace cuando crees en Su gracia perdonadora y transformadora.

Este énfasis en la necesidad de que tu corazón cambie no implica que se deben ignorar las acciones radicales externas, sino que estas deben ponerse en su debido lugar. Las medidas radicales externas no cambian tus deseos, pero son necesarias por dos razones esenciales.

Primero, las medidas radicales crean espacio para que crezcas. El cambio toma tiempo. Las antiguas maneras de vivir deben desaparecer; se deben crear nuevas maneras de vivir. Tienes que aprender a pensar de manera diferente. Por lo general, si estás esclavizado a la pornografía, Dios no cambiará tus deseos

instantáneamente sino de manera gradual (ver 2Co 3:18). Las medidas radicales te dan el espacio y el tiempo que necesitas para dirigir tu atención hacia Cristo en vez de hacia la pornografía.

Segundo, implementar medidas radicales te da la oportunidad de producir “frutos que demuestren arrepentimiento” (Mt 3:8). A medida que aprendes a depender de la ayuda de Dios para alcanzar la libertad, querrás todo el poder que acompaña a los nuevos deseos. Mientras avanzas en tu crecimiento, puede que experimentes algún cambio antes de que tus nuevos deseos se hayan formado completamente. Estas medidas externas son los primeros pasos hacia el cambio, y aunque no transforman automáticamente tus deseos internos, son expresiones de un cambio *real*. Y necesitas la gracia de Jesús para implementarlas. Cuando recibes Su gracia para dar esos primeros pasos, que son difíciles e inestables, estás viendo el fruto de la obra de Dios. Ver este fruto te ayuda a confiar en que Jesús también te dará la gracia para experimentar la plenitud del cambio que estás buscando.

Es Jesús quien te da este cambio maravilloso y progresivo, por medio de Su gracia perdonadora y transformadora. Mientras sigues luchando por la pureza con el poder de la gracia, debes seguir buscando el perdón de Dios y Su poder para ser diferente. Clama a Jesús. Recuerda Su muerte en la cruz y cómo compró tu perdón y tu obediencia. Cree que la sangre de Jesús pagó por todo tu pecado y te dará el poder para implementar todas las medidas radicales necesarias.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. Considera tu necesidad de implementar medidas radicales en tu mente. Haz un compromiso de arrepentirte en el momento en que tus pensamientos comiencen a divagar hacia la impureza. Pídele a Jesús que te ayude a no abandonar este compromiso. Haz un plan con tu compañero de rendición de cuentas para que te pida cuentas. Piensa detenidamente en un pasaje inicial de la Escritura que puedas comenzar a usar para luchar contra la tentación en tu corazón. Escríbelo y comienza a memorizarlo. Finalmente, haz un plan con tu compañero de rendición de cuentas para comprometerte a pedir ayuda cuando estés siendo tentado.
2. Considera tu necesidad de implementar medidas radicales en tu uso del tiempo. Discute con tu compañero de rendición de cuentas los momentos en los que eres más tentado a ver pornografía. Hagan un plan juntos para llenar este tiempo con actividades que te lleven hacia la pureza.
3. Identifica, escribe y comparte con tu compañero de rendición de cuentas los lugares en los que tienes acceso a la pornografía. ¿La ves en Internet y en la televisión, la

compras en una tienda o la consigues a través de alguien que conoces? Repasa este capítulo y escribe todas las medidas radicales que vas a tomar para bloquear tu acceso a las fuentes de pornografía.

4. Cuando te parezca demasiado difícil dar estos pasos o te encuentres enfrentando la tentación, acude a Jesús. Pídele Su ayuda, creyendo que te la dará.

Usando la confesión para luchar contra la pornografía



Tomás estaba frustrado. Estaba sentado en la oficina conmigo y con otro pastor mientras lo confrontábamos con nuestras sospechas de que había estado viendo pornografía. Reconoció que había pasado un tiempo considerable haciéndolo, pero enfatizó que había dejado de hacerlo desde hace casi una semana. Sabía que estaba pecando, así que habló con otro amigo de la iglesia y descargó un *software* de rendición de cuentas en su computadora.

Fue alentador escuchar que había dado esos pasos, pero entonces le preguntamos si le había confesado su pecado a su esposa. No lo había hecho. Cuando insistimos en que debía decirle lo que había hecho, Tomás se preocupó profundamente. En su frustración protestó: “Mi esposa no lo sabe. Decírselo

crearía un conflicto en vez de resolver uno. Y en realidad no hay nada que decirle porque ya ha pasado un buen tiempo desde la última vez que vi pornografía”. Finalmente, agregó: “No es como si hubiera cometido adulterio con una persona real. Nunca dejé de tener sexo con mi esposa”. Estaba seguro de que confesarle su pecado a su esposa era una mala idea.

Luego de hablarlo por un rato, Tomás aceptó confesarle su pecado a su esposa. Hizo lo que le animamos a hacer y, al final, su relación fue fortalecida por ello. Más adelante, me dijo que confesarle su pecado a su esposa fue una de las principales cosas que el Señor usó para ayudarlo a no regresar a la pornografía.

Antes de que Tomás estuviera dispuesto a confesarle su pecado a su esposa, tuvimos que demostrarle que hacerlo en realidad lo ayudaría en su lucha contra el pecado. En el primer capítulo, hablé sobre la importancia de confesar nuestro pecado a Dios; en este capítulo, estaremos viendo la necesidad de confesar nuestro pecado a otros. Mi oración es que, al igual que Tomás, entiendas la gracia poderosa de confesar tu pecado a los que fueron perjudicados por tu uso de la pornografía.

La importancia de la confesión

Tomás necesitaba entender que nuestro consejo era bíblico antes de aceptarlo, y estoy seguro de que esto también aplica para ti. La Biblia dice: “Quien encubre su pecado jamás prospera; quien lo confiesa y lo deja halla perdón” (Pro 28:13). En este pasaje hay al

menos tres verdades que ilustran lo importante que es confesar tu pecado.

Primero, es importante confesar el pecado porque la Biblia nos dice que la confesión es la forma en la que recibimos la promesa de la misericordia y la bendición de Dios. Este proverbio nos enseña que es malo encubrir nuestros pecados y que es bueno confesarlos abiertamente. Observa que no está en forma de mandato; es una promesa. La Biblia promete que no hay prosperidad para los que esconden su pecado. Por otra parte, dice que vendrán cosas buenas para los que exponen sus actos malvados. La Palabra de Dios nos llama con gracia a confesar nuestros pecados, porque confesar es mejor que ocultar. Al igual que con las cirugías, el dolor en realidad promueve la sanidad. Así que la primera razón y la más evidente por la que debes exponer tu pecado de ver pornografía es que buscar las bendiciones misericordiosas que acompañan la revelación del pecado es una señal de sabiduría.

Una segunda razón por la que es importante confesar el pecado tiene que ver con las clases de misericordia que reciben los que confiesan. Una clase de misericordia que acompaña la confesión es la bendición de la transparencia y la restauración en las relaciones. El pecado te separa de las personas contra quienes has pecado, creando barreras entre tú y aquellos que amas. ¿Cómo puedes reparar esta ruptura? ¿Qué puedes hacer para restaurar lo que tu pecado ha destruido? En la Biblia no hay vuelta atrás, ni segundos intentos ni repeticiones. El pecado no es un tropiezo

que se corrige con simples ajustes. Es solamente a través del proceso de confesar nuestros pecados que Dios nos permite corregir lo que hemos dañado y roto. Para poder restaurar tus relaciones con tus seres queridos —para recibir misericordia— primero debes confesar tu pecado.

Tomás pecó en contra de personas que no sabían que estaban siendo perjudicadas por algún pecado. Puede que la esposa de Tomás no supiera de su pecado, pero su falta de conocimiento no cambia el hecho de que Tomás rompió su compromiso de serle fiel a su esposa. Sin importar si la esposa de Tomás lo sabía o no, su pecado llevó a una falta de transparencia y sinceridad en su relación. Tomás pudo haber seguido ocultándoselo a su esposa, pero es mucho mejor desear una relación matrimonial construida sobre la honestidad, la confianza y una plena consciencia de las fortalezas y luchas del otro. La única forma en la que Tomás iba a recibir esta misericordia era confesando su pecado oculto, y esa es la única forma en la que tú podrás recibir esta misericordia.

La tercera razón por la que es importante confesar tu pecado se relaciona con otra clase de misericordia que acompaña la confesión. Santiago nos dice que “Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes” (Stg 4:6). Hay dos implicaciones importantes en este versículo que se relacionan con la lucha contra la pornografía. Por un lado, asumiré que quieres experimentar el favor misericordioso de Dios mientras buscas avanzar hacia la pureza. Después de todo, puede que estés

leyendo un libro como este porque estás desesperado por conocer el poder de Dios.

Por otro lado, la mayoría de personas no quieren confesar su pecado por vergüenza o miedo. Puede que tu lucha te avergüence y que no quieras que otros se enteren. Puede que le temas a las reacciones de los demás cuando descubran lo que has hecho. Incluso podrías llegar a “santificar” esos temores y convertirlos en razones legítimas para evitar la confesión: *No quiero que esta persona que amo pase por una situación tan terrible por mi culpa. Estaría mal que les causara dolor a los que me rodean hablándoles de mis problemas. Contarle a mi esposa solo hará que todo empeore. Puedo cambiar mi vida en privado, sin que ellos lo sepan.* Pero en el fondo de todo esto, lo más probable es que haya una razón más egoísta para no confesar tu pecado secreto: te estás amando a ti mismo y a tu reputación más de lo que amas a Dios y a otros. Eres orgulloso.

¿Cómo logra una persona orgullosa conocer el favor de Dios? ¿De qué forma una persona llena de amor por sí misma puede recibir la misericordia de Dios para cambiar? En Santiago 4:6, Dios te ofrece Su promesa: *Si quieres Mi favor, humíllate; si quieres Mi misericordia, confiesa tu pecado.* No hay misericordia ni favor para los que en su arrogancia encubren su pecado y lo mantienen oculto. Dios te ofrece Su gracia para cambiar, pero dice que primero debes humillarte y confesar tu pecado no solo a Dios sino a todos los que has perjudicado, ya sea que lo sepan o no.

Un marco para la confesión de tu pecado

Espero haberte convencido de que la confesión es el camino hacia la sanidad y la bendición. Pero también debo advertirte que necesitas ser cuidadoso. Confesar tu pecado puede ser complicado. Vivimos en una cultura que no entiende cómo se debe confesar el pecado. Las personas tienden a cometer muchos errores comunes e hirientes. Por el impacto doloroso que puede producir en las personas contra quienes has pecado, es muy importante considerar de antemano cómo confesar tu pecado de la manera más sabia. Aquí hay seis pautas vitales que harán que tu confesión sea realmente provechosa.

1. Confiesa tu pecado a todos los que han sido afectados por él.

La Biblia tiene mucho que decir sobre la confesión de pecados, pero no podemos verlo todo aquí. Sin embargo, si vamos a tratar de reducir decenas de versículos a un solo principio, diría que el círculo de tu confesión debe ser tan amplio como el círculo de tu pecado. Si haces un círculo alrededor de todas las personas que fueron perjudicadas por tu pecado, debes confesarlo a todas las personas que están allí dentro. Dios está en el centro del círculo, ya que en última instancia todo pecado se comete contra Él (Sal 51:4), pero por lo general hay muchas otras personas en el círculo. Debes confesarlo a tu cónyuge, ya que entregarte a la pornografía es una violación descarada de la fidelidad sexual que prometiste en tus votos matrimoniales. Debes confesarlo a la

persona con quien estés comprometido para casarte por una razón similar: estás rompiendo de antemano los votos que te comprometiste a hacer. Necesitas confesarlo a tus compañeros de rendición de cuentas, ya que al ver pornografía estás rompiendo tu relación con estos creyentes que se han unido a ti para crecer espiritualmente. Necesitarás confesarlo a todas las personas que son dueñas de los aparatos, el dinero o el espacio que hayas usado (si usaste la computadora de tu vecino, el dinero de tu amigo o la habitación de un amigo, debes confesárselo). Por lo general, también habrá otras personas en el círculo de tu pecado. El punto es que debes confesarlo a todos los que hayas perjudicado, aun cuando ellos no lo sepan.

2. No le confieses tu pecado a los que no han sido perjudicados por él.

Teniendo en cuenta el primer punto, podrías pensar que es obvio asumir este. Pero no lo es. Hay veces en las que la culpa por nuestro pecado puede llevarnos a una confesión que no es sabia o que incluye a demasiadas personas, por causa de un deseo inapropiado de sincerarnos y de ser completamente francos. Te comparto una historia que ilustra lo perjudicial que esto puede ser.

Hace varios años, uno de mis estudiantes le pidió a una amiga de la escuela que hablaran en privado. Durante esa conversación, este joven le confesó que había estado lleno de lujuria por ella. Sabía que tener fantasías lujuriosas con ella estaba mal, así que le

pidió que lo perdonara. No puedo expresar lo mucho que se asustó esta joven al tener esta conversación. Lo descubrí cuando vino llorando a mi oficina, preguntándose cómo debía actuar en esta situación.

¿Qué estuvo mal en esta confesión? Después de todo, el joven tenía buenas intenciones y quería exponer toda la oscuridad de su corazón. Seguramente fue necesario tener muchísima humildad y valentía para compartir un pecado como ese con una joven a quien no conocía bien. El problema era que este método incluía a más personas de lo necesario. El deseo de este hombre de quitarse las cargas estaba manchado con su propio egoísmo. No estaba pensando en lo problemática que sería esa información para esta joven, que no tenía idea de que hubiera algún problema. El problema de su confesión no era que la mujer no supiera del pecado; era el hecho de que su pecado no la estaba impactando directamente. La lujuria es primero un pecado del corazón y un pecado contra Dios. Este hombre no había expresado sus pensamientos lujuriosos de una forma que afectara a la joven, así que solo debía confesar su pecado a Dios.

La lección de esta historia es que no debes ver la confesión como algo que tiene que ver exclusivamente contigo; también debes verla como un esfuerzo por servir a Dios y a tu prójimo que debe ser guiado por la enseñanza de la Escritura y no por tus propios deseos. Asegúrate de que las personas a quienes confiesas tus pecados estén dentro del círculo de los que han sido ofendidos por él. Este principio no quiere decir que siempre está mal hablar

con otros sobre tus luchas de pecado en términos generales, como un testimonio del cuidado fiel de Dios en tu vida. Tampoco quiere decir que no debes confesar tu pecado a los mentores espirituales que te pueden ayudar a rendir cuentas de tus pensamientos y tentaciones. Quiere decir que debes ser cuidadoso en cuanto a las personas que involucras en tus luchas contra el pecado. Al considerar estos dos primeros principios, es posible que tengas muchas preguntas respecto a quién incluir en tu confesión. Si es así, ora. Pídele sabiduría a Dios. Busca la sabiduría de otras personas, como un pastor, un amigo cristiano sabio, un padre u otro creyente sabio. Pide ayuda para poder discernir todo esto.

3. Confiesa tu pecado con una disposición a aceptar las consecuencias de tu pecado.

El matrimonio de Tomás fue fortalecido debido a su honestidad en cuanto a su pecado, pero hubo baches en el camino. Cuando Tomás confesó inicialmente, su esposa estaba herida, asombrada y enojada. Lloró. Le preguntó cómo pudo haberlo hecho. Lo acusó de pensar que ella no es atractiva. Lo hizo dormir en el sofá. Él respondió expresándole su propia frustración. “¡Pero hice lo correcto! ¡Confesé! ¿Y ahora te enojas conmigo? ¿No deberías tener más gracia y estar más dispuesta a perdonar?”.

La verdad es que su esposa *estaba* dispuesta a perdonar, pero necesitaba tiempo para procesar las terribles noticias que Tomás le había dado. Él estaba frustrado porque sus expectativas no eran realistas. Debió suponer que su esposa se sentiría herida por su

confesión. Debió haber esperado consecuencias en su relación. Fue ingenuo e injusto de su parte asumir que su confesión sería una solución rápida. En cambio, tenía que entender que su confesión era el *primer* paso hacia una solución.

Cuando confiesas tu pecado, debes esperar que las personas a quienes has herido se alteren, se enojen y se sientan profundamente heridas por lo que hiciste. Debes esperar consecuencias en la relación, aunque no todas se corresponderán con lo que has hecho. Recuerda que siempre pecamos en contra de otros pecadores. Ofrecer perdón puede ser tan difícil como confesar el pecado.

Las personas contra quienes pecamos también saben responder con pecado. Un ser querido puede responder con un sobresalto emocional. En vez de reaccionar ante su reacción, debes estar preparado para mantener la calma y darles tiempo para que puedan procesar tu confesión. Si un padre reacciona con ira pecaminosa, ¡confía en Dios! En vez de culparlo por su respuesta y empañar tu confesión con una acusación, ponte en su lugar. Debes ver su sorpresa, su dolor y su enojo como otro reflejo de la seriedad de tu pecado y de las heridas profundas que ha dejado en los corazones de los que amas. Sin importar cuál sea la respuesta, confía en que Dios te va a dar la gracia para saber cómo manejarla. Habla con la persona sabia que te está ayudando y decidan juntos qué hacer. Después de que decidas confesar, reconoce que tu trabajo no es predecir todo lo que pudiera pasar, planear para todas las contingencias ni preocuparte por todas las

posibles respuestas. Tu trabajo es simplemente ser fiel y hacer lo correcto. Confiesa estando dispuesto a aceptar las consecuencias y a trabajar por la restauración a largo plazo.

4. Considera confesar tu pecado a una tercera persona que te pueda ayudar con la respuesta.

Cuando Tomás estuvo de acuerdo en confesar su pecado, le ofrecimos estar con él o dejar que lo hiciera solo, y nos pidió que fuéramos con él. De hecho, en los años que tengo en el ministerio, nunca he visto a un hombre en la situación de Tomás que me diga que quiere confesar su pecado solo. Pienso que tomar la decisión de confesar con una tercera persona presente suele ser una decisión muy sabia.

Cuando le confiesas un pecado tan serio y secreto como la pornografía a un ser querido, tendrás que lidiar con un sinnúmero de variables. Estar con una persona confiable allí te ayudará a manejar esas variables. La presencia de alguien más evitará que te acobardes y no confieses. Puede ayudarte a dar la cantidad correcta de detalles de modo que no digas demasiado ni muy poco. Esa persona puede guiarte para que sepas cómo responder a las preguntas que pudiera hacer la persona que está escuchando la confesión, y puede animar a tu ser querido a ver que realmente estás buscando ayuda externa para no hacerlo solo. Tener a otra persona presente también anima a la otra persona a evitar una respuesta pecaminosa. Finalmente, una

tercera persona sabia puede ayudarles a planificar de modo que ambos sepan qué hacer después de la confesión.

Al escoger a la persona que te va a acompañar, lo mejor es que sea un cristiano maduro que la otra persona respete y en quien pueda confiar. Un compañero de rendición de cuentas no es necesariamente la mejor opción. Puede que te sientas cómodo yendo con esta persona, pero tal vez no sea la mejor opción para inspirarle confianza y tranquilidad a la persona a quien le estás confesando. Háblalo con alguien, ora por sabiduría y toma una decisión bien pensada que favorezca el proceso y los intereses de la persona a quien le confesarás.

5. Confiesa tu pecado de una forma completa, pero no exhaustiva.

En su dolor, la esposa de Tomás demandó saber aspectos específicos de lo que él había estado viendo. Le hizo preguntas detalladas sobre cómo eran las mujeres que estaba viendo y qué estaban haciendo. Esas preguntas pusieron a Tomás en una posición incómoda. Quería ser honesto con su esposa y no enojarla negándose a darle información, pero no estaba seguro de que fuera útil que ella supiera esos detalles. Tomás tenía toda la razón de tener estos reparos. En mi experiencia, muchos cónyuges (especialmente las esposas) buscan detalles minuciosos luego de revelaciones devastadoras como esas. Cuando descubren que sus cónyuges han estado viviendo en un patrón repetido de pecado secreto, quieren un acceso sin filtros a toda la

información. Quieren sentirse en control obteniendo información que se les ha negado. Esos impulsos son entendibles, pero por lo general no son provechosos. De hecho, dar detalles gráficos sobre el tipo de pornografía que has estado viendo puede perjudicar el proceso de restauración. Los detalles vívidos, una vez se fijan en la mente, son difíciles de sacar. Una persona podría pensar que saber esos aspectos específicos le ayudará, pero en realidad causa aún más daño.

Al mismo tiempo, era importante que Tomás fuera franco en su confesión, y tú también debes serlo. Los que reciben tu confesión necesitan saber que tienes un problema con la pornografía (no solo una lucha con la lujuria), y necesitan tener alguna idea de lo seria que es esa lucha. Puede que necesiten saber qué tan frecuente es la lucha (si es todos los días, todas las semanas, todos los meses...). Tal vez necesiten saber si estás en problemas financieros o legales. Puede que necesiten saber si estás viendo un tipo de pornografía que indica que tienes otros problemas aparte de un deseo de ver pornografía heterosexual. Habla con tu compañero de rendición de cuentas sobre cómo confesar los detalles lo más minuciosamente posible, tomando en cuenta que la persona que está escuchando tu confesión no necesita conocer detalles exhaustivos sobre lo que has visto.

Ponerle un límite a la cantidad de información que vas a dar puede ser difícil. La persona a la que le estás confesando puede ver ese límite como una señal de que estás siendo evasivo y poco sincero. Esta es otra razón por la que debes considerar tener a

otra persona contigo, que pueda ayudar con gentileza a la otra persona a entender la prudencia de una confesión controlada.

6. *Confiesa tu pecado sin dar ninguna excusa.*

Tomás cometió un error importante al confesar a su esposa. Después de reconocer su pecado, dijo algo necio antes de que alguien en la habitación pudiera detenerlo. Comentó que tal vez si ella tuviera una relación sexual más activa con él, no habría tenido esa tentación. Su esposa no lo tomó muy bien.

La respuesta de ella fue entendible porque lo que Tomás sugirió fue egoísta y equivocado. Este tipo de declaración le transfiere la responsabilidad de tu pecado a la otra persona. Cuando pecas, tú eres el responsable (Mr 7:21-23). Otras personas pueden pecar contra ti, hacerte la vida imposible y animarte a pecar, pero nunca pueden *hacerte* pecar. Cuando pecas, siempre es tu culpa, y nunca debes decir o hacer nada que sugiera que la culpa no es tuya. Si alguien pecó contra ti, es necesario mencionarlo solamente después de haber confesado y de haber asumido la responsabilidad completa por tu propio pecado (Mt 7:1-5).

La confesión y el temor

Sé que te estoy pidiendo que hagas algo difícil. Mientras consideras dar este paso hacia la pureza, puede que parezca que confesar un pecado secreto es una de las cosas más difíciles que jamás te hayan pedido hacer. Sé lo abrumador que puede ser pensar en confesar un pecado tan grave y lo atemorizante que es

pensar que tus seres queridos te pudieran odiar por ello. Para vencer este temor, debes enfocarte en dos verdades.

Primero, debes dejar de vivir en temor y confiar en la Palabra de Dios. Cuando enfrentas el reto de confesar tu pecado a otros, tienes una decisión que tomar. ¿Seguirás tus temores y te quedarás callado, o vivirás por fe y confesarás? Desde tu perspectiva, habrá muchas razones para permanecer en silencio. Pensarás en preservar tu cascarón de integridad, en proteger a tus seres queridos del dolor o en evitar que tus relaciones sufran. La Palabra de Dios le pone fin a esos argumentos confusos, temerosos y egoístas con un mensaje firme y claro: *Quien encubre su pecado jamás prospera; quien lo confiesa y lo deja halla perdón.* ¿Vas a confiar en tu propia sabiduría retorcida o en la santa Palabra de Dios? ¿Hallarás misericordia o aflicción?

Segundo, si decides enfrentar tus temores y conocer la misericordia de la confesión, te darás cuenta de que no lo puedes hacer por ti mismo. Necesitas poder. Necesitas gracia. La confesión que hemos discutido en este capítulo debe ser impulsada por la gracia de principio a fin. Ya hemos hablado de la misericordia y la gracia que reciben aquellos que confiesan su pecado. Aquí debemos reconocer que para experimentar la gracia que resulta de la confesión del pecado, necesitas el poder que lleva a la confesión. El poder que necesitas y que te lleva a la confesión de pecados es la gracia perdonadora y transformadora que hemos mencionado desde el comienzo de este libro. Necesitas buscar la gracia perdonadora de Dios por no haber confesado tu

pecado, y necesitas que la gracia transformadora de Dios te capacite para confesar. Si recibes la gracia de Dios para confesar a otros, entonces recibirás la gracia de Dios que resulta de esa confesión. La confesión empieza y termina con la gracia. Si estás siendo tentado a sucumbir ante tus temores, confíésale esos temores a Jesús. Pídele que te conceda Su gracia perdonadora. Suplícale a Dios que te conceda Su gracia transformadora, esa que te capacitará para confesar tu pecado a quienes debas hacerlo. Jesús te ama. Él quiere que seas puro. Si confías en Él, vendrá a ti con bondad y te dará lo que necesitas para ser perdonado... y para cambiar.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. ¿Cuáles son las personas que han sido afectadas por tu pecado y a quienes necesitas acercarte con una confesión honesta? ¿Tienes un cónyuge o estás comprometido para casarte con alguien? ¿Le has mentido a tus seres queridos para poder ver pornografía? ¿Has usado la tecnología o el dinero de personas que no lo aprobarían? Haz una lista de las personas que se encuentran dentro del círculo de tu pecado.
2. Tal vez tengas dudas respecto a algunas personas. Al pensar en confesarle tu pecado a todos los que has afectado —y en no confesarle a los que no— puede que haya algunas áreas grises. Escribe los nombres de las personas sobre quienes tengas dudas y coméntalo con la persona que te está ayudando.
3. ¿Te gustaría preguntarle algo a tu compañero de rendición de cuentas sobre tu confesión? ¿Sería sabio llevar a otras personas contigo cuando vayas a confesar tu pecado? Escribe los nombres de las personas que se te ocurran y discútelos con tu compañero de rendición de cuentas.

4. Ahora necesitas experimentar la gracia perdonadora y transformadora de Dios. Al ser llamado a confesar tu pecado, ¿de qué otro pecado has sido culpable? ¿Has evitado confesar, aun sabiendo que era necesario? ¿Qué temores has creído en vez de creer la Palabra de Dios? Escríbelos y ora por la lista, pidiéndole a Dios que te conceda Su gracia perdonadora. Ahora pídele que te dé el poder para ser obediente y confesar tu pecado.
5. Haz una cita en las próximas 24 horas con la primera persona de la lista de los que necesitan escuchar tu confesión. Avanza en tu lista de una forma fiel y oportuna, trabajando con tu compañero de rendición de cuentas en cualquier problema que pueda surgir.

Tu cónyuge (o tu soltería) como una ayuda para luchar contra la pornografía



Mi primer auto fue un Oldsmobile Cutlass Ciera del 1987. Puede que no te suene muy cool, pero eso es porque nunca lo viste. Si lo hubieras visto, estarías *seguro* de que no era cool. Era gris y cuadrado. Hacía un ruido extraño que no favorecía mi reputación en la escuela. Sin embargo, el ruido y el exterior del auto eran solo el comienzo. Cuando abrías la puerta se escuchaba un chillido y veías los asientos de color vino tinto hechos de Naugahyde. Si no sabes lo que es, eres muy afortunado. Es una tela que cubren con plástico para que parezca cuero. Con el tiempo se agrieta, te pincha e incluso se te pega a la piel. Estaba

agradecido por mi auto, pero no era un gran auto. De hecho, ahora que lo pienso, realmente quiero dejar de pensar en mi viejo auto.

Me gustaría dejar de pensar en los chillidos desagradables de los Oldsmobiles y en la sensación incómoda del Naugahyde agrietado clavándose en mis muslos. Sin embargo, es difícil sacar la imagen de mi mente. ¿Qué debo hacer? Podría intentar con todas mis fuerzas no pensar en el auto. Podría tratar de pensar: *Necesito dejar de pensar en ese Oldsmobile. Ese Cutlass me trae malos recuerdos de reparaciones costosas y bromas que mis compañeros hacían a costa mía —recuerdos que quisiera borrar de mi mente. Ese auto era una chatarrería rodante, así que necesito dejar de pensar en él.*

¿Notaste algo sobre mi esfuerzo por dejar de pensar en mi viejo auto gris? No está funcionando. Aunque estoy intentando con todas mis fuerzas dejar de pensar en ese auto desagradable, mis esfuerzos son inútiles. Cada uno de mis pensamientos —aunque surgen del deseo de dejar de pensar en el auto— solo fijan más la imagen en mi mente. Necesito otra estrategia.

Mi problema es que me estoy enfocando en lo que quiero sacar de mi mente. Más bien, necesito comenzar a pensar en algo más —algo diferente. Déjame contarte sobre el auto que tengo ahora. Es un Toyota Camry. Reconozco que no es el auto más cool en el mercado actual, pero aun así me gusta. El aire acondicionado funciona. El motor es tan silencioso que literalmente no se escucha. En ocasiones he girado la llave dos veces asumiendo que

el auto no estaba encendido porque no escuchaba nada traqueteando. Tiene un reproductor de CD, asientos de tela, ventanas automáticas y piloto automático. Puede que no esté a la moda, pero no me importa. Estoy agradecido por mi Camry.

¿Te diste cuenta de lo que acaba de pasar? Tuve que dejar de pensar en mi antiguo auto para comenzar a pensar en el nuevo. Concentrarme en mi Camry es más eficaz para cambiar mis pensamientos que tratar de no pensar en mi antiguo Cutlass Ciera. Eso ilustra un principio muy poderoso: *nunca podrás dejar de pensar en algo tratando de no pensar en ello*. Si quieres sacar algo de tu mente, debes comenzar a pensar en algo diferente.

La Biblia nos dice que este es un principio vital para la forma en la que cambiamos. Tenemos que lograr que nuestros pensamientos dejen de enfocarse en la pornografía y se enfoquen en algo santo. Dios quiere que cambiemos nuestros pensamientos, no concentrándonos en las cosas que estamos tratando de evitar, sino reemplazando los pensamientos antiguos y pecaminosos con pensamientos nuevos y justos.

Así que ¿qué tiene que ver todo esto con el título de este capítulo —la idea de que puedes, y deberías, ver a tu cónyuge (o si eres soltero, tu soltería) como una ayuda para luchar contra la pornografía? Un pasaje clave de la Escritura —Proverbios 5— expresa poderosamente este principio del pensamiento redirigido, llamándote a alejarte de la impureza de la inmoralidad sexual y a caminar hacia la pureza de una relación

sexual con tu cónyuge. Veremos todo el capítulo en dos secciones.
Aquí está la primera sección:

Hijo mío, pon atención a mi sabiduría
y presta oído a mi buen juicio,
para que al hablar mantengas la discreción
y retengas el conocimiento.

De los labios de la adúltera fluye miel;
su lengua es más suave que el aceite.
Pero al fin resulta más amarga que la hiel
y más cortante que una espada de dos filos.

Sus pies descienden hasta la muerte;
sus pasos van derecho al sepulcro.

No toma ella en cuenta el camino de la vida;
sus sendas son torcidas, y ella no lo reconoce.

Pues bien, hijo mío, préstame atención
y no te apartes de mis palabras.

Aléjate de la adúltera;
no te acerques a la puerta de su casa,
para que no entregues a otros tu vigor,
ni tus años a gente cruel;
para que no sacies con tu fuerza a gente extraña,
ni vayan a dar en casa ajena tus esfuerzos.

Porque al final acabarás por llorar,
cuando todo tu ser se haya consumido.

Y dirás: “¡Cómo pude aborrecer la corrección!

¡Cómo pudo mi corazón despreciar la disciplina!
No atendí a la voz de mis maestros,
ni presté oído a mis instructores.
Ahora estoy al borde de la ruina,
en medio de toda la comunidad”.

Proverbios 5:1-14

Si estás buscando la palabra *pornografía*, no la vas a encontrar en Proverbios 5. Aunque en el momento en que se escribió Proverbios 5 no existía nada parecido a nuestra idea moderna de la pornografía, la mujer adúltera que se menciona allí representa a cualquier mujer que sea inmoral sexualmente, ya sea que la encuentres en la pornografía o en cualquier situación de la vida. Con esto en mente, Proverbios 5 es una de las declaraciones más honestas que jamás hayas leído acerca de la pornografía.

De la tentación a la amenaza: la mujer adúltera

Proverbios 5 dirige nuestra atención de modo que nuestros pensamientos avancen de una idea a otra. El rey Salomón, quien había vivido una vida llena de lujuria, comienza con una declaración honesta sobre las poderosas tentaciones de la mujer adúltera. El texto dice: “De los labios de la adúltera fluye miel; su lengua es más suave que el aceite”. La Biblia es honesta al declarar que hay un encanto malvado en esta mujer que promete placer sexual sin el compromiso y la inversión de la relación matrimonial. Claramente, Dios no aprueba esta atracción, ya que

en toda la Escritura llama a las personas a que sean puras sexualmente y fieles en el matrimonio. Pero Salomón sabe muy bien que las tentaciones están en todas partes.

Sin embargo, Proverbios 5 no se detiene allí. El pasaje hace que nuestra mente siga avanzando, mostrándonos las tentaciones de la mujer adúltera. Salomón continúa revelando lo amenazante que es esta mujer. Revela la cruda verdad sobre la mujer adúltera y la inquietante verdad sobre el hombre que se siente atraído hacia ella. Primero, nos dice que esta mujer es peligrosa y mortal: “Pero al fin resulta más amarga que la hiel y más cortante que una espada de dos filos. Sus pies descienden hasta la muerte; sus pasos van derecho al sepulcro”. A través de las palabras de Salomón, Dios nos muestra la esencia espantosa que hay debajo de esa superficie atractiva. La pornografía solo es atractiva cuando permaneces en el nivel superficial de tu atracción y dejas de ver las consecuencias. Tu pensamiento se queda en los labios de miel con sus palabras seductoras, y no llegas a pensar en lo que viene a continuación. Dios quiere que tu pensamiento se adelante a lo que sigue después de la “dulzura” perversa de la tentación. El siguiente verso revela la muerte dolorosa que hay detrás de la máscara engañosa. La verdad sobre la mujer adúltera de la pornografía es que no es tan dulce ni tan suave como parece. Es amarga y punzante, y los que la siguen son guiados a un lugar de muerte. La lógica pecaminosa de la pornografía deja de funcionar cuando la consideras más profundamente.

Dios también deja claro que la misma mujer adúltera es engañada: “No toma ella en cuenta el camino de la vida; sus sendas son torcidas, y ella no lo reconoce”. Las mujeres que actúan en la pornografía son peligrosas porque te llevarán lejos del camino de la vida, pero ¿alguna vez has considerado que ellas mismas están siendo engañadas? La mujer que consumes egoístamente con tus ojos no piensa en el camino de la vida; ella deambula sin un rumbo fijo y en ignorancia. La verdad es que las mujeres que están involucradas en la industria de la pornografía realmente necesitan hombres que dediquen sus energías a llevarlas a Cristo y a ayudarles a experimentar libertad de su esclavitud al pecado, no hombres que las usen para satisfacer sus placeres egoístas y perversos. Al final, la pornografía debería causarte una gran tristeza, no solo porque daña tu relación con Dios y tus relaciones con otros, sino porque estás usando a las mujeres para saciar tus apetitos carnales en vez de mostrarles a Cristo.

Salomón señala la verdad sobre la mujer adúltera, pero también revela la verdad sobre las consecuencias del pecado sexual. Dios nos muestra que cuando un hombre decide acercarse a la mujer adúltera, tendrá consecuencias horribles en tres áreas: le da su vigor y sus años a gente cruel; le da su fuerza y sus esfuerzos a gente extraña; y, a fin de cuentas, todo su ser se consume. En pocas palabras, la pornografía destruye tu tiempo, tus fuerzas y tu cuerpo. Si aún tienes dudas, escucha la historia de un hombre que conozco llamado Jaime.

Jaime creció en un hogar conservador de cristianos nominales. Cuando se fue a la universidad, era lo que la mayoría consideraría un buen chico, siempre responsable y esforzado. Poco tiempo después, Jaime se involucró con un grupo de jóvenes en la universidad que lo llevaron a la pornografía. A Jaime le encantó. Él nunca había tenido sexo y tampoco había visto a una mujer desnuda. Le encantó la pornografía porque le permitía disfrutar de mujeres que, según él, eran más bonitas que cualquier mujer con quien él pudiera tener una relación en la vida real, y todo sin ningún temor al rechazo.

La pornografía era tan fácil y divertida que Jaime no podía dejar de consumirla. Al principio entraba con timidez a la tienda donde la compraba, pero pronto se sobrepuso a esta vergüenza inicial. Tiempo después, llegó a poner una estantería enorme en su sala de estar que estaba llena de videos pornográficos. Había perdido toda la vergüenza que tuvo alguna vez por usar pornografía.

Varios años después, Jaime conoció a Alicia. Disfrutaban pasar tiempo juntos y comenzaron una relación seria que rápidamente se volvió sexual. Alicia sabía que Jaime veía pornografía y no le gustaba, pero asumía que era algo normal para los hombres. Le incomodó un poco cuando Jaime comenzó a pedirle que viera pornografía con él, pero quería complacerlo, así que se obligó a sí misma a acostumbrarse a ella.

Luego de un tiempo, Jaime y Alicia se casaron. Después de la boda, Alicia quedó sorprendida de lo rápido que Jaime perdió el

interés en ella. Sus momentos de intimidad sexual eran escasos y nunca se daban si no había pornografía. Pasaron varios años, hasta que Alicia se cansó de esta situación. La colección de pornografía de Jaime había crecido tanto que ahora ocupada casi todo el sótano. Él regresaba del trabajo e iba al sótano para entregarse a la pornografía hasta altas horas de la noche. Con frecuencia, llegaba tarde al trabajo porque no tenía fuerzas para levantarse de la cama después de haberse quedado viendo pornografía hasta tarde.

Alicia quería salir de ese matrimonio. Sin embargo, para ese entonces, ya había dado a luz a unas mellizas y le preocupaba no poder proveer para ellas. Trató de luchar por su matrimonio, pero fue en vano. Jaime puso una cama en el sótano y apenas le dirigía la palabra. Él perdió su trabajo y pasaba todo el tiempo en el sótano en vez de buscar empleo. Una tarde, Jaime subió y le pidió a una de sus hijas que bajara al sótano a jugar. Alicia tomó a las niñas y se fue de la casa.

Actualmente, Jaime tiene más de sesenta años. No tiene trabajo y vive con su padre. Lo único que hace, día tras día, es ver pornografía. No le importa el trabajo, su exesposa ni sus hijas adultas. Verlo es deprimente. No se afeita, le faltan algunos dientes, huele mal y usa ropa sucia. Hablar con él es casi imposible, porque parece que ya ni siquiera sabe cómo tener una relación con una persona real.

La historia de Jaime es muy deprimente. De hecho, puede que la leas y te sientas bien ahora mismo, y que te estés felicitando

por no estar tan mal como él lo está. Puede que también estés pensando que nunca dejarías que tu problema se vuelva tan extremo. Si es así, no estás entendiendo el punto de Proverbios 5.

En Su Palabra, Dios te está advirtiéndote que no te acerques a la mujer adúltera debido a las consecuencias devastadoras que trae. Aunque las etapas iniciales de la tentación parecen inocentes, divertidas e incluso placenteras, el pecado de la pornografía tomará el control de tu vida y consumirá tu tiempo, tus fuerzas y tu cuerpo. Cuando acudes a ella, pierdes la libertad y la oportunidad de determinar las consecuencias. Esa es la advertencia que Dios nos da en Su Palabra —y aunque hoy no puedas ver la muerte y la destrucción que causa la pornografía, es seguro que vendrán. Los peores tipos de consecuencias son las que tardan mucho en evidenciarse. Que no las estés experimentando ahora no significa que no vendrán.

Dios sabe que la mujer adúltera es muy seductora, y Él nos advierte sobre lo peligrosa que es en realidad. Pero el pasaje no termina allí. Una vez más, Dios hace que nuestra mente avance. Ahora nos muestra la posibilidad de otra forma de vida, una alternativa a los placeres de la pornografía:

Bebe el agua de tu propio pozo,
el agua que fluye de tu propio manantial.
¿Habrán de derramarse tus fuentes por las calles
y tus corrientes de aguas por las plazas públicas?
Son tuyas, solamente tuyas,

y no para que las compartas con extraños.
¡Bendita sea tu fuente!
¡Goza con la esposa de tu juventud!
Es una gacela amorosa,
es una cervatilla encantadora.
¡Que sus pechos te satisfagan siempre!
¡Que su amor te cautive todo el tiempo!
¿Por qué, hijo mío, dejarte cautivar por una adúltera?
¿Por qué abrazarte al pecho de la mujer ajena?

Proverbios 5:15-20

Después de presentar un cuadro honesto de las tentaciones y los peligros de la mujer ajena, Dios no se enfoca simplemente en evitar sus maldades. Como vimos al principio de este capítulo, enfocarnos en nuestro pecado nos mantiene cautivos de nuestros pensamientos y deseos lujuriosos. En cambio, Dios pasa de una consideración de la mujer adúltera a una contemplación de la esposa encantadora.

Del peligro al deleite: la esposa encantadora

Cuando Dios pasa de la mujer adúltera de la pornografía a la esposa encantadora del matrimonio bíblico, hace varias observaciones sobre esta nueva mujer.

Primero, Dios deja claro que la relación íntima del matrimonio no se debe compartir con nadie más. Compara la relación matrimonial con una fuente y declara: “¿Habrán de derramarse

tus fuentes por las calles y tus corrientes de aguas por las plazas públicas? Son tuyas, solamente tuyas, y no para que las compartas con extraños”. La fuente de la sexualidad la deben compartir tú y tu esposa. No debes beber de las aguas de nadie más ni dejar que tomen de las tuyas. El que está casado es llamado a luchar por una relación sexual exclusiva que no se comparte con nadie más.

Luego, Dios nos dice que debemos gozarnos en la esposa de nuestra juventud. No tengo estadísticas de qué tan larga es la carrera promedio de las actrices pornográficas, pero apuesto a que es bastante corta. Estoy seguro de que no hay actrices pornográficas que tengan sesenta años. Tal vez ni siquiera cuarenta. ¿Por qué no? Porque a los hombres egoístas que consumen pornografía les gustan las mujeres jóvenes. A esos hombres no les interesan las arrugas, las manchas ni las canas. No les atraen las patas de gallo, las várices ni la piel flácida. En otras palabras, no le interesan las mujeres *reales* —las mujeres que envejecen y sufren problemas de salud. Tan pronto el tiempo se roba el rostro joven y el cuerpo tonificado de una actriz pornográfica, los hombres que solían mirarlas lujuriosamente las consideran asquerosas y repugnantes.

Esta es una corrupción siniestra del plan de Dios en cuanto a la forma en la que los hombres deben tratar a las mujeres. El hombre fue creado para tener una relación de pacto de por vida con una mujer. Se casan, crían hijos y disfrutan de la vida juntos en una relación donde hay confianza, respeto y fe en Dios. La vida

de un hombre no está diseñada para ser una búsqueda interminable de diferentes mujeres, siempre merodeando para encontrar a las más jóvenes y atractivas. En 1989, Steven Curtis Chapman grabó una canción llamada “I will be here” [“Estaré aquí”] que trata sobre serle fiel a su esposa hasta que la muerte los separe. Al pensar en envejecer con su esposa, Chapman canta: “Estaré aquí para ver cómo aumenta tu belleza”. Los hombres que están obsesionados con la pornografía no pueden entender lo que esto significa. Su concepto de la belleza depende de la apariencia de una mujer en una pantalla o una revista. No les interesa la belleza del carácter, de una relación, de la fidelidad ni de la intimidad compartida por muchos años. El hombre fue creado para casarse con una mujer, y su amor por la esposa de su juventud debe *aumentar* a medida que envejecen juntos. Dios te manda esto porque quiere que ames todo el ser de tu esposa, no solo su apariencia física. Dios te manda esto porque Él diseñó este tipo de amor para que fuera el más satisfactorio, mucho más dulce que la miel de los labios de la mujer adúltera.

Finalmente, Dios declara que debes estar satisfecho con el cuerpo físico de tu esposa. El lenguaje en este pasaje es uno de los más explícitos sexualmente en toda la Escritura. Dios te manda a estar satisfecho en los pechos de tu esposa. Dios te manda a deleitarte en las partes sexuales de tu cónyuge. Sin embargo, el pasaje va más allá, cuando declara que “su amor te embriague para siempre” (Pro 5:19, NBLA). Aunque embriagarse es un pecado, ¡aquí es un mandato de Dios! No embriagarte con

alcohol, sino embriagarte con el amor de tu esposa. Dios aprueba totalmente el deleite sexual en el matrimonio. Él no odia el sexo; odia el sexo infiel con mujeres ajenas, pero ama las expresiones sexuales fieles en el contexto del matrimonio. Dios lo ama tanto que Él no solo manda que se dé, sino que se disfrute al punto de la embriaguez. Aunque tu matrimonio sea distante o la pasión del uno por el otro sea débil, debes ver este mandato como una buena noticia. Dios no demanda algo sin darnos la gracia y la fuerza para obedecerlo. Hay gracia para que te deleites en tu cónyuge de la forma en que Dios lo desea.

Usando esta verdad como una estrategia llena de gracia para el cambio

En Proverbios 5, Dios no solo nos muestra la fealdad de la mujer adúltera y la belleza de la esposa encantadora, sino que nos da una estrategia para el cambio. En este pasaje, Dios reconoce la tentación y el peligro de la mujer adúltera, pero no termina allí. Nos llama a considerar la santidad y el deleite del sexo dentro del matrimonio. Pasa de la mujer adúltera a la esposa encantadora.

En otras palabras, Dios quiere que dejes de pensar en la pornografía y que comiences a pensar en tu esposa.

Necesitas aprender a dejar de enfocarte en la pornografía (aun cuando estés pensando en lo mucho que la odias) y comenzar a concentrarte en tu esposa. Cada vez que tus pensamientos comiencen a desviarse hacia la pornografía, toma ese desvío

mental como una alarma para recordar que debes orar por la gracia para volver a enfocar tus pensamientos en tu cónyuge. Proverbios 5 ofrece tres sugerencias en este sentido.

1. *Goza con la esposa de tu juventud.* ¿Qué te encanta acerca de tu esposa? ¿Qué aspectos de su persona te emocionan? Aunque estés en un matrimonio difícil o distante, debe haber algunas características de tu esposa que te hagan feliz. Tal vez te encanta su risa, la comida que prepara o lo buena madre que es. Tal vez te encanta su sentido del humor, su caminar con Cristo o la forma en la que sirve a otros. Piensa en al menos cinco cosas, y cuando seas tentado a pensar en pornografía, ora con esa lista y pídele a Dios que te llene de un amor gozoso hacia tu esposa.

2. *Esfuézate en tu relación con tu esposa.* Anteriormente vimos que Dios manda que no le entreguemos nuestra energía a la mujer adúltera. Más bien, debemos usar nuestras fuerzas para amar y servir a nuestra esposa. ¿Qué le gusta a tu esposa? Tal vez le agrada que tiendas la cama en la mañana, que les prepares el desayuno a los niños o que laves los platos. Quizá le gustan las flores, salir a comer o unas vacaciones cortas en las que puedan estar juntos a solas. Préstale atención a tu esposa y haz una lista de tres cosas pequeñas que puedas hacer para servirle todos los días. Cuando seas tentado a servirte a ti mismo cayendo en la pornografía, ora pidiendo la gracia que necesitas para servir a tu esposa haciendo algunas de las cosas de tu lista.

3. *Dirige tu energía sexual hacia tu esposa.* Es importante que este punto venga después de los dos que ya mencioné. Si no estás

llenando tu corazón de amor por tu esposa y sirviéndole constantemente, dirigir tus deseos sexuales hacia ella solo perpetuará el egoísmo sexual que demuestras cuando te entregas a la pornografía. El fruto de la expresión sexual solo puede disfrutarse plenamente cuando uno cuida bien las raíces y los brotes de toda la planta. No puedes disfrutar el florecimiento del sexo si no cuidas toda la planta que es tu relación con tu esposa. Sin embargo, una vez que haces esto, el sexo se convierte en un aspecto regular y emocionante de tu matrimonio. Cada vez que descubras que tus pensamientos están coqueteando con alguna mujer adúltera, ora pidiendo la gracia necesaria para desear el cuerpo físico de tu esposa. Piensa en ella y en cómo se ve. Recuerda las cosas de ella que te hacen feliz. Luego, trata de conquistarla con tu amor y tu servicio. Debes estar dispuesto a tener conversaciones con ella sobre cómo hacer que el sexo se convierta en una parte más regular de tu relación, en caso de que no lo sea.

¿Y si eres soltero?

Muchos de ustedes son solteros y tienen preguntas válidas respecto a cómo pueden aplicar las enseñanzas de este capítulo. Quiero compartir dos formas en las que considerar el matrimonio puede ser útil para los solteros que luchan con la pornografía.

Primero, Proverbios 5 enaltece el matrimonio, no solo para las parejas casadas sino también para los solteros. El matrimonio es maravilloso por muchas razones; una de ellas es que es el único

contexto aceptable en el que puede haber intimidad sexual. Por esta razón, el apóstol Pablo dice que si las personas no se pueden controlar, deberían casarse, “porque es preferible casarse que quemarse de pasión” (1Co 7:9). Pablo no está diciendo que el matrimonio es la cura para la lujuria. No lo es. Está diciendo que el matrimonio es la única relación legítima para los que tienen deseos sexuales apropiados. Si estás experimentando deseos sexuales dados por Dios, Proverbios 5 debería animarte a buscar el matrimonio con una mujer piadosa de una forma sabia y cuidadosa. Piensa si el matrimonio realmente es una prioridad en tu vida. ¿Estás poniendo las metas laborales o de otro tipo por encima de un llamado de Dios a buscar una esposa y tener una familia? Puede que este sea el momento para reorientar tus prioridades y buscar el matrimonio.

Segundo, puede que algunos de ustedes nunca se casen o que en este momento estén tan lejos de ello que esta estrategia no les sea muy útil. Si es tu caso, ¡la Biblia tiene aún mejores noticias para ti! En Efesios 5, Pablo explica la naturaleza y el propósito del matrimonio. Al final de su enseñanza, resume todo lo que ha escrito con una declaración: “Yo me refiero a Cristo y a la iglesia” (Ef 5:32). En otras palabras, todo lo que la Biblia dice sobre el matrimonio no se trata del matrimonio en última instancia. Dios creó el matrimonio para dirigir a las personas hacia el evangelio de Jesucristo. Los esposos y las esposas existen para reflejar los propósitos salvíficos de Cristo para con Su esposa, la iglesia. El matrimonio es una flecha que apunta hacia la realidad del amor

de Cristo por ella; es una sombra que refleja el propósito salvífico de Jesús.

Esto significa que, aunque tengas deseos sexuales legítimos dados por Dios, no necesitas el matrimonio de una forma esencial. El matrimonio es maravilloso y es importante. Pero la razón principal por la que Dios lo creó es para mostrarnos el evangelio de Jesús. Si puedes ver y tocar el blanco, no necesitas la flecha. Si tienes la verdadera sustancia, no necesitas la sombra.

Dios creó el matrimonio para darle al mundo un vistazo del evangelio de Jesucristo. Los esposos deben amar y ser fieles a sus esposas, para que las personas puedan ver el amor de Jesús. Si no tienes esposa, eres libre para poner toda tu atención y energías exclusivamente en Cristo y Su iglesia, de una forma muy similar a la que un hombre casado debería atender a su esposa. Puedes dedicar todas tus fuerzas a la expansión del Reino de Cristo mientras esperas la cena de Sus bodas (Ap 19:6-9).

¿Rendición de cuentas en el matrimonio?

Un comentario final sobre la lucha por la pureza en tu matrimonio: puede que hayas notado que este capítulo no habla de hacer que tu esposa sea una compañera de rendición de cuentas. Eso es intencional. Yo creo que tu esposa no debe tener esa labor. Debes tratarla como tu esposa y ella debe ser libre de tratarte como su esposo. Es un veneno mortal para un matrimonio que una esposa se convierta en un policía que vigila la actividad de su esposo, haciéndole todo tipo de preguntas y

examinando los reportes sobre su uso del Internet. Tu esposa necesita saber que tienes un compañero fiel a quien le rindes cuentas para ella poder tener paz mental mientras enfoca sus energías en estar casada contigo. Es por eso que el enfoque de este capítulo está en buscar la pureza al procurar que tu esposa sea tu mejor amiga y tu amante.

Sea que estés casado o no, el principio clave tiene que ver con dirigir tus energías mentales y físicas lejos de la pornografía y hacia la pureza del matrimonio y el Salvador al que apunta el matrimonio. Esto es un trabajo duro. Va más allá de simplemente poner un filtro en tu computadora. La razón por la que es tan difícil es que nadie puede saber con certeza si lo estás haciendo o no. Pero recuerda que Jesús lo sabe. Él mira el corazón, las motivaciones, la verdad detrás de tus acciones. Te está llamando a confiar en Él y a aferrarte a Su gracia perdonadora y transformadora, que es lo único que te puede equipar para alcanzar la victoria en esta área.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. ¿De qué maneras te han atraído las tentaciones de la mujer adúltera de Proverbios 5? ¿De qué formas te has negado a creer lo que dice la Biblia respecto a lo peligrosa que es? Confiésale estos pecados al Señor y cree en Su gracia perdonadora.
2. Si eres casado, piensa en dónde necesitas la gracia transformadora de Dios para desear a tu esposa. Si eres soltero, piensa en dónde necesitas esa misma gracia para servir a Cristo de todo corazón y para reflexionar en el evangelio que te salva. Ora y pídele a Dios Su poderosa gracia transformadora, la que te capacitará para ser diferente.
3. Comparte cada una de estas oraciones con tus compañeros de rendición de cuentas. Procura buscar su ánimo, sus consejos sabios y sus oraciones por ti en esta área.
4. Lleva tus pensamientos hacia la Palabra de Dios. Si eres casado, saca tiempo para estudiar Proverbios 31:10-31 y pídele a Dios que te dé la gracia para que puedas desear a la esposa piadosa que se describe allí. Si eres soltero, haz lo mismo con 1 Corintios 7:32-35.

Usando la humildad para luchar contra la pornografía



Hasta ahora no he usado nombres reales en las historias que he compartido. Sin embargo, en este capítulo quiero comenzar con una historia de un hombre cuya identidad no voy a ocultar. Se llama Diótrefes y vivió en el siglo primero. Lo sé, un nombre así hace que uno se pregunte qué tenían sus padres en contra de nombres más comunes como Juan o José. Pero lo peor de este hombre no era su nombre.

Diótrefes era muy malvado.

Fue un cristiano profesante durante los primeros días de la iglesia cristiana, y en lugar de apreciar las enseñanzas de los apóstoles, esparcía rumores falsos sobre su ministerio. Se negaba a recibir a los nuevos creyentes cuando llegaban a la iglesia. Y si

los demás cristianos trataban de recibirlos, Diótrefes buscaba la forma de expulsarlos.

Podemos leer sobre Diótrefes en la tercera carta del apóstol Juan (3Jn). Al resumir las obras malvadas de este hombre, Juan dice que simplemente “le encanta ser el primero” (3Jn 9). Esta evaluación es bastante sobria. Diótrefes odiaba a los apóstoles y se negaba a recibir a los recién convertidos. Castigaba a los que no seguían su consejo porque estaba obsesionado consigo mismo y quería ser el primero. Estaba obsesionado con el control, el poder y el deseo de que la atención siempre estuviera sobre él. La obsesión con uno mismo puede impulsar una multitud de pecados.

¿Por qué hablo de Diótrefes? Como pastor, profesor y consejero, he hablado con incontables hombres que luchan con la inmoralidad sexual. Aunque muchas de las luchas son similares, los detalles de cada caso son únicos. Tienen diferentes historias familiares, diferentes fortalezas y debilidades e incluso diferentes razones para ver pornografía. Pero aun con estas diferencias, todos tienen algo en común: al igual que a Diótrefes, *les encanta ser los primeros*.

Solo los hombres arrogantes ven pornografía

Aquí está el punto que quiero que entiendas en este capítulo: *Si ves pornografía, eres arrogante. ¿Te suena duro? Tal vez estés pensando que no tengo idea de lo que estoy diciendo. Después de todo, cuando ves pornografía te sientes terrible, triste y*

atrapado. Puede que no te sientas orgulloso ni arrogante al hacerlo, pero quiero ayudarte a entender que la raíz de tus acciones es la arrogancia. Considera lo que dice Santiago:

Si ustedes son sabios y entienden los caminos de Dios, demuéstrenlo viviendo una vida honesta y haciendo buenas acciones con la humildad que proviene de la sabiduría; pero si tienen envidias amargas y ambiciones egoístas en el corazón, no encubran la verdad con jactancias y mentiras. Pues la envidia y el egoísmo no forman parte de la sabiduría que proviene de Dios. Dichas cosas son terrenales, puramente humanas y demoníacas. Pues, donde hay envidias y ambiciones egoístas, también habrá desorden y toda clase de maldad.

Santiago 3:13-16, NTV

En este pasaje, Santiago está animando a sus lectores a que demuestren su sabiduría a través de las buenas acciones y la humildad. Les manda que eviten jactarse con envidia y ambiciones egoístas. Santiago quiere que los cristianos eviten estas cosas porque van en contra de la humildad que él está promoviendo. Dice que el desorden y toda clase de maldad están arraigados en la envidia y el egoísmo. En otras palabras, todas las cosas malas que haces vienen de un corazón arrogante que tiene ambiciones egoístas. Si ver pornografía es una clase de maldad (¡y lo es!), entonces debe venir de un corazón que está lleno de envidia, ambición egoísta y arrogancia. La elección es sencilla:

puedes ver pornografía o puedes ser humilde. Pero no puedes hacer ambas cosas.

He descubierto que entender esta conexión puede ser algo realmente revolucionario en la lucha por la libertad. Muchas personas tratan de ayudar a los que tienen problemas con la pornografía convirtiéndolos en víctimas. Tal vez tú mismo te ves de esa forma —como una víctima de la forma en la que te criaron o de tus circunstancias, atrapado en un ciclo del cual no puedes escapar. Puede que algunos te quieran convencer de que la pornografía realmente no se trata de sexo, sino de la soledad que estás experimentando. Quieren que pienses que en lo profundo de tu alma hay una especie de tanque que supuestamente debe estar lleno de amor —pero el tuyo está vacío. Argumentan que, por tu necesidad, tratas de llenar ese tanque con pornografía. Aunque aprecio a los hermanos en el Señor que en verdad quieren ayudar, esa enseñanza es pura mentira. Es cierto que hay personas que luchan con la pornografía porque se sienten solas o poco amadas, pero no hay nada en la soledad ni en la falta de amor que *necesariamente* las lleve a ver imágenes inmorales. Hay muchos hombres que no se sienten solos y ven pornografía, y bastantes hombres que se sienten solos que no ven pornografía.

Los hombres ven pornografía porque tienen un deseo arrogante de ver a las mujeres de una forma que Dios no permite. Se resisten arrogantemente a los mandatos de Dios, rechazando el deleite de la intimidad sexual en el matrimonio y escogiendo la alternativa que les parece mejor: ver a mujeres desnudas en la

pornografía. Desprecian arrogantemente el llamado de Dios al amor matrimonial desinteresado. Se burlan arrogantemente de las actrices que deberían respetar como mujeres que necesitan escuchar las buenas noticias de Jesús. Muestran un desdén arrogante hacia sus propios hijos al esconder su pecado e invitar al enemigo a su casa y a su matrimonio. Irrespetan arrogantemente a todos los que se escandalizarían si su pecado saliera a la luz. La raíz del problema con los hombres que ven pornografía no es la necesidad, es la arrogancia.

Soy consciente de que este mensaje no es popular. Y mi intención no es que te sientas condenado. Mi anhelo es que todos los que estén esclavizados a su lujuria pecaminosa sean libres. Pero nuestra cultura no entiende el problema real detrás de la adicción a la pornografía y por eso ofrece la solución equivocada. El propósito de todo este libro es mostrarte que Dios te provee Su poderosa gracia perdonadora y transformadora. Su gracia transformadora está disponible, pero primero necesitamos entender cuál es el problema *real*. Si no entiendes cuál es tu problema y crees que se trata simplemente de llenar un vacío o de una necesidad emocional, nunca experimentarás la plenitud del poder de Dios para transformarte. El poder de la gracia podrá transformarte solo cuando entiendas correctamente que la raíz de tu pecado sexual es la ambición egoísta. En realidad, ¡este pasaje de Santiago es una buena noticia para los que están luchando contra su adicción a la pornografía! Identifica correctamente la corrupción profunda de tu corazón y te muestra

dónde necesitas invertir tus energías para cambiar por la gracia de Dios.

De la soberbia a la humildad

Es imposible ver pornografía y ser humilde. Ya que esto es verdad, tenemos un arma clave en la lucha contra la pornografía. Al luchar por cultivar un corazón humilde, también estarás cortando la raíz de la arrogancia y la ambición egoísta que permite que la pornografía florezca en tu vida. Si quieres ser libre de la pornografía, debes saber cómo crecer en humildad. Cultivar un corazón lleno de humildad tarda toda la vida, así que no lo alcanzarás completamente hasta que estés con Cristo. Pero mientras luchas en esta batalla, hay tres áreas que debes considerar y que te ayudarán a comenzar.

Considera la SALVACIÓN

No hay nada que cultive más la humildad que pensar en lo que Dios ha hecho por nosotros al salvarnos de las consecuencias de nuestro pecado. Toda la Biblia nos muestra esta verdad, pero por ahora veamos un solo pasaje:

En otro tiempo también nosotros éramos necios y desobedientes. Estábamos descarriados y éramos esclavos de todo género de pasiones y placeres. Vivíamos en la malicia y en la envidia. Éramos detestables y nos odiábamos unos a otros. Pero, cuando se manifestaron la bondad y el amor de

Dios nuestro Salvador, Él nos salvó, no por nuestras propias obras de justicia, sino por Su misericordia. Nos salvó mediante el lavamiento de la regeneración y de la renovación por el Espíritu Santo, el cual fue derramado abundantemente sobre nosotros por medio de Jesucristo nuestro Salvador. Así lo hizo para que, justificados por Su gracia, llegáramos a ser herederos que abrigan la esperanza de recibir la vida eterna.

Tito 3:3-7

Este pasaje nos recuerda la *misericordia* de Dios. Comienza hablando de lo que éramos antes de ser cristianos. Cuando Pablo dice que éramos necios y desobedientes, está diciendo que nuestro pensamiento interno y nuestro comportamiento externo no eran agradables delante de Dios. Al estar descarriados y esclavizados a pasiones y placeres, estábamos alejados de Dios y encadenados a toda clase de cosas creadas, sirviéndoles a ellas en lugar de servir a Dios. Pablo también dice que antes de que conociéramos a Cristo, vivíamos en malicia y envidia. Tener malicia significa que quiero cosas malas para ti, y tener envidia significa que quiero que tus cosas buenas sean mías. Finalmente, Pablo describe nuestro estado antes de la conversión diciendo que nos odiábamos unos a otros. En otras palabras, antes de pertenecer a Cristo, somos un desastre terrible.

Pero Pablo no se queda ahí. Además de recordarnos lo que éramos antes de conocer a Cristo, nos recuerda lo que hizo Dios para salvarnos. La bondad, el amor y la misericordia de Dios

aparecieron en Cristo para salvarnos —no por nada que hayamos hecho. Pablo deja totalmente claro que no somos salvos por nuestras buenas obras, *porque nosotros no hacemos buenas obras*. Éramos necios, desobedientes y esclavos de nuestro pecado. ¡No podíamos hacer nada bueno! Esto significa que nuestra salvación no es algo que merezcamos de Dios. No es algo que Él esté obligado a hacer por nosotros, ni algo que nos podamos ganar.

Cuando realmente comprendes la profundidad de tu pecado y lo indigno que eres de la misericordia de Dios, debes comenzar a preguntarte por qué Dios se tomó la molestia de salvar a personas tan terribles, malvadas y rebeldes como tú y como yo. La respuesta: porque Él es bueno. Es compasivo. Es misericordioso. Nos salva para revelarse a Sí mismo como un Dios de gracia. Él sabe que un Dios santo y una persona rebelde solo pueden reconciliarse mediante la restauración de una relación correcta, para que así vivamos en dependencia humilde de nuestro Creador. Eso comienza con nuestra salvación. Dios nos muestra que no somos salvos por nuestras obras, sino que nuestra salvación depende completamente de Él.

La salvación que hemos recibido se describe con más detalle cuando Pablo dice que nuestra redención incluye el lavamiento y la renovación del Espíritu Santo. Es por medio del Espíritu que Dios nos da Su gracia perdonadora (“el lavamiento”) y transformadora (“la renovación”).

Hijo de Dios, ¡considera tu salvación y sé humilde! Eras un pecador inmundo y miserable. Tu vida estaba llena de rebeldía y

odio. Estabas perdido y no tenías ninguna posibilidad de ganarte la salvación por ti mismo. Aun en tu estado lamentable, el amor, la bondad y la compasión de Dios aparecieron en la persona de Jesucristo para salvarte. Esta salvación sucedió, no por algo bueno que hayas hecho, sino simplemente porque Dios es amoroso, bueno y misericordioso. Él no tenía que salvarte. No hiciste nada para merecerlo. Y habría sido perfectamente justo que Dios te dejara en tu pecado, condenado por toda la eternidad.

Pero no lo hizo.

Esas son las buenas noticias que liberan a los pecadores. Darte cuenta de que alguien tan malvado y rebelde como tú ha recibido un amor tan maravilloso y una misericordia tan inmerecida debería llenarte de humildad.

Considera el PECADO

En este pasaje de su carta a Tito, Pablo también nos muestra que es imposible considerar tu salvación sin considerar tu pecado. Ver nuestro pecado con claridad nos permite comprender completamente la profundidad de nuestra salvación, lo cual trae beneficios a nuestra búsqueda de humildad.

He estado aconsejando a Joel durante varios meses en su batalla contra la pornografía. Le estaba yendo bien. Desde que comenzamos a vernos, pasó de ver pornografía todo el tiempo a no verla nunca. Se había reconciliado con su esposa, Elisa, y los dos ahora estaban completamente restaurados en esa área de su

matrimonio. Joel estaba aprendiendo a batallar con los pensamientos lujuriosos cuando llegaban a su mente y estaba combatiendo los momentos de tentación desde el momento en que llegaban.

Sin embargo, yo estaba preocupado.

Aunque había evidencias de la gracia transformadora de Dios en la vida de Joel, algunas cosas no andaban bien. Para comenzar, él había adoptado un espíritu crítico hacia Elisa. Durante nuestros tiempos juntos, había notado que él le buscaba cualquier defecto, y sabía por sus conversaciones que su espíritu crítico era aún peor cuando yo no estaba con ellos. Era casi imposible lograr que Joel reconociera sus faltas, pero era bastante entusiasta al etiquetar los errores de Elisa como pecados. Además, estaba siendo muy duro con sus hijos y era cada vez más crítico con los demás, incluso con algunos que habían sido sus amigos durante años. Joel era un hombre arrogante.

Joel era como muchos otros hombres que he aconsejado. Al comienzo de mi ministerio me sorprendió ver ese patrón. Vi con regularidad que los hombres que avanzaban bien en su lucha por ser libres de la pornografía estaban demostrando niveles profundos de arrogancia en otras áreas de su vida. He visto este problema con tanta frecuencia que ya asumo que sucederá con los hombres que aconsejo a medida que comienzan a luchar contra la pornografía. Esto sucede por diferentes razones, muchas de las cuales son particulares de cada hombre. Pero he descubierto un rasgo común entre estos hombres en su lucha con la arrogancia:

los hombres que luchan con la pornografía suelen ver la pornografía como su único pecado.

Los hombres que luchan con la pornografía están abrumados por el grado en el que esta lucha domina todas las áreas de su vida. Sienten que están luchando con ella todo el tiempo (cuando están solos en su casa, solos en su oficina, durante sus viajes...). La lucha los persigue como si fuera su propia sombra. Y para muchos de estos hombres, cuando piensan en el hecho de que son pecadores, inmediatamente piensan en su lucha con la pornografía. La pornografía es tan consumidora que no te permite reflexionar sobre los demás pecados. Ciertamente, eso le sucedió a Joel. Cuando le pedía que considerara el pecado en su vida, lo único que le venía a la mente era su deseo de ver pornografía. Cuando un hombre cree que el único pecado en su vida es su pornografía, sucede algo asombrosamente siniestro cuando comienza a vencer ese pecado: cree que su pecado se ha ido. Como ya no hay pornografía, ya no hay más pecado. Aunque nunca he escuchado a un hombre decir estas palabras, he visto a muchos que viven como si fuera así.

Si quieres cortar la raíz de la pornografía con el hacha de la humildad, también debes considerar los demás pecados en tu vida. Eres pecador de muchas otras maneras. Tienes más problemas aparte del deseo de ver imágenes pornográficas. Será bueno para tu alma y para tu crecimiento en Cristo que no solo consideres el pecado que te llevó a leer este libro, sino todos los demás. Considerar otros pecados para los cuales también

necesitas la gracia perdonadora y transformadora de Jesús producirá humildad en ti. ¿Tus amigos te ven como alguien poco confiable? ¿Has sido deshonesto en tus tratos financieros? ¿Chismeas sobre las decisiones que toman los líderes de tu iglesia? ¿Eres duro con tu esposa o novia? ¿Eres perezoso en tu vida de oración y tu estudio de la Biblia? ¿Eres propenso a la gula? ¿Eres irresponsable en tu trabajo? Todas estas áreas y más son lugares en los que Cristo quiere transformarte. Busca la humildad al considerar estas áreas descuidadas de tu vida, y después confía en el poder de Dios para transformarte.

Considera el SERVICIO

Si ves pornografía, eres arrogante. La arrogancia de ver pornografía es evidente cuando consideras la forma egoísta en la que estás usando tu tiempo. Cada segundo que pasas viendo pornografía es un segundo que no puedes usar para servir a otros. Mientras estás llenándote de imágenes de mujeres desnudas, no estás comprándole flores a tu esposa, cortando el césped de un vecino enfermo, comprando comida para una pareja anciana, ayudando a tus padres con el trabajo de la casa, invitando a un compañero de trabajo a cenar para compartirle el evangelio, enseñándole a tu hijo sobre la Biblia, limpiando los platos después de la cena, jugando a las escondidas con tus hijos ni visitando a un miembro de la iglesia en el hospital. A esas personas egoístas, Dios les dice: “No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como

superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás” (Fil 2:3-4).

A Pablo le preocupan las ambiciones motivadas por deseos egoístas. No quiere que seamos motivados por la vanidad. No quiere que hagamos nada por arrogancia u orgullo. Pablo llama a los cristianos a combatir estas actitudes egoístas con la humildad —viendo a otros como superiores a nosotros mismos. Pablo indica que podemos hacer esto cambiando radicalmente nuestro enfoque, dejando a un lado nuestros propios intereses y ocupándonos con los intereses de otros.

Detente y piensa en esto por un momento. ¿Has considerado alguna vez lo extraordinariamente práctico que es este consejo? Pablo no solo dice: “¡Sé humilde!”. Nos dice cómo cultivar la humildad —aprendiendo a priorizar los intereses de otras personas por encima de los nuestros.

Cuando apagas tu alarma cada mañana, probablemente comienzas a pensar en todo lo que tienes que hacer ese día: bañarte, hacer tu devocional, ir al trabajo, ir a la escuela, encontrarte con tu jefe, darle mantenimiento al auto, encontrarte con un amigo, terminar un proyecto, llegar a casa y cenar, cortar el césped y trabajar en tu computadora. Nuestras vidas están llenas de cosas importantes que *tenemos* que hacer, y nuestras listas de cosas por hacer ocupan todo el tiempo que tenemos disponible. Nos irritamos cuando un amigo nos llama para preguntarnos algo que toma tiempo responder, o cuando

uno de nuestros padres ancianos nos pide ayuda con algo en la casa, o cuando uno de nuestros hijos viene a interrumpir nuestra concentración con una pregunta. Estamos completamente enfocados en buscar nuestros propios intereses.

En medio de toda esta actividad, Pablo nos da esta exhortación tan práctica: no debes velar solamente por tus propios intereses, sino también por los intereses de los demás. No veas tu lista de quehaceres como si fuera lo único que importa. Dios también quiere que consideres los intereses de otras personas. ¿Cómo puedes ayudar a tu esposa? ¿Tus padres están luchando en un área en la que les puedes ayudar? ¿Podrías ayudar a algún compañero de trabajo con alguna tarea, aunque no te corresponda hacerlo? ¿Le prestarías tu auto a un amigo mientras el suyo está en reparación, aunque tengas cosas que hacer?

Servir a otros es parte de la vida diaria de todo cristiano, pero es particularmente urgente para los hombres que estén luchando contra la pornografía. Ver pornografía no es un crimen sin víctimas, porque en lugar de servir a otros, estás perjudicándolos. En lugar de servir a tu cónyuge (o futuro cónyuge), estás dañando la pureza y la santidad de esa relación. En lugar de amar a los que te aman, estás acumulando dolor para el momento en que descubran todo lo que has estado haciendo en secreto. El antídoto para este egoísmo no es solo evitar la pornografía. El arrepentimiento verdadero implica reemplazar la pornografía con algo más, algo que honre a Dios y demuestre amor hacia los demás. Debes comenzar velando con humildad

por los intereses de otros y buscando formas en las que puedas servirles.

La humildad requiere gracia

No seremos completamente humildes hasta que veamos a Jesús cara a cara. Ser humilde no es fácil. Al igual que Diótrefes, queremos ser los primeros. Ese deseo es la raíz del pecado que habita en nosotros. Tal como nos recuerda Santiago, toda clase de maldad sale de un corazón que es ambicioso y egoísta. Eso significa que todas nuestras batallas contra el pecado son esencialmente batallas contra nuestros corazones arrogantes. Este principio aplica tanto para la pornografía como para cualquier otro pecado. ¿Dónde podemos encontrar el poder y la motivación para derrotar a un enemigo que se ha arraigado tan profundamente en nuestros corazones?

El evangelio es la promesa a la que regresamos una y otra vez — Dios nos ofrece Su gracia para perdonarnos y transformarnos en personas nuevas. Dios nos da el poder para ser libres de nuestra arrogancia cuando reconocemos nuestro pecado por lo que es, le pedimos a Él que nos perdone y creemos que hemos sido perdonados y limpiados. Dios nos da Su poder para obedecer cuando creemos que la sangre de Jesús nos capacita para ser cada vez más humildes. Al creer, recibimos el poder de Dios para ser perdonados por tener el espíritu de Diótrefes, a quien le encantaba ser el primero, y el poder para poseer el Espíritu de

Cristo, quien promete que los primeros serán los últimos y los últimos serán los primeros.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. ¿Reconoces áreas de arrogancia en tu vida que están conectadas a tu uso de la pornografía, y sientes convicción de pecado por esa arrogancia? Pídele perdón al Señor y busca Su poder para crecer en humildad.
2. Pasa un tiempo en oración usando Tito 3:1-7 y pídele al Señor que abra tus ojos a la obra salvadora que realizó en tu vida. Ora por un espíritu humilde mientras consideras tu pecado y Su misericordia hacia ti.
3. Haz una lista de otros pecados en los que necesitas trabajar en tu vida además de la pornografía. Habla con tu compañero de rendición de cuentas, tu cónyuge, tus padres u otras personas, y pídeles que te ayuden a identificar patrones de pecado en tu vida que existan por fuera del área de la pureza sexual. Dedicar tiempo a buscar la gracia de Dios para ser perdonado y transformado en esta área. Trabaja con tu compañero de rendición de cuentas para desarrollar un plan que te ayude a comenzar a crecer en esas áreas.
4. Considera algunas formas en las que puedes comenzar a servir a otros en tu círculo de influencia, y luego haz una lista de cuatro formas específicas en las que puedes servir.

Además de planear oportunidades para servir, usa tu lista cuando seas tentado, de tal forma que tengas algo provechoso que hacer en vez de entregarte a tu deseo egoísta de ver pornografía. Busca la gracia de Dios cuando no desees servir.

Usando la gratitud para luchar contra la pornografía



Daniel había cambiado. Desde que comenzamos a reunirnos, el Señor había comenzado a liberarlo de la adicción a la pornografía, la cual había dominado su vida por completo. En el pasado, Daniel estaba tan atrapado en su pecado que no podía imaginarse pasar un solo día sin ver pornografía por varias horas. Este pecado dominante trajo toda clase de dificultades a su vida. Casi pierde su empleo porque solía dejar de ir a la oficina. Es probable que lo hubieran despedido si su jefe se hubiera enterado que Daniel no estaba enfermo como había dicho, sino que pasaba su tiempo viendo pornografía. Daniel estaba experimentando dificultades con su esposa, quien sabía de su problema, estaba comprometida con él y quería ayudarlo, pero estaba desesperada

y convencida de que las cosas nunca iban a cambiar. Encima de todo esto, Daniel estaba deprimido, sintiéndose distante de su esposa, de sus amigos y, principalmente, del Señor. Cuando no estaba deprimido, era insensible a todo. Su vida había perdido todo sentido de alegría y de propósito.

Pero las cosas habían cambiado. Daniel llevaba casi un año sin ver pornografía. Estaba en una relación creciente con el Señor y disfrutaba de un caminar más cercano con Cristo, como nunca antes. Su relación con su esposa se había restaurado, y estaban experimentando una alegría que no habían conocido antes en su matrimonio. La lucha por la pureza no había sido fácil. Por supuesto que había tenido luchas y batallas en el camino, pero no se podía negar que el cambio que Dios había producido en él era profundo.

Daniel y yo hablamos una tarde sobre lo bondadoso que había sido Dios al cambiarlo. Le pedí que me compartiera los aspectos más significativos para él en su camino hacia la libertad, y me mencionó dos cosas. Me dijo que el factor más importante fue aprender a acercarse a Jesús, que es lo que veremos en el siguiente capítulo. Esto no le sorprendió mucho, porque sabía que se había distanciado de Cristo y que necesitaba volver a acercarse a Él. Pero el segundo aspecto importante que me compartió fue algo que nunca se imaginó. Le sorprendió descubrir que una de las áreas más significativas de crecimiento para él en el camino hacia la libertad fue aprender a ser *agradecido*.

La importancia de la gratitud en la lucha por la libertad

En la carta de Pablo a los Efesios, Dios nos muestra lo poderoso que puede ser un espíritu de gratitud como un arma en la lucha contra la pornografía:

Que no haya ninguna inmoralidad sexual, impureza ni avaricia entre ustedes. Tales pecados no tienen lugar en el pueblo de Dios. Los cuentos obscenos, las conversaciones necias y los chistes groseros no son para ustedes. *En cambio, que haya una actitud de agradecimiento a Dios.*

Efesios 5:3-4 (NTV)

En este pasaje vemos que Dios prohíbe toda clase de impureza, actos y pensamientos que no reflejen que hemos sido apartados como pueblo de Dios para ser santos. Ya habíamos visto que Dios prohíbe las palabras impuras —los cuentos obscenos, las conversaciones necias y los chistes groseros. Dios quiere que las palabras de Su pueblo sean puras. Por lo tanto, cada vez que hablamos de sexo o de nuestras luchas sexuales, debemos encontrar cómo hacerlo de una manera que respete a otros y honre a Dios.

Sin embargo, las palabras impuras no son la única clase de inmoralidad que Dios prohíbe. También prohíbe todo tipo de inmoralidad sexual. Además de las palabras impuras, hay tres áreas específicas en las que se hace énfasis.

Primero, Dios *prohíbe las acciones que son obviamente inmorales en el área sexual*. De hecho, dice que no debe haber “ninguna”

inmoralidad sexual en la vida de los que buscan la pureza. El adulterio, la fornicación y ver pornografía son ejemplos de lo que se prohíbe aquí.

Segundo, Dios prohíbe cualquier tipo de impureza. Aquí, Dios refuerza Su mandato anterior de evitar la inmoralidad sexual. Este mandato es especialmente relevante para los que quieren empujar los límites de la pureza lo más lejos posible. Hoy en día hay algunos que argumentan que, si no hay coito, no han tenido sexo. De hecho, he hablado con muchos hombres y mujeres jóvenes que responden preguntas sobre su pureza con frases como: “Bueno, no tuvimos sexo, pero...”. En vez de tratar de acercarnos lo más posible a la línea sin cruzarla, deberíamos cultivar un amor por la pureza en todas las áreas de la vida, no solo en lo sexual. A aquellos que quieren acercarse lo más posible al pecado, Dios les llama a que den la vuelta y vayan en la dirección opuesta —¡lo más lejos posible!

Tercero, Dios prohíbe la avaricia. El Señor refuerza su mandato en contra de la inmoralidad sexual prohibiendo cualquier clase de impureza, y reafirma ambos mandatos prohibiendo la avaricia. El uso de la palabra *avaricia* en este contexto puede ser confuso si siempre relacionas la avaricia con el dinero. La avaricia abarca más que un fuerte deseo por el dinero. Tiene que ver con la codicia, el deseo pecaminoso y la lujuria. Puedes mostrar avaricia por toda clase de cosas —el dinero, la comida, el poder o, tal como dice Pablo en este contexto, el sexo. Hablar de la avaricia refuerza los otros mandatos que prohíben la inmoralidad

sexual y la impureza porque, al prohibir la avaricia, Dios está abordando directamente la clase de corazón de donde surgen todos estos comportamientos inmorales e impuros. No solo debemos evitar todo comportamiento que sea inmoral sexualmente, sino que debemos evitar que nuestro corazón se llene de avaricia por lo inmoral. Jesús habla sobre esto mismo cuando enseña que el pecado del adulterio comienza con la lujuria que hay en el corazón (Mt 5:27-28).

En Efesios 5, vemos que Dios prohíbe todo tipo de inmoralidad sexual. Prohíbe las palabras impuras, los actos que son inmorales sexualmente, los comportamientos impuros que conducen a esos actos y los corazones avariciosos que desean esos actos. Sin embargo, en este pasaje Dios no solo *prohíbe* sino que también *exalta*. Dios dice que la inmoralidad debería ser reemplazada por algo más, y ese algo es la gratitud.

No te saltes esta parte. Medita en esta idea por unos minutos. Puede que esta sea la estrategia clave que Dios quiere usar para liberarte de tu adicción a la pornografía. En este pasaje, Dios está instando a los cristianos a reemplazar la inmoralidad sexual con algo más. Podría haber inspirado al apóstol Pablo a escribir cualquier cantidad de cosas aquí: “En cambio, que haya una actitud de [*amor o misericordia o dominio propio o alegría*]”. Pero en vez de cualquiera de estas cosas maravillosas, Dios quería que Pablo les dijera a los cristianos que reemplazaran la inmoralidad con *agradecimiento*. Esto significa que necesitamos considerar

por qué el agradecimiento es tan importante para Dios en la lucha contra los actos de inmoralidad sexual como la pornografía.

La avaricia es contraria a la gratitud

Pablo quiere que los cristianos procuren la gratitud en su lucha por la pureza, porque la raíz de la inmoralidad sexual y de la impureza es un corazón avaricioso. Las personas caen en inmoralidad e impureza cuando codician cosas que son inmorales e impuras. Si eliminas el corazón avaricioso que desea la inmoralidad, esos actos malvados también desaparecerán. Pablo ve algo único en la gratitud que tiene el poder para destruir la lujuria avariciosa que está arraigada en el corazón. Podemos entender mejor la conexión entre la avaricia y la gratitud cuando comprendemos sus naturalezas opuestas.

La lujuria avariciosa quiere lo que no tiene. Por supuesto, no es malo necesariamente desear cosas que no tienes. Si tienes hambre, es bueno querer un sándwich. Si tienes sed, está bien desear algo de agua. Cuando estás cansado, no tiene nada de malo desear una buena noche de descanso. Sin embargo, la lujuria avariciosa pervierte el deseo ya sea en *grado* o en *dirección*. La avaricia pervierte el deseo en cuanto al grado cuando quieres algo demasiado. Si tienes hambre y deseas tanto el sándwich que te enojas con el mesero del restaurante, o si tienes sed y deseas tanto la bebida que no la compartes con otros que tienen sed, entonces tu deseo bueno se pervierte en cuanto al grado. La avaricia pervierte el deseo en cuanto a la dirección cuando quieres cosas

que no deberías querer o quieres satisfacer tu deseo de una forma incorrecta. El deseo sexual no es pecaminoso en sí mismo, pero cuando deseas tener sexo con una mujer que no es tu esposa, tu deseo está apuntando hacia la dirección equivocada y es lujurioso.

En contraste, la gratitud es la actitud de un corazón que está agradecido por todas y cada una de las cosas que el Señor da. Eres agradecido cuando te alegras por lo que tienes y estás contento por ello. La gratitud es lo opuesto a la lujuria porque el corazón agradecido ha dejado de buscar todo lo que no tiene y valora en gran manera todas las cosas buenas que ya tiene. La lógica de la lujuria hace que no estés contento con lo que tienes y que le prestes atención a todo lo que no tienes. La lógica de la gratitud requiere que te enfoques en lo que ya has recibido y te llenes de agradecimiento. La gratitud es lo opuesto a la avaricia.

Esto es más que un principio verdadero o un contraste interesante; también es una estrategia para derrotar el pecado. Dios no solo nos revela la verdad de que la avaricia y la gratitud son opuestas. Nos manda que *dejemos de ser avariciosos* y que *comencemos a ser agradecidos*. En una guerra no es suficiente defenderse contra el ataque del agresor, sino que uno mismo debe atacar para obtener la victoria. La gratitud es el arma de ataque que destruye la fortaleza enemiga de la avaricia de donde surge tu deseo de ver pornografía. Cuando comienzas a destruir la avaricia con gratitud, vas camino a la libertad.

Aprendiendo a ser agradecido

Si luchas con la pornografía, una de tus mayores necesidades es crecer en la gracia de la gratitud. El hecho de que no se te haya ocurrido no significa que no sea verdad. Solo las personas desagradecidas consumen pornografía. El deseo de ver pornografía es un deseo de escapar de lo que el Señor te ha dado, yendo a un universo falso lleno de cosas que no tienes y que nunca tendrás. Consumir pornografía es intercambiar la gratitud por la avaricia. La pornografía olvida la alegría que deberías sentir al ver la realidad que Dios te ha dado por Su gracia, y se enfoca en el deseo avaricioso de vivir un mundo falso que Él no te ha dado. Derrotar la pornografía requiere que consideres con agradecimiento todas las cosas buenas que Dios te ha regalado.

Dios te ha concedido una vida maravillosa y preciada. Te ha dado cosas que no le ha dado a otros. Son tuyas durante los pocos momentos preciosos que tengas en esta vida. Cada segundo que pasas codiciando a las mujeres que ves en la pornografía es un tesoro invaluable que estás despreciando, y un obstáculo que te impide ser agradecido por la vida que tienes. Al desear a mujeres que no son tuyas, dejas de considerar todas las cosas que sí son tuyas.

El Señor te ha dado amigos preciosos a quienes amar y relaciones familiares para administrar. Todos conocemos a personas que se preocupan por nosotros. Ya sean amigos, padres, hijos, primos o líderes espirituales, todos tenemos relaciones. Piensa en esas personas por un momento y da gracias por ellas.

Tal vez tengas padres maravillosos que te han cuidado bien y te han servido de todas las formas que han podido. Tal vez tengas hijos cuya alegría y energía llenan tu vida de felicidad. Tal vez tienes un mejor amigo con el que te encanta reír —un amigo con quien disfrutas pasar los momentos buenos y los malos. Estas relaciones son un regalo en el que deberías pensar y por el que deberías estar agradecido.

¿Tienes una esposa? Si es así, el Señor te la ha dado para que la ames y la valores. Piensa en tu esposa por un momento y da gracias por ella. Piensa en su risa y en su sonrisa; reflexiona en su físico, el cual Dios diseñó especialmente para ti como un regalo que debes disfrutar; piensa en los amigos que tiene y en todas las cosas que admiran de ella; recuerda tu noche de bodas; contempla los momentos hermosos que has compartido solamente con ella. Aun si tu matrimonio tiene dificultades, Dios te ha dado a tu esposa como un regalo. Reflexiona en este regalo y da gracias.

¿Qué ministerio te ha dado el Señor? El Señor llama a todo Su pueblo a que use sus dones y talentos para servirle —aun si tu ministerio es un trabajo remunerado. ¿Cuáles dones te ha dado para que los administres? ¿Qué responsabilidades ha puesto sobre tus hombros? Piensa en esto por un momento y da gracias. ¿Cuándo fue la última vez que agradeciste a Dios por las oportunidades de usar los dones que te ha dado? ¿Cuándo fue la última vez que le agradeciste por las personas en tu esfera de influencia que aprecian la forma en la que sirves? ¿Cuándo fue la

última vez que agradeciste a Dios por las personas en tu ministerio que te han retado y corregido? Reflexiona en estas cosas y da gracias.

Todos los que confían en Cristo tienen una relación con el Señor. ¿Cuándo fue la última vez que consideraste el gran amor del Padre al crearte y redimirte? Tu vida es un regalo incalculable que Dios mismo te ha dado. La sangre infinitamente valiosa de Cristo compró tu salvación. ¡Hemos recibido el perdón de nuestros pecados y un sinfín de cosas más! Recibimos el poder de Cristo para cambiar y ser más como Él. Como aquellos que estamos creciendo en semejanza a Cristo, tenemos el asombroso privilegio de ser llamados Sus siervos, Sus amigos e incluso Sus hermanos. ¿Has considerado últimamente que el amor de Dios llevó a la muerte de Cristo para que tú pudieras ser perdonado y —en una muestra sobrecogedora de amor— llamado hijo de Dios?

Cada mirada de avaricia a la pornografía es una oportunidad perdida de ser agradecido con el Señor y con otros por todas las cosas buenas en tu vida.

El resultado de la gratitud es el gozo

Antes de que Daniel finalmente cambiara en un nivel profundo, hizo muchos intentos de dejar de ver pornografía —los cuales terminaron en frustración y fracaso. Trató de hacerse promesas a sí mismo; trató de rendir cuentas; trató de negociar con Dios. Pero ninguno de esos intentos funcionó. Cada vez que Daniel lo intentaba, tarde o temprano comenzaba a anhelar la pornografía

de nuevo. Sabía que desear la pornografía era malo, pero no le importaba. Su deseo de ver pornografía era tan intenso que ya no le importaba lo que pensaran su esposa, sus amigos e incluso Dios. Con el tiempo, sus deseos avariciosos lo llevaron de vuelta a a la pornografía, lo que a su vez producía la culpa insoportable que venía luego de satisfacer sus deseos pecaminosos.

Hay varios problemas con los intentos de cambio de Daniel. Para comenzar, no estaba usando el poder que está disponible para aquellos que confían en la gracia perdonadora y transformadora de Dios. Además, a su vida le faltaba contentamiento y gozo. La lucha de Daniel era una batalla contra la pornografía en la que no había gracia ni alegría, y que dependía principalmente de sus propias fuerzas. Cuando no estaba viendo pornografía, estaba infeliz porque quería verla, y después de verla estaba infeliz porque la había visto. En el momento, parecía que la emoción de ver mujeres desnudas valía la pena, pero esa “felicidad” era desplazada instantáneamente por una conciencia acusadora y un temor constante de que lo descubrieran.

Aun cuando quieren cambiar, las personas que están obsesionadas con la pornografía no lo pueden hacer porque creen que la pornografía es lo único que los hará felices. Al igual que Daniel, puede que sean conscientes de que su problema está mal y que creen que Dios tiene algo mejor para ellos. Sin embargo, en el momento, siguen escogiendo ver pornografía porque creen que el gozo de verla es mejor que el gozo de no verla. La batalla por ser libre de la pornografía es la batalla por encontrar un gozo más

profundo. Hay muchas estrategias para procurar este gozo, y la más significativa es el enfoque del siguiente capítulo —aprender a deleitarse en Dios por encima de todas las cosas. Pero, como hemos visto, la Biblia nos da otra estrategia significativa en la lucha por ser agradecidos. La lujuria avariciosa socava el gozo, mientras que la gratitud produce gozo.

La lujuria te roba el gozo. En el momento en que comienzas a apreciar algo que has recibido, el deseo avaricioso comienza a buscar algo más. El deseo avaricioso te convence de que debes tener esa otra cosa. La promesa es que no puedes ser feliz hasta que la obtengas, y cuando finalmente la tengas, al fin serás feliz. Eso es una gran mentira. La naturaleza de la lujuria es ir tras las cosas que no tiene.

La lujuria garantiza que, tan pronto obtengas lo que deseas, tendrás un nuevo deseo avaricioso de tener algo más. Esto explica por qué el matrimonio no es la cura para la lujuria y la masturbación, como creen muchos solteros. Una vez que un hombre tiene una esposa, comienza a querer algo más que no tiene. Este es el círculo vicioso de la lujuria. La lujuria nunca tiene lo que quiere porque nunca tiene suficiente. Te roba el gozo creando un estado interminable de insatisfacción en la búsqueda constante de eso que aún no tienes. Nunca está feliz porque nunca está satisfecha.

Esto no sucede con la gratitud. La gratitud aviva el gozo y lo multiplica. La lógica de la gratitud es ser agradecida por lo que tiene en vez de desear lo que no tiene. Mientras aprendes a ser

agradecido por lo que Dios te ha dado (en vez de desear con avaricia lo que no te ha dado), tendrás gozo al apreciar lo que tienes.

En el caso de Daniel, él buscaba la pornografía para alimentar su lujuria. Pensaba en ella y la deseaba incluso cuando tenía relaciones sexuales con su esposa. Con el tiempo, Daniel se dio cuenta de que acudía constantemente a la pornografía, ya fuera en su mente o con sus actos, debido a una falta de gratitud por su esposa, Lorena. No podía gozarse en su relación con su esposa porque nunca estaba realmente contento de estar con ella. Estaba demasiado ocupado deseando las imágenes de las mujeres que veía en la pornografía. A medida que Daniel cambiaba, la gracia de Dios le enseñaba a ser cada vez más agradecido por su esposa. Su gratitud por la apariencia física, el cuerpo y la personalidad de su esposa aumentó. Cuando comenzó a apreciarla, comenzó a desearla en vez de desear todo lo que *no tenía*. Así que al estar con su esposa, descubrió que su gozo había aumentado porque ahora daba gracias por lo que tenía. El gozo de poseer lo que deseaba lo llevó a estar más contento y agradecido. Y los beneficios siguieron multiplicándose. Para Daniel, la gratitud condujo al gozo, y el gozo produjo gratitud. Y lo mismo puede suceder en tu propia vida.

Tal vez estás anhelando el gozo que acompaña la gratitud y quieres librarte de la desesperación que acompaña la lujuria avariciosa. Pero al ver tu vida, no encuentras mucho por lo cual estar agradecido. Puede que estés pensando en todo tipo de

realidades frustrantes de tu vida que te hacen preguntarte si realmente hay algo que agradecer. Recuerda 1 Tesalonicenses 5:18: “Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús”. Este versículo enseña que, como Dios siempre es bueno contigo, siempre es fundamental ser agradecido. Es la voluntad de Dios para ti que estés lleno de gratitud, sin importar tu situación.

Cuando Dios te manda que hagas algo, siempre te da el poder para lograrlo a través de Su gracia. Puedes confiar en que el poder de Dios transformará tu vida. Si luchas con la gratitud, necesitas aferrarte a la gracia de Dios para recibir Su perdón por tu ingratitud pecaminosa. También necesitas confiar en que Su gracia te dará el poder para huir de la avaricia y abrazar la gratitud. Confía en que la gracia de Jesús puede hacer estas cosas, y estarás rumbo a tu libertad.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. ¿Crees que tu búsqueda de pornografía es en última instancia una expresión de avaricia y una falta de gratitud? Si es así, pídele a Dios que te perdone por tu lujuria y que te ayude a crecer en la gracia de la gratitud.
2. Regresa y vuelve a leer la sección “Aprendiendo a ser agradecido”. Haz una lista de las áreas en las que puedes aprender a aumentar tu gratitud, incluyendo tus relaciones, las muchas oportunidades maravillosas que el Señor te ha dado y la salvación que has recibido. Encuentra al menos diez cosas por las que le puedas dar gracias a Dios y a otros. Ahora ora por esa lista y repasa cada uno de los puntos cuando seas tentado a satisfacer la lujuria avariciosa de tu corazón.
3. Comprométete a expresar un agradecimiento de corazón a mínimo tres personas durante la próxima semana. Ora para que Dios te ayude cuando esto sea difícil o cuando no desees hacerlo.
4. Comparte todo esto con tu compañero de rendición de cuentas y pídele su opinión.

Usando la relación dinámica con Jesús para luchar contra la pornografía



El sol salió sobre las montañas, dándole un tono naranja intenso al mar cristalino. Un grupo masivo de personas hambrientas caminaban por Galilea en busca de Jesús. El día anterior habían salido a escuchar la predicación de Jesús, y les dio hambre con el paso de las horas. Jesús —para sorpresa y asombro de ellos— alimentó a más de cinco mil de ellos con pocos trozos de pan y algunos peces, que eran el almuerzo de un niño pequeño. Poco después, Jesús salió hacia el otro lado del lago. Al día siguiente, mientras el grupo se movía por el campo, los estómagos llenos se habían convertido en estómagos vacíos, y las

personas querían volver a encontrar a Jesús. Su búsqueda los llevó hasta el otro lado del Mar de Galilea, donde finalmente lo encontraron de nuevo. Juan 6 relata lo que sucedió después.

Cuando la multitud se acercó a Jesús, le hicieron una pregunta que parecía inocente: “Rabí, ¿cuándo llegaste acá?” (v 25). Él pudo ver sus intenciones y expuso el deseo de sus corazones.

Jesús respondió: “Ciertamente les aseguro que ustedes me buscan no porque han visto señales, sino porque comieron pan hasta llenarse. Trabajen, pero no por la comida que es perecedera, sino por la que permanece para vida eterna, la cual les dará el Hijo del hombre. Sobre este ha puesto Dios el Padre Su sello de aprobación”.

Juan 6:26-27

Jesús sabía lo que tramaban. Estaban interesados en el pan, no en Él. Su respuesta tenía la intención de redirigir sus corazones para que ya no estuvieran en la comida sino en Él mismo.

Sin embargo, las personas no lo entendieron. Escuchar la promesa de la vida eterna debió haber llamado su atención. Sus espíritus debieron haberse elevado cuando se dieron cuenta de que estaban en presencia del que había recibido la aprobación total del Padre. En cambio, ignorando estas realidades tan abrumadoras, la multitud se enfocó en su propio trabajo y en sus propios esfuerzos. Preguntaron: “¿Qué tenemos que hacer para realizar las obras que Dios exige?” (v 28). Sin corregirlos directamente, Jesús vuelve a redirigir sus mentes de un enfoque

en sí mismos a un enfoque en Él. Dijo: “Esta es la obra de Dios: que crean en Aquel a quien Él envió” (v 29). El mensaje de Jesús es evidente: ¡Mírenme a Mí! ¡Crean en Mí!

Una vez más, no entendieron lo que Jesús les decía. Uno casi puede oír los gruñidos de sus estómagos mientras responden: “¿Y qué señal harás para que la veamos y te creamos? ¿Qué puedes hacer? —insistieron ellos—. Nuestros antepasados comieron el maná en el desierto, como está escrito: ‘Pan del cielo les dio a comer’” (vv 30-31).

¿Lo notaste?

Esta multitud acababa de recibir un llamado a confiar en el que tiene la aprobación del Padre. Horas antes lo habían visto realizar lo que probablemente fue el milagro más grande que cualquiera de ellos hubiera visto. Y ahora, querían otro milagro. De hecho, su petición de otra señal es un intento patético por hacer que Jesús les diera más comida. Estas personas no venían buscando a Jesús; venían buscando un almuerzo gratis.

Una vez más, Jesús ve su respuesta a los milagros y al maná como una solicitud oculta de otra comida. Él describe el significado más amplio detrás del maná de la época de Moisés: “Ciertamente les aseguro que no fue Moisés el que les dio a ustedes el pan del cielo. El que da el verdadero pan del cielo es Mi Padre. El pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo” (vv 32-33). El maná del que leían en la época de Moisés era cosa de niños. Dios quiere darles el verdadero pan del cielo, que no solo

llenará el estómago de una multitud durante un día, sino que le dará vida al mundo entero.

¡El verdadero pan del cielo! Pan que alimentará no solo a cinco mil hombres, ¡sino a todo el mundo! Pan que no solo sacia por un día, ¡sino que da vida eterna! Este pan es otra cosa. Ahora Jesús ha captado su atención. Uno puede percibir cómo aumenta el entusiasmo cuando la multitud hace su siguiente petición: “Señor, danos siempre ese pan” (v 34).

Es entendible que la multitud haya quedado un poco perpleja cuando Jesús respondió: “Yo soy el pan de vida. El que a Mí viene nunca pasará hambre, y el que en Mí cree nunca más volverá a tener sed... Porque la voluntad de Mi Padre es que todo el que reconozca al Hijo y crea en Él tenga vida eterna, y Yo lo resucitaré en el día final” (vv 35, 40). Jesús quiere dejar claro que el pan que necesitan es Él mismo.

Desafortunadamente, Jesús no era el pan que andaban buscando. Querían pan para el estómago, no para el alma. Cuando se quejan y preguntan: “¿Cómo puede este darnos a comer Su carne?” (v 52), Jesús cierra el caso:

“Ciertamente les aseguro que, si no comen la carne del Hijo del hombre ni beben Su sangre, no tienen realmente vida. El que come Mi carne y bebe Mi sangre tiene vida eterna, y Yo lo resucitaré en el día final. Porque Mi carne es verdadera comida y Mi sangre es verdadera bebida. El que come Mi carne y bebe Mi sangre permanece en Mí y Yo en él. Así como

me envió el Padre viviente, y Yo vivo por el Padre, también el que come de Mí vivirá por Mí. Este es el pan que bajó del cielo. Los antepasados de ustedes comieron maná y murieron, pero el que come de este pan vivirá para siempre.

Juan 6:53-58

Seré el primero en admitir que este pasaje suena algo extraño, pero si has seguido la conversación hasta ahora, sabes que Jesús no está recomendando el canibalismo. Más bien, está hablando en maneras que sacuden a sus oyentes para que se olviden de su búsqueda de comida para llenar sus estómagos, y les está hablando en términos que ellos, al estar hambrientos, podían entender.

¿Cómo puede uno comer y beber a Jesús?

El problema era que los oyentes de Jesús estaban obsesionados con el pan físico. Aunque Jesús trató de llevarlos del pan gratuito a algo mucho más maravilloso, ellos seguían dirigiendo la conversación hacia la comida. Así que cuando Jesús les dice que coman Su carne y beban Su sangre, está diciendo a las multitudes: “¿No lo entienden? Están obsesionados con el pan. Necesitan ser cautivados por Mí. Yo soy lo que necesitan. Vengan a Mí. No me busquen por lo que puedo hacer por ustedes. *Búsqüenme a Mí*”.

Aun sabiendo que el lenguaje de Jesús tenía el propósito de sacudir a su audiencia, podríamos seguir preguntarnos qué

quería decir Jesús. Si Jesús no quiere que comamos Su cuerpo y bebamos Su sangre literalmente, ¿cómo vamos a hacer lo que está mandando aquí? Debemos notar que justo antes de Jesús decirle a las personas que consuman Su cuerpo y sangre, dice algo más: “Porque la voluntad de Mi Padre es que todo el que reconozca al Hijo y crea en Él tenga vida eterna, y Yo lo resucitaré en el día final” (Jn 6:40). En Juan 6:54, se nos dice que comamos la carne de Jesús y bebamos Su sangre para recibir la vida eterna y para ser resucitados; en Juan 6:40, Jesús dice que debemos mirarlo a Él y creer en Él con el fin de recibir esta misma vida y resurrección.

Al unir estos dos versículos, vemos la conexión: *comemos y bebemos a Jesús cada vez que lo buscamos con fe*. Cuando creemos que Jesús es quien dice que es y que hizo lo que dice que hizo, lo estamos “consumiendo” como nos lo ordena. Jesús nos manda que lo comamos y lo bebamos porque está presentando la fe en Él en términos gráficos. Él vino como un Salvador, trayendo vida eterna y salvación a un mundo agonizante y perdido. No vino como un mesero a servirle pan a una multitud de personas avariciosas.

Jesús no hizo el milagro de alimentar a la multitud para saciar su hambre pasajera; su propósito era llamarlos a creer en Él como el Hijo de Dios que había venido con poder a liberar a las personas del pecado (Jn 6:26, 29, 32). Cuando nos enfocamos en nuestros propios intereses y deseos, nos perdemos la razón principal por la

que Dios nos dio a Jesús: para salvarnos. Necesitamos saber que Jesús es el pan que debemos consumir.

Este mensaje va en contra de la tendencia popular. Significa que Jesús no vino a satisfacer todas y cada una de las necesidades que podamos tener en cualquier momento. En la actualidad, hay personas en las iglesias que creen y enseñan que la misión fundamental de Jesús es satisfacer nuestras necesidades evidentes. Así que, por ejemplo, si te sientes solo, Jesús vino a ser tu amigo; si eres soltero, Jesús vino a ser tu compañero; si te sientes feo, Jesús vino a animarte; si no tienes dinero, Jesús vino a hacerte rico; si estás enfermo, Jesús vino a sanarte. La multitud de Juan 6 estaba hambrienta y creía que Jesús había venido a saciar sus estómagos.

Ahora, es gloriosamente cierto que Jesús es amigo de los pecadores. Él provee para nosotros y podemos depender de Él para recibir el pan que necesitamos cada día. Sin embargo, la intención principal de Jesús en Juan 6 es corregir a los que lo ven *principalmente* como cualquier otra cosa que no sea el Salvador que nos libra del pecado. Jesús nos corrige cuando solo queremos que nos haga felices dándonos lo que “sentimos” que necesitamos. La verdad es que lo necesitamos como nuestro Salvador, como Aquel que puede perdonar nuestros pecados y darnos vida eterna. Jesús se convierte en nuestro Salvador cuando comemos Su cuerpo y bebemos Su sangre al buscarlo con fe y arrepentimiento.

Y ¿qué tiene todo esto que ver con la pornografía?

Puede que te estés preguntando de qué forma te puede ayudar todo esto en tu lucha contra la pornografía. Por qué he pasado tanto tiempo en el último capítulo de este libro hablando de personas que esperan que Jesús les dé pan, ¡cuando lo que quieres es ayuda para combatir la pornografía! Creo que Juan 6 tiene todo que ver con la pornografía. Verás, muchos buscan a Jesús para que los ayude con la pornografía de la misma forma en que la multitud buscó a Jesús para que les diera pan.

Muchos de los cristianos que luchan contra la pornografía creen que la cercanía de su relación con Cristo depende de si han visto pornografía o no recientemente. Si no viste pornografía hoy, te sientes vivo y cerca de Jesús. Si viste pornografía hoy, te sientes como una basura y muy distante de Cristo. Cuando ves pornografía, sientes que tus oraciones (si es que oras) se tratan solamente de tu lucha: *Señor, llévate este problema. Dios, ¿por qué estoy haciendo esto otra vez? No quiero arruinar mi vida, herir a mi familia ni perder mi ministerio. Dios, por favor ayúdame a deshacerme de esta lucha.* Es probable que hayas estado profundamente frustrado con Dios, preguntándote por qué sigues luchando de la forma en la que lo haces. Puede que incluso tengas sospechas sobre Cristo y la razón por la que está permitiendo que sigas luchando. Tal vez te preguntas si Jesús es quien dice que es, ya que todavía tienes tu problema. Crees que tus dudas desaparecerían si Él simplemente te quita el problema cuando se lo pides.

Quieres que Jesús te dé una señal. Como la multitud que quería pan, quieres que Él demuestre quién es dándote lo que quieres. Por favor no me malinterpretes —es bueno desear la ayuda de Jesús en tu lucha contra la pornografía, y Él quiere darte esa ayuda. De eso se trata este libro. También es bueno buscar a Jesús para que te dé tu pan de cada día, así como lo hizo la multitud en Juan 6. Las personas de este pasaje estaban equivocadas, no porque buscaran a Jesús para que les diera pan, sino porque solo querían que les diera pan. Su error no era buscar a Jesús para que les diera pan, era buscar a Jesús exclusivamente por el pan. Querían que Jesús acabara con su hambre física sin hacer Su obra mayor de darles plenitud de vida en áreas más importantes. Minimizaban la persona y la obra de Jesús al verlo como la fuente de una sola cosa buena, en vez de apreciarlo como la fuente de todo en la vida.

Es maravilloso buscar a Jesús para ser libre de la pornografía. Pero al venir a Jesús con este deseo, puede que te parezcas bastante a la multitud que solo buscaba pan. Tu relación con Cristo se define exclusivamente por tu lucha con la pornografía. Esto es especialmente cierto si te sientes decepcionado de Dios por causa de tu problema con la pornografía, o si solo oras fervientemente después de ver pornografía. La verdad que Dios quiere que conozcas es que *tu relación con Jesús es más grande que tu lucha con la pornografía*. Si el único momento en que te interesa caminar con Jesús es cuando quieres Su ayuda para

vencer la pornografía, no estás andando en la plenitud de la relación de amor que Él quiere tener contigo.

Todos venimos a Cristo con egoísmo en algunos momentos. Todos queremos que haga lo que queremos cuando nos parece que es correcto, y nos frustramos cuando Él desafía sabiamente nuestras expectativas. El trabajo de Jesús no es estar a nuestra disposición para lo que queramos. Esto no significa que no debas buscar a Jesús para que te ayude con tu adicción a la pornografía, para suplirte el pan de hoy o para darte cualquier otra cosa buena que realmente necesitas. Significa que no debes ver a Jesús como un mayordomo cuyo trabajo es venir corriendo para satisfacer todos tus caprichos. Debes acudir al Rey soberano del universo, quien te salva del pecado con Su gracia y te da vida eterna, y actúa a Su manera y a Su tiempo. Debes venir en busca de una relación madura con este Rey soberano que salva, deseando acercarte a Él en todo sentido y no solo buscando que tus problemas se solucionen. Venir a Cristo de esta manera es muchísimo mejor que simplemente recibir Su ayuda para no ver pornografía. Venir a Jesús de esta manera hace que lo veas como el Salvador integral que es, no simplemente como alguien que cumple tus deseos.

De consumidores de pornografía a consumidores de Cristo

Cuando comprendas lo que estoy diciendo, verás que el título de este capítulo es irónico intencionalmente. No debes buscar una

relación dinámica con Jesús porque quieres dejar de ver pornografía. No debes buscar una relación dinámica con Jesús por ningún propósito que no sea conocerle. Cada vez que vienes a Él solo por las cosas que te da o por lo que puede hacer por ti, te estás olvidando del punto central de venir a Jesús. Jesús no existe para nosotros, aunque en Su gracia nos ayuda con nuestro pecado. Nosotros existimos por Él y para Él, para adorarle y servirle.

Aunque puede que inicialmente te sientas atraído a Cristo por tu gran necesidad de ser libre de la pornografía, tu lucha contra este pecado es solo el comienzo del propósito más grande de Dios. Te salvó no solo para que seas libre de la pornografía, sino para que conozcas y experimentes la alegría de caminar con Jesús, de seguirlo y de ser más y más como Él. Esta es otra forma de declarar lo que Jesús enseñó a Sus discípulos: “Busquen primeramente el Reino de Dios y Su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mt 6:33).

Debes aprender a enfocarte en buscar a Dios antes de buscar otras cosas, confiando en que, cuando lo hagas, te dará lo que necesitas. No debes buscar las cosas antes de buscarlo a Él. Imagínate un hijo que se aprovecha de su padre. Este hijo no tiene trabajo ni dinero, y solamente va a ver a su padre para pedirle ayuda financiera. ¿Qué pensarías de un hijo como ese? Probablemente dirías que es un joven ingrato que no ama a su padre, sino que solo lo usa.

Ahora imagínate a un hijo que ama a su padre. Le encanta estar con él para compartir las alegrías y las penas de la vida. Desea escuchar su sabiduría y seguir sus consejos. ¿Qué pensarías de este hijo si le pide ayuda financiera a su padre cuando esté pasando por tiempos difíciles? Es probable que pienses que es bueno que el hijo tenga un padre amoroso que lo ayuda en tiempos de necesidad, y tendrías razón. Es una señal de amor profundo y comprometido que alguien busque la ayuda de una persona con quien tiene una relación cercana. Buscar la ayuda de alguien a quien solo acudes cuando estás en problemas es una señal de corrupción.

Necesitas ser el tipo de persona que lucha por tener una relación cercana con Jesús más de lo que luchas con la pornografía. Tu lucha no es simplemente evitar la pornografía. Es mucho más grande que eso. Tienes el privilegio indescriptible de ser invitado a tener una relación real con el Salvador de tu alma, quien es el único que tiene el sello de aprobación del Padre. Tienes la oportunidad de caminar con Él. Tienes el honor de buscarlo. Luchar por conocer a Cristo en términos personales es tu beneficio especial. Cuando te esfuerces por buscar a Cristo más de lo que te esfuerzas por evitar la pornografía, sabrás que has empezado a salir adelante.

No puedes buscar a Jesús y buscar la pornografía al mismo tiempo. Tienes que dejar de hacer una cosa para hacer la otra. Una relación viva y real con el Salvador del mundo sacará la pornografía de tu vida más rápido que cualquier otra cosa.

Cuando diriges tus ojos hacia Jesús, no hay espacio para nada más en tu corazón porque Él lo llena. Cuando abres las persianas de una habitación totalmente oscura, la luz del sol hace que la oscuridad desaparezca. Cuando pones un recipiente vacío debajo de un grifo, el agua hace que el vacío desaparezca. Cuando visitas a un amigo que se siente solo, tu presencia hace que el aislamiento desaparezca. De igual forma, cuando la presencia de Jesús inunda tu vida, Él hace que desaparezca la impureza de la pornografía. Si luchas por consumir a Jesús, tarde o temprano será inevitable que dejes de consumir pornografía.

Luchando por una relación con Jesús

¿Y cómo lo hacemos? ¿Qué significa en la práctica luchar por tener esta relación con Jesús? Él nos da una pista cuando le dice a la multitud hambrienta: “El que come Mi carne y bebe Mi sangre permanece en Mí y Yo en él” (Jn 6:56). Jesús nos llama a permanecer en Él. Esta idea de permanecer refleja lo que dijo en Juan 15:7-8: “Si permanecen en Mí y Mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran, y se les concederá”. Para Jesús, permanecer en Él se evidencia de dos formas.

Primero, permanecemos en Jesús cuando hacemos que Sus palabras permanezcan en nosotros. Ya que el único lugar en donde podemos encontrar Sus palabras es en la Biblia, podemos concluir que permanecemos en Cristo cuando procuramos escucharlo por medio de las Escrituras. Toda relación significativa que tengamos involucra escuchar lo que dice la otra

persona. Si decimos que tenemos una relación cercana con una persona pero nunca la escuchamos, no somos tan cercanos como creemos. Lo mismo ocurre en nuestra relación con Jesús. Si decimos que lo amamos pero nunca lo escuchamos en las páginas de Su Palabra, necesitamos reconsiderar si Él es el amigo que creemos que es.

Segundo, permanecemos en Jesús al pedirle las cosas que queremos. Cuando Él nos dice que le pidamos cosas, está hablando de la oración. Las relaciones implican tanto escuchar como hablar. Escuchamos a nuestros amigos y hablamos con ellos. Es lo mismo con Jesús. Si quieres luchar por una relación con Jesús, debes esforzarte por escucharlo en la Biblia y hablarle por medio de la oración.

Jesús habla de permanecer en Él, morando con Él y manteniéndonos unidos a Él. Con frecuencia hablamos de la oración y la lectura de la Biblia como si fueran parte de una lista de cosas para hacer y un conjunto de disciplinas que lograr. Pero Jesús no lo hace así. Cuando nos llama a escucharle y hablarle, nos está invitando a ser parte de Su vida. Déjame darte tres sugerencias que me han ayudado a permanecer en Cristo.

Primero, *ora las palabras de la Escritura*. Jesús nos dice que si Sus palabras permanecen en nosotros, le podemos pedir lo que queramos. Esto es una invitación a orar las palabras de la Biblia cuando la leamos. Este método nos trae al menos dos beneficios. Por una parte, nos guarda de tratar la Biblia de una forma superficial y nos anima a considerar en oración las palabras de la

Escritura. Nuestro corazón absorberá más fácilmente las palabras de la Biblia cuando convirtamos esas palabras en oraciones dirigidas a Cristo. Por otra parte, esto nos asegura que estamos haciendo oraciones que le agradan a Cristo. Puede que no sepas si Dios quiere que tomes un trabajo en particular o que te cases con cierta persona, pero puedes saber por Juan 15 que Él quiere que permanezcas en Cristo. Cuando haces esa oración, estás pidiendo algo que a Dios le encanta conceder.

Segundo, *ora en voz alta*. No sé tú, pero yo me distraigo muy fácilmente. Al orar puedo comenzar a soñar despierto en un santiamén. Una de las cosas que más me ha funcionado para mantenerme concentrado al orar es hacerlo en voz alta. Cuando le hablo a otra persona, lo hago en voz alta. ¿Por qué no debería hablarle a Dios de la misma forma? Si le oras a Dios como le hablarías a otro ser humano —en voz alta— probablemente te darás cuenta de que es posible pasar más tiempo concentrado en la oración.

Tercero, *cántale a Dios*. En muchas ocasiones no siento deseos de orar. Tengo más historias de las que quisiera compartir sobre la frialdad de mi corazón al tratar de cultivar mi relación con Cristo. Algo que he descubierto y que generalmente aviva mi corazón apático es cantarle a Dios. No puedes permanecer indiferente cuando cantas con convicción:

*¡Sublime gracia del Señor,
que a un pecador salvó!*

*Fui ciego mas hoy veo yo,
perdido y Él me halló.*

Tu corazón será cautivado rápidamente al recordar y cantar con
pasión:

*Oh cuanto me gozo en Su salvación,
Fue pleno Su amor y perdón.
Clavó mi pecar en la cruz, lo olvidó
¡Gloria a Dios! ¡Gloria al Hijo de Dios!*

El estado de tu alma cambiará por completo si cantas con alegría
y fe:

*¡Pues con Su muerte ya pagó
por mi maldad y libre soy!
Pues Dios, el Justo, aceptó
Su sacrificio hecho por mí.*

Hay lugares en los que no podemos cantar muy fuerte. En esos casos, susurro la letra de las canciones y he visto que trae el mismo beneficio. Dios ha diseñado la música para levantar nuestras almas. Si te sientes distante de Cristo, cántale.

Independientemente de cómo vayas a cultivar tu relación con Cristo, lo importante es que le des prioridad a esto. No debes buscarlo solamente por lo que puede darte —aunque estés pidiendo cosas buenas. Jesús no es tu perrito faldero; es tu Salvador soberano. Búscales para conocerle. Cuando el beneficio

que quieres recibir de Jesús es el beneficio de conocerle, puedes confiar en que siempre te dará cosas buenas —ya sea en tu lucha contra la pornografía o en cualquier otra circunstancia.

En última instancia, no puedes llegar a Jesús sin el poder que Él mismo te da. Cuando te llama a tener una relación con Él, sabe que te está llamado a hacer algo que no puedes lograr por tu propia cuenta. Es por esto que te da Su gracia perdonadora y transformadora. Si tu corazón está lejos de Cristo, pídele perdón. Pídele que te dé Su poder para cambiar. Pídele que te llene de un deseo consumidor de conocerle y amarle más que a nada y a nadie. El Cristo que te llama a cultivar una relación con Él se complace al ver tu dependencia y te concederá lo que le pidas con fe.

Luchando por pureza con el poder de la gracia

1. ¿Eres culpable de buscar a Jesús solo por lo que puedes recibir de Él? Pídele Su ayuda mientras buscas el perdón y el poder para cambiar. Pídele a Dios que te ayude a amar a Jesús por quien es Él, no solo por lo que puede hacer por ti.
2. Encuentra un pasaje en la Escritura con el que puedas conocer a Dios. Tal vez Juan 6 o Juan 15. Puede ser el Salmo 23 o Apocalipsis 4. Ora en voz alta lo que dice el texto que escogiste.
3. Busca una canción con letras que reflejen claramente el evangelio bíblico. Las canciones que mencioné en este capítulo son “Sublime gracia”, “Estoy bien con mi Dios” y “Ante el trono celestial”. Estas pueden ser excelentes para comenzar. Aunque te parezca extraño, cántale las canciones al Señor. Si hay personas cerca, no te preocupes, cántale en voz baja al Señor. Cuando te parezca extraño, ora pidiendo la gracia necesaria para dejar de pensar en ti mismo y enfocarte en el Señor.
4. Pídele a tu compañero de rendición de cuentas que haga estas cosas contigo.

CONCLUSIÓN

Un llamado a la santidad

En este libro hemos abarcado bastantes temas. Hablamos de cómo usar la gracia de Dios en Jesús para rechazar la pornografía, reemplazándola por gratitud, humildad y rendición de cuentas, entre otras cosas. Todas estas son formas tangibles de lograr que la gracia de Dios sea una realidad en tu vida. Es mi oración que al leer este libro hayas experimentado estos medios de gracia y que ya estés viendo progreso en tu camino hacia la libertad.

Quiero concluir invitándote a buscar la santidad y la pureza mientras avanzas por la gracia de Dios hacia la libertad de la pornografía. También quiero que veas la gran esperanza que hay en Jesús mientras estás en la batalla. Quiero animarte a que busques estas cosas con dos pasajes de 1 Tesalonicenses, los cuales oro te motiven y te den fuerza para pasar de la pornografía a la pureza.

Un llamado a la santidad

En 1 Tesalonicenses 4, el apóstol Pablo nos llama claramente a tener una vida santa:

La voluntad de Dios es que sean santificados; que se aparten de la inmoralidad sexual; que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa, sin dejarse

llevar por los malos deseos como hacen los paganos, que no conocen a Dios; y que nadie perjudique a su hermano ni se aproveche de él en este asunto. El Señor castiga todo esto, como ya les hemos dicho y advertido. Dios no nos llamó a la impureza, sino a la santidad.

1 Tesalonicenses 4:3-7

Pablo comienza su exhortación describiendo la voluntad de Dios en términos bastante prácticos. Muchos cristianos hacen preguntas complejas sobre la voluntad de Dios; la buscan, agonizan por conocerla y desarrollan métodos para descubrirla. Pero Pablo dice que él ya la conoce. La voluntad de Dios es que los cristianos sean “santificados”. Con esto, Pablo está diciendo que Dios quiere que los cristianos sean más como Cristo. La voluntad de Dios, según Pablo, es que los cristianos procuren reflejar el carácter de Cristo al crecer en santidad.

Al Pablo decirnos que la voluntad de Dios es que crezcamos para ser como Jesús, su primera instrucción es que los creyentes deben evitar la inmoralidad sexual. En la mente del apóstol Pablo, una de las principales amenazas para nuestro crecimiento en semejanza a Jesús es la tentación de caer en expresiones sexuales que son inmorales. Obviamente, la categoría de la inmoralidad sexual es más amplia que la pornografía, pero la pornografía es una de las formas principales de pecado sexual en la actualidad. ¡Esto significa que la pornografía es una amenaza significativa para ti! La pornografía pone en peligro tu capacidad

de vivir dentro de la santa voluntad de Dios, porque es un obstáculo para tu crecimiento en Jesús.

Pablo continúa explicando por qué la inmoralidad sexual es mala. Es porque demuestra una falta de dominio propio que caracteriza a los que no conocen a Dios. Esto coincide con lo que Pablo dice a los creyentes en Éfeso: “Así que les digo esto y les insisto en el Señor: no vivan más con pensamientos frívolos como los paganos” (Ef 4:17). Cuando los cristianos que se han sumergido en la gracia de Jesús ven pornografía, están participando en lo mismo que hacen los que han rechazado la gracia infinita de Jesús. Los actos de los receptores de la gracia deben ser radicalmente distintos a los de aquellos que rechazan la gracia.

Pablo ya nos ha dado dos razones poderosas para batallar contra cualquier forma de inmoralidad sexual. Pero él no ha terminado. Luego explica que esa inmoralidad sexual está mal porque lastima a las personas. Cuando ves pornografía, “[perjudicas] a [tu] hermano [y te aprovechas] de él en este asunto”. La pornografía nos impide ser más como Jesús porque lastima a otros. Nuestra meta como cristianos es ser como Cristo, quien nunca anduvo por ahí mirando mujeres y pensando cómo podría aprovecharse de ellas físicamente. Esta actitud anticristiana es precisamente a lo que lleva la pornografía. La pornografía invita a sus consumidores a que piensen solo en ellos mismos y en los placeres egoístas que sus actores pueden ofrecer. Cuando ves pornografía, no estás pensando en el daño que le

estás haciendo a los actores que estás viendo ni en cómo podrías amarlos y orar por ellos. Cuando ves pornografía, no estás pensando en el daño que le estás haciendo a tu cónyuge, a tus hijos o a otros miembros de tu familia. No estás pensando en el dolor que podrías causarle a los que te aman en la iglesia. No estás pensando en que estás entristeciendo al Espíritu Santo. Solo estás pensando en ti mismo. La pornografía es un acto completamente egoísta que opaca las preocupaciones, las necesidades y el bienestar de todos los que te rodean. Por lo tanto, Pablo exhorta a las personas que son sexualmente inmorales a que busquen la santidad, animándolos a considerar con abnegación que su pecado perjudica profundamente a otras personas.

Pablo concluye su llamado justo donde lo comenzó: con la santidad. “Dios no nos llamó a la impureza, sino a la santidad”. El llamado a estar en Cristo es el llamado a ser santos. Cristiano, escucha la Palabra de Dios: la impureza de la pornografía se opone directamente a lo que eres en Cristo. La sangre de Jesús te llama a la santidad. Eres llamado a ser como Jesús. Por eso, debes dejar de vivir como un no creyente y de causarle daño sexual a otros. Debes huir lejos de la pornografía y correr con pasión hacia la santidad, el amor, el dominio propio y la gracia. El gran llamado de tu vida es a ser santo, como Jesús es santo. Ya que la pornografía se opone firmemente a ese llamado, debes huir de ella y correr hacia Cristo.

Un llamado a la esperanza

En el capítulo 4 de 1 Tesalonicenses hay un llamado claro a la santidad. Pablo incluso enfatiza que, si no eres santo, el Señor te castigará. Los que insisten en comportarse como no creyentes y perjudicar a otros por medio de la inmoralidad sexual serán disciplinados. La severidad de esta advertencia en sí misma es una motivación para huir de la pornografía y buscar la santidad.

Pero debemos ser cuidadosos. Uno de los temas principales de este libro es que necesitamos la gracia de Jesús para ser como Jesús. Ser santos y huir de la pornografía requiere de un poder externo. Esta realidad hace que el siguiente capítulo de 1 Tesalonicenses sea vital. En 1 Tesalonicenses 5:23-24, Pablo escribe: “Que Dios mismo, el Dios de paz, los santifique por completo, y conserve todo su ser —espíritu, alma y cuerpo— irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo. El que los llama es fiel, y así lo hará”.

Estoy convencido de que estos dos versículos contienen la enseñanza más esperanzadora de la Biblia para los cristianos que luchan con la inmoralidad sexual de la pornografía. Aquí, Pablo nos infunde de una esperanza llena de gracia al reforzar el mismo llamado a la santidad que hizo en 1 Tesalonicenses 4.

El mandato en 1 Tesalonicenses 4 es que los cristianos deben evitar la inmoralidad sexual. El llamado es a dejar de perjudicar a otros y a ser santificados. Pero en 1 Tesalonicenses 5 se nos da la hermosa promesa de la gracia que nos capacita para cumplir con este mandato. Allí, Pablo enseña que cuando buscas la santificación, a Dios *mismo*, el Dios de paz te santificará. Pablo

está diciendo que el fundamento de la obra santificadora de Dios en tu vida es Su fidelidad inagotable. Ya que Él es perfectamente bueno y perfectamente poderoso —porque es fiel— logrará tu santificación sin duda alguna. La clave para ser santos como Cristo y ser libres de la pornografía es creer en 1 Tesalonicenses 4 y 5. Debemos luchar por la santificación evitando la inmoralidad sexual de la pornografía. Sin embargo, también debemos dejar de depender de nuestros recursos, nuestras estrategias y nuestra fuerza de voluntad. Nuestros recursos se van a deteriorar, nuestras estrategias fracasarán y nuestra fuerza de voluntad se debilitará. Más bien, necesitamos poner nuestra confianza en nuestro Dios fiel, el que logrará nuestra santificación demostrando Su gracia omnipotente.

El camino de Mario hacia la santidad y la esperanza

¿Te acuerdas de Mario? Lo mencioné en la primera línea del primer capítulo de este libro. Era el estudiante universitario que había conocido la pornografía gracias a su tío cuando era un niño pequeño. Aunque he cambiado los nombres de las personas que menciono en este libro, quiero que conozcas la verdadera identidad de Mario. Yo soy Mario.

Conocí la pornografía en la época en que las personas todavía veían cintas de VHS. Era un niño de ocho años con un tío que estaba completamente esclavizado a la pornografía. Él tenía videocasetes en todas partes. Un día, nos dio uno a mí y a mis amigos. Y lo vimos. Hasta el día de hoy, no creo que haya visto

alguna vez algo tan terrible y tan maravilloso. Fue terrible porque mi conciencia culpable me gritaba que lo que estaba haciendo era malo. Y fue maravilloso, de una forma perversa, porque ver a personas cometiendo estos actos nuevos e inimaginables de inmoralidad era emocionante. La pornografía que vi esa tarde fue el comienzo de una lucha intensa en mí que duró más de una década.

Por la gracia de Dios, no tuve la oportunidad de ver mucha pornografía. Cuando era niño no había Internet. La única forma de ver pornografía era comprando revistas en la tienda (si tenías edad suficiente) o teniendo algún amigo que te prestara su pornografía. Yo era demasiado joven para poder comprarlas y no pasaba mucho tiempo con mi tío pervertido. Pero el deseo se había despertado. Quería ver pornografía y devoraba cada vistazo infrecuente que pudiera dar. Nunca hubo una sola ocasión en la que me negara a darle un vistazo a la pornografía cuando tenía la oportunidad.

Cuando tenía catorce años, me arrepentí de mis pecados por primera vez y confié en Cristo para salvación. Pasé de saber que la pornografía era mala a odiarla realmente. Pero, aun así, la veía cada vez que podía porque simplemente no sabía qué hacer para cambiar. Con el tiempo, comencé a luchar contra mis tentaciones, pero no lograba ganar las batallas. Simplemente no sabía qué hacer. Veía pornografía cada vez que podía y luego pasaba días y semanas sintiéndome culpable.

Cuando entré a la universidad, decidí que algo tenía que cambiar. Mis deseos de ver pornografía siempre que podía se oponían de forma violenta a mi deseo creciente de tener una relación cercana con Jesús. Con el tiempo, comencé a hacer muchas de las cosas que se han descrito en este libro. Comencé a acercarme a Jesús con oraciones de arrepentimiento, pidiéndole que me concediera Su gracia perdonadora y transformadora; tomé medidas radicales para eliminar cualquier oportunidad de ver pornografía; busqué la rendición de cuentas con sabiduría y comencé a servir a otros. Cuando comencé a dar estos pasos, fui testigo de un milagro en mi vida. Comencé a cambiar. Noté cómo disminuía mi deseo de ver pornografía y aumentaba mi deseo por Jesús. El cambio no fue instantáneo; raramente lo es. Pero fue un cambio *real*.

La primera señal de este cambio fue cuando comencé a hablar honestamente con el Señor sobre mi pecado y a buscar Su gracia para que me perdonara y me cambiara. Una segunda señal apareció cuando comencé a hablar honestamente sobre mi lucha con mis hermanos en Cristo. Después de eso, seguí viendo el cambio cuando comencé a escoger la pureza por encima de la pornografía en momentos de tentación. Mi recorrido no fue perfecto, pero mi vida ya no estaba marcada por el fracaso constante y habitual.

La señal más importante de victoria sobre esta tentación sucedió cuando tenía veintidós años. Me había graduado de la universidad e iba en mi auto recorriendo los mil seiscientos

kilómetros que hay entre el Southern Seminary en Kentucky (donde había comenzado mis estudios) y Gordon College en Massachusetts (donde mi futura esposa Lauren estaba terminando su carrera universitaria). Iba conduciendo en medio de la noche cuando pasé por la tienda de videos pornográficos más grande del planeta. Cuando la vi, tuve dos pensamientos opuestos. El primero fue que en este momento tenía la mejor oportunidad de ver pornografía. Era tarde en la noche. Estaba en medio de la nada. Y nadie estaba cerca. Podría detenerme allí y ver pornografía por horas sin sufrir ninguna consecuencia. Esta era la clase de oportunidad con la que habría soñado algunos años atrás.

Pero incluso al considerar la oportunidad, había un segundo pensamiento que era más poderoso, y era que no *quería* detenerme. Realmente no quería ver pornografía. No me interesaba lo que estaban vendiendo en esa tienda. Durante años de lucha, oración y rendición de cuentas, Dios había sido fiel y había cambiado verdaderamente mis deseos. Aunque podría haber visto toda la pornografía que quisiera, ya no la deseaba. Era libre.

Ser libre no significa ser perfecto. Han pasado años desde ese día, y aún tengo que caminar cerca del Señor, actuar en la lucha a tiempo, arrepentirme por tener un corazón impuro y rendir cuentas a otros hombres. Todavía no soy lo que seré, pero por la gracia de Dios, ya no soy lo que era antes. Hoy te escribo estas palabras como un hombre que no ve pornografía y no desea verla.

Esto no se debe a que yo sea maravilloso; es que he experimentado la misma gracia de Cristo que he mencionado en este libro.

Quiero que conozcas mi historia porque quiero que te convenzas de que la poderosa gracia sobre la que estoy escribiendo es más que solo palabras escritas en una página. La Biblia es una espada viva y poderosa (Heb 4:12). Su mensaje de gracia es el mensaje poderoso que Dios usó para transformarme. Y Él lo usará para transformarte a ti también.

No sé si tu lucha con la pornografía es más o menos extrema de lo que fue la mía. Pero eso no importa. Aunque percibas que el grado de tu lucha es menor o mayor, tu pecado es suficiente para que un Dios de justicia y venganza te envíe al infierno para siempre. Y, aunque esto es verdad, así tu lucha sea mayor o menor, tu pecado nunca será mayor que la gracia de Jesús para transformarte.

“Allí donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia” (Ro 5:20).

Si confías en Jesús, la pornografía nunca tendrá la última palabra en tu vida. Dentro de cuarenta y cinco billones de años, la pornografía ya no existirá en tu mente, porque estarás contemplando por la eternidad la belleza del Cordero sin mancha que murió por tu pecado y el mío. Llegará el día —y no está tan lejos— en que verás a Jesús. Y cuando lo veas, Él te transformará a Su perfecta semejanza.

El mensaje de este libro es que no tienes que esperar hasta ese momento para ser libre de la pornografía. Puedes comenzar hoy

mismo a alejarte de la pornografía al recorrer el camino de gracia descrito en estas páginas. Te escribo estas cosas con una oración final: que puedas conocer la esperanza de que, en Cristo, por fin puedes ser libre de la pornografía. La gracia de Jesús lo garantiza.

APÉNDICE

Ayuda para los familiares y amigos de hombres que luchan contra la pornografía

Cuando se descubre que la pornografía forma parte de la vida de un hombre, se ven afectadas las vidas de muchas personas. Como las esposas son las que sienten el dolor y la traición de una forma más aguda, les hablaré principalmente a ellas. También quiero ayudarte si estás comprometida para casarte con un hombre que está luchando, o si eres su hija, hijo, madre, padre, amigo o un miembro de su iglesia. Quiero que veas que la Escritura te habla de formas directas y prácticas en medio de tu dolor.

Descubrir que un ser querido está luchando con la pornografía siempre es doloroso. Es probable que hayas experimentado una explosión de emociones, incluyendo ira, dolor, asco, temor y compasión, junto con la preocupación profunda de que tal vez su relación nunca se restaure. En este libro he intentado apuntar hacia la gracia de Cristo, la cual está disponible para todo el que quiera ser perdonado y transformado. Y aquí quiero compartirte una gracia particular de Jesús que está disponible para ti

mientras respondes a un pecado de alguien más que te afecta profundamente.

Mientras lees, quiero que sepas que he ayudado a muchas personas en tu posición. He visto el dolor y la devastación que inunda las vidas de los hombres que se entregan a la pornografía. Es muy probable que te sientas abrumado, airado y profundamente afligido por causa de las cosas que ha estado haciendo tu ser querido a tus espaldas. Puede que te sientas solo al experimentar la sorpresa y el dolor. Si es así, quiero animarte recordándote que no estás solo. Considera las fuertes palabras del autor de Hebreos:

Por lo tanto, ya que en Jesús, el Hijo de Dios, tenemos un gran sumo sacerdote que ha atravesado los cielos, aferrémonos a la fe que profesamos. Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino Uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos.

Hebreos 4:14-16

Este pasaje está lleno de relevancia para ti. Aquí hay al menos tres verdades que pueden ayudarte y ministrarte en medio tu dolor.

Primero, estos versículos prometen que la misericordia y la gracia están disponibles para ti en tu tiempo de necesidad.

Cuando te sientes abrumado por la desesperación y la ira, tus emociones pueden llevarte a creer que no hay ayuda disponible. Necesitas creer en la promesa de Dios de que Su misericordia y Su gracia están disponibles para ti. Dios te ama y te va a ayudar.

Segundo, Jesús se compadece de ti en medio tu debilidad y tus tentaciones, y te muestra cómo responder sin pecar. Jesús fue traicionado por un hombre que era muy cercano a Él. Él sabe lo que es estar en una relación con una persona cuyo comportamiento a tus espaldas es lo opuesto a lo que es frente a ti. Sin embargo, Él respondió a estas pruebas sin pecar. Jesús es nuestro ejemplo, el que nos muestra que es posible, con Su ayuda, responder al sufrimiento de formas que son justas y amorosas.

Tercero, puedes recibir la misericordia y la gracia de Jesús cuando te acercas a Él. El autor de Hebreos promete que hallaremos misericordia y gracia cuando nos acerquemos al trono de la gracia. Conocerás el cuidado y el consuelo abundante de Cristo cuando te acerques a Él en oración. Oh, ¡cuánto oro para que hagas esto mientras escribo estas palabras! Cuando te sientas frustrado, afligido, enojado y traicionado, no dejes que esos pensamientos angustiantes se apoderen de tu mente. En cambio, dirígelos a Dios. Cuando experimentes estas emociones fuertes, recuerda hablarle al Señor sobre ellas. Acércate al trono de la gracia y cuéntale a Dios cómo te sientes. Pídele la ayuda que Él te prometió para saber cómo responder. Suplícale que te cuide en medio de esta dificultad extrema. Si te acercas con fe, Él nunca te rechazará, sino que te ayudará al proveerte Su gracia y

misericordia. Si nunca has orado por esta situación, deja de leer ahora mismo y habla con Jesús sobre tus emociones, pídele Su gracia y cree que te la dará.

Orar de esta forma es algo que debes seguir haciendo a largo plazo en tu camino hacia el cambio con tu ser querido. Quiero mostrarte algunos pasos prácticos que debes dar para actuar con sabiduría mientras te recuperas del dolor que estás experimentando. Pero primero, quiero contar una historia para responder una pregunta que pudieras tener.

Los hombres y la pornografía

Estefanía no creía ni una palabra de lo que le decía Andrés. Después de varios años de matrimonio, descubrió que Andrés estaba viendo pornografía en secreto. Una noche se despertó y lo encontró con su computadora en el estudio de la casa. Al acercarse silenciosamente por detrás, quedó totalmente horrorizada con las imágenes que se veían en la pantalla. En los siguientes días, Estefanía derramó lágrimas de ira y dolor mientras Andrés respondía a sus preguntas con respuestas que ella quería pero odiaba escuchar. Las respuestas de Andrés a una de sus preguntas la dejaron en un estado de incredulidad total.

Estefanía estaba convencida de que Andrés pensaba que ella era fea o, de lo contrario, no estaría mirando a otras mujeres para satisfacerse sexualmente. Estaba preocupada porque todavía tenía algo de sobrepeso luego de tener a su bebé, y estaba segura de que esta era la razón por la que Andrés había acudido a la

pornografía. Andrés le insistía diciendo: “Estefanía, yo pienso que eres hermosa. Esto no tiene nada que ver contigo”. Pero ella no podía creerlo.

Su incredulidad era entendible, ya que la respuesta de Andrés era una verdad a medias. Por una parte, Andrés decía que su pecado no tenía nada que ver con Estefanía. Estaba siendo sincero al decir que amaba a su esposa y que la consideraba hermosa, pero estaba yendo demasiado lejos al decir que su pecado no tenía *nada* que ver con ella. Andrés había incumplido sus votos matrimoniales, traicionado la confianza de Estefanía y traído un daño grave a sus vidas. Su pecado tenía todo que ver con Estefanía, y tenía que aprender a dejar de decir esas cosas.

Por otro lado, Andrés realmente creía que su esposa era atractiva. Estefanía necesitaba mucha ayuda para entender cómo era posible que Andrés en realidad pensara eso y de todas formas viera pornografía. Si estás en la misma situación de Estefanía, tal vez tengas una preocupación similar. Puede que la lucha de tu esposo haya hecho que te avergüences de tu apariencia física y que creas que, si fueras más atractiva, tu esposo no habría visto pornografía.

Si esto es lo que piensas, necesitas saber que el problema de tu esposo con la pornografía no tiene nada que ver con tu apariencia; no importa cómo te veas ni como *creas* que te ves. Puedes perder peso, ganar peso, cambiar tu cabello y tu maquillaje o hacerte cirugías plásticas, y nada de eso solucionaría su problema. Nada de lo que hagas con tu apariencia física

solucionará el problema, porque la pornografía es un pecado de tu esposo, no tuyo. En este sentido, hay dos realidades que demuestran esta verdad.

Primero, Dios ordena a los hombres que estén satisfechos con la apariencia física de su esposa (Pro 5:19). Dios no da un peso corporal, un color de ojos, una altura o un peinado que sea ideal. Él manda a los hombres que deseen a sus esposas. Tu apariencia física debe ser lo ideal para tu esposo. Él es llamado a desear tu apariencia física. El problema aquí es que él está dejando de desear lo que Dios le ordena que desee; no tiene que ver con que no te veas de cierta manera.

El segundo aspecto tiene que ver con la lógica de la lujuria. Por definición, la lujuria quiere lo que no posee. Siempre ve más allá de lo que tiene, al objeto que le falta. Es por esto que la declaración de Andrés sobre su esposa es bastante cierta en un sentido. La lujuria de Andrés por la pornografía no se trata del físico de Estefanía; se trata de querer una mujer que no tiene, sin importar la apariencia de su esposa. Ella podría cambiar toda su apariencia y eso no acabaría con la lujuria de su esposo. Andrés necesita que Jesús acabe con su lujuria dándole un corazón lleno de contentamiento y gratitud, en vez de un corazón que desea una mujer que no es su esposa.

Caminando hacia la restauración

El punto es que la pornografía es un pecado de tu esposo, no tuyo. Al tomar el camino difícil hacia la restauración, debes dejar de

creer que la causa de su pecado es tu apariencia física. Aquí hay cinco cosas prácticas que puedes hacer al tratar de ayudar a tu esposo y de avanzar para que tu matrimonio salga adelante.

1. No luches sola —pide ayuda

Además de clamar al Señor por Su misericordia y gracia en tiempos de necesidad, debes pedir ayuda a cristianos sabios. Tu situación estará llena de decenas de aspectos particulares que requieren sabiduría específica, más allá de las generalidades de cualquier libro. Necesitarás que otros te ayuden discernir esas particularidades. La idea de buscar la ayuda de otros podría hacer que te pongas nerviosa. Tal vez crees que puedes manejar esto sola, o puedes estar demasiado avergonzada como para contarle a un pastor o a una amiga cercana. Te animo a que pienses en esto un poco más.

La Biblia nos anima a compartir nuestras vidas con otros cristianos. El apóstol Pablo escribe: “Por eso, ánimoense y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo” (1Ts 5:11). El escritor de Hebreos declara: “Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón ahora que vemos que aquel día se acerca” (Heb 10:24-25). Los cristianos necesitan a otros cristianos para animarse y ayudarse unos a otros, y así llegar a ser personas dedicadas al amor y a las buenas obras.

Al avanzar hacia la reconciliación, habrá momentos en los que te sentirás desanimada y enojada, y serás tentada a no ser amable. Necesitas a otros para que te acompañen en la lucha y te estimulen a responder de la forma apropiada. Una de las cosas más importantes que puedes hacer después de hablar con Dios es hablar con un pastor o una amiga cercana. Pídeles que te hablen con sabiduría y que oren por ti. Asegúrate de buscar a una persona que esté dispuesta a darte seguimiento y a permitirte contactarla cuando estés luchando.

2. Lidia bíblicamente con tus emociones

Si eres como la mayoría de personas, es posible que te hayas sentido abrumada por un torrente de emociones luego de tu descubrimiento. Lo más probable es que esas emociones sean algún tipo de ira o de tristeza. Al pensar en la traición que has experimentado y la sorpresa que te llevaste, puede que te sientas abatida por la profundidad de tus sentimientos. Hay mucho que decir sobre la forma en que se deben entender y tratar estas emociones desde una perspectiva bíblica, pero por ahora mencionaré dos puntos.

Si estás enojada y triste porque tu esposo vio pornografía, tus sentimientos son apropiados. Puede que te sorprenda que te diga esto, pero es verdad. La respuesta de Dios al pecado no es neutral, y la tuya tampoco debería serlo. Dios se enoja y se entristece por el pecado (ver Heb 3:17). Cuando compartimos estas emociones, mostramos que nuestros sentimientos están alineados con los de

Dios. De hecho, sería una señal de maldad que respondieras al pecado con neutralidad o felicidad. En medio de una situación tan difícil, es importante que entiendas que las emociones fuertes que estás experimentando son legítimas, de tal forma que no te culpes indebidamente por tu respuesta al pecado de tu ser querido.

Sin embargo, hay más que decir sobre este tema. Es legítimo enojarse y entristecerse por el pecado, pero eso no te da libertad para hacer lo que quieras y responder de la forma que desees. Aunque Dios responde a la maldad con ira y tristeza, Él nunca peca. Tus emociones serán como las de Dios cuando tu ira y tu tristeza hacia tu esposo estén libres de pecado (ver Ef 4:26). Hay dos principios que te pueden ayudar a asegurarte de que tu ira y tu tristeza sean rectas, evitando así el pecado.

Primero, tu ira y tu tristeza son pecaminosas cuando son descontroladas, y por eso debes luchar por tener dominio propio al experimentar estas emociones. Si le has respondido a tu esposo con gritos, vociferando con insultos, amenazas maliciosas de exponerlo ante aquellos a quienes respeta, violencia física de cualquier tipo o insinuando que lo alejarás de sus hijos, estás pecando en tu manera de responder a tu esposo. Si has sido culpable de estas reacciones, necesitas buscar la gracia perdonadora y transformadora de Cristo. Si conoces a Cristo, no eres esclava de tus emociones. Cristo mismo puede darte la gracia para tener una ira justa y una tristeza virtuosa cuando se lo pides con fe.

Segundo, tu ira y tristeza son pecaminosas cuando no permiten que tu relación con tu esposo se restaure. Aunque Dios se aíra y se entristece por el pecado, Él busca una solución. Dios toma la iniciativa y lidia con Su disgusto por nuestro pecado a través de la obra expiatoria de Jesucristo. De manera similar, tus emociones fuertes deberían moverte hacia la reconciliación y la restauración; no lejos de ellas. Si tu reacción te ha llevado a evitar a tu esposo por un período de tiempo prolongado, necesitas comenzar a buscar la gracia perdonadora y transformadora de Cristo. Puede que sientas que la restauración está a millones de kilómetros, pero Jesús tiene el poder de llevarte allí cuando crees en Él. Es fundamental que luches por la restauración en la relación con tu esposo.

3. Lucha por perdonar

El llamado a avanzar hacia la reconciliación nos lleva a un paso vital que debes dar. Finalmente, debes perdonar a tu esposo por su pecado. El apóstol Pablo escribe: “Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo” (Ef 4:32). Este pasaje puede parecer uno de los más controversiales de la Biblia para los que han sido perjudicados en gran manera por el pecado de otro. El llamado a perdonar puede parecerte abrumador e incluso imposible. ¿Cómo puedes perdonar cuando estás soportando tanto dolor? ¿Cómo puedes perdonar en medio de una traición como esta? Debes perdonar de la misma forma en que fuiste

perdonada en Cristo. La Biblia basa el mandato de perdonar en el perdón que hemos recibido de Cristo.

Debemos perdonar a otros precisamente porque Dios nos ha perdonado. A veces es posible creer que cuando te niegas a perdonar estás declarando la gravedad del pecado que se cometió contra ti, y que es una forma de intolerancia santa hacia el pecado. Aunque esto pueda *parecer* cierto, en realidad no lo es. Efesios 4:32 enseña que no importa lo terrible que sea el pecado que cometan contra ti, si no perdonas no estás considerando lo mucho que has sido perdonado. Una persona que se niega a perdonar a otros es alguien que se niega con arrogancia a considerar la cantidad de pecados que Dios le ha perdonado.

Para la mayoría, el problema no es que no quieran perdonar, sino que no saben cómo hacerlo. Pablo también nos ayuda con esto, pues nos dice que debemos perdonar de la forma en que hemos sido perdonados en Cristo. Jeremías 31:34 describe cómo hemos sido perdonados. En el contexto de este pasaje, el profeta Jeremías está anticipando la obra que Jesús vendría a hacer. Al hablar de esta obra, Jeremías menciona un beneficio asombroso de la venida del Mesías, citando a Dios mismo cuando declara que Él ya no recordará los pecados de los que estén en Cristo: “Yo les perdonaré su iniquidad, y nunca más me acordaré de sus pecados”.

Es crucial entender lo que esto significa realmente. Dios no está diciendo que olvidará nuestros pecados porque desarrollará una especie de amnesia divina. Él conoce perfectamente todas las

cosas —pasadas, presentes y futuras. Conoce el final desde el principio. Cuando Dios dice que no recordará nuestros pecados, no está limitando Su conocimiento perfecto. Más bien, quiere decir que no se acordará de ellos para usarlos *en nuestra contra*. Dios sabe que pecamos, pero no permite que ese pecado impacte Su relación con nosotros.

Tu perdón hacia tu esposo será como el perdón de Dios hacia ti cuando le extiendas gracia y tengan una relación en la que no le echas en cara su pecado. Mientras tu esposo esté luchando por cambiar con el poder de la gracia, necesitas comprometerte a buscar la restauración en todas las áreas de tu matrimonio. Esta restauración no será inmediata, pero lo importante al comienzo es estar comprometido con llegar allí. Después de eso, necesitas trabajar de cerca con la persona que te esté ayudando para planear sabiamente los próximos pasos en tu camino hacia la restauración, recordando siempre la importancia del perdón.

4. Confiesa tus pecados

Tu esposo es responsable de su pecado de ver pornografía. Tú no eres la culpable de su inmoralidad sexual. No hay nada que puedas hacer y nada en tu apariencia física que pueda obligar a tu esposo a pecar sexualmente, ya que la inmoralidad viene de su corazón y no se debe a circunstancias externas. Sin embargo, es realmente importante que sepas que esto aplica para las dos partes. Tú no eres culpable del pecado de tu esposo, pero él tampoco es responsable del tuyo.

Luego de la revelación de un pecado grave como la pornografía, muchas mujeres se centran casi totalmente en el pecado de su esposo y olvidan que ellas también son pecadoras. Debes luchar contra esta tendencia considerando humildemente tu propio pecado y no solo el de tu esposo. ¿Has respondido con emociones pecaminosas al pecado de tu esposo? ¿Has fallado en perdonarlo? ¿Fallaste en tener una intimidad sexual activa con él antes de enterarte de su problema? No se puede esperar una restauración sexual inmediata después de que descubres su pecado, pero ¿has sido culpable de no dar afecto sexual por un período de tiempo prolongado después de que te pidió perdón? El pecado de tu esposo nunca será tu culpa, pero es posible que necesites pedir perdón por tu propio pecado en estas y otras áreas.

5. Pórtate como una esposa, no como un policía

Andrés y Estefanía comenzaron su camino hacia la restauración como pareja. Andrés se estaba arrepintiendo de su corazón ingrato, y su gratitud por Estefanía estaba creciendo, así como su integridad con Dios, con su esposa y con los demás. Su progreso no estuvo libre de problemas, pero él estaba cambiando. Estefanía estaba aprendiendo a perdonar a Andrés por sus faltas y estaba pidiendo perdón por sus propios pecados. En el camino, a ella le estaba costando mucho confiar en Andrés. Después de años de no haber sabido de un pecado tan grave, estaba decidida a no dejar que la volvieran a herir. Ahora estaba más alerta, siempre observando lo que hacía Andrés. Insistía en recibir los reportes

del *software* de rendición de cuentas, revisaba constantemente la historia del navegador en su teléfono y hacía preguntas escépticas sobre las mujeres en su trabajo. En una ocasión sospechó injustamente que él estaba viendo pornografía en el trabajo e insistió que tomara una prueba de polígrafo para desmentir sus dudas.

La mayoría de personas entienden la dificultad de Estefanía después de que él abusara pecaminosamente de su confianza, pero su respuesta le estaba haciendo más daño a su matrimonio. Ella nunca intentó hacer que las cosas fueran más difíciles. Trataba de lidiar con el problema de la única forma que conocía. A pesar de esta motivación, había dos problemas principales en la respuesta de Estefanía.

Primero, sus esfuerzos nunca llevarían a una relación de mayor confianza con su esposo. Su indagación constante no la estaba ayudando a aprender a confiar en su esposo; más bien, estaba llevándola a confiar en su propia habilidad de controlarlo. Si solo le crees a tu esposo después de ver los reportes de rendición de cuentas y los resultados de un polígrafo, no estás confiando en él; estás confiando en los reportes y los resultados.

Segundo, Estefanía se estaba enfocando en la tarea equivocada. Es cierto que Andrés necesitaba rendir cuentas. Necesitaba un *software* que bloqueara la pornografía en su computadora. Necesitaba un mentor cristiano sabio que le hiciera preguntas difíciles sobre sus acciones y sus deseos. Necesitaba todas estas cosas y más, pero ella no podía ser quien se las diera.

Y es igual para ti. Necesitas enfocarte en ser la esposa de tu esposo, no un policía que lo obliga a ser puro. Necesitas conocer y confiar en la persona que lo esté ayudando, y estar al tanto de las medidas de rendición de cuentas que se hayan escogido. Necesitas ver evidencias de que él está buscando a Cristo seriamente, y poder hablar con él y con la persona que lo está ayudando cuando tengas inquietudes. Sin embargo, si tratas de liderar la rendición de cuentas en su vida, te prometo que eso producirá un efecto corrosivo en tu matrimonio. Concéntrate en estar casada con tu esposo. Ora por gracia para acercarte a él y busca la cercanía relacional, espiritual, física y en todas las demás formas. Permite que sean otros quienes verifiquen el cumplimiento de lo establecido.

En los primeros días, lleva las preguntas e inquietudes que tengas a la persona que te está ayudando antes de llevárselas a tu esposo. Esta persona te puede ayudar a evaluar qué tan apremiantes son tus inquietudes y si son sabias o no. Por ejemplo, muchas mujeres quieren detalles específicos sobre la pornografía que estaban viendo sus esposos. No es bueno conocer este tipo de detalles. Aunque pienses que será útil, conocerlos solo hará que la reconciliación sea más difícil de lo que ya es. Pide el consejo sabio de otras personas en este y otros temas.

Avanzando con misericordia y gracia

Habrá muchos pasos en el camino hacia la restauración. No olvides que Jesús te da Su misericordia y Su gracia en tu tiempo

de necesidad cuando te acercas a Él. Jesús te ama y te va a ayudar. A las mujeres a veces les cuesta más porque se enfocan en su esposo y creen erróneamente que lo que necesitan por encima de todo es un esposo que no vea pornografía. Ciertamente es una bendición maravillosa tener un esposo que no ve pornografía, pero eso no es lo más importante en tu matrimonio. Lo que necesitas más que cualquier otra cosa es la misericordia y la gracia que vienen de Jesús. La misericordia y la gracia de Jesús son tuyas cuando confías en Él —ya sea que tu esposo vea pornografía o no.

Cuando tienes esta misericordia y esta gracia, por fe, serás capaz de buscar ayuda, responder con emociones rectas, acercarte a tu esposo con perdón, lidiar con tu propio pecado y confiar, no solo en tu esposo, sino sobre todo en el Señor, quien promete que Su bondad y Su misericordia te seguirán todos los días de tu vida. Esta promesa es verdad y es tuya, independientemente de que tu esposo algún día vuelva a ver pornografía. Como Jesús te ha hecho esta promesa, puedes ser libre por Su misericordia y Su gracia para amar a tu esposo a pesar de su pecado. Cuando lo hagas, estarás amando a tu esposo de la misma forma en que Jesús te ama.

Agradecimientos

Este libro tardó varios años en escribirse. He estado aconsejando a hombres jóvenes que luchan con la pornografía desde el comienzo de mi ministerio pastoral. He estado predicando sobre este tema en iglesias y enseñándolo en clases y conferencias. Lo que he escrito aquí se ha cocido por años en el fogón del ministerio eclesial.

El proceso de escribir mis pensamientos ha sido un esfuerzo que no he realizado solo. Debo agradecer a varias personas.

Agradezco a Al Mohler, Russell Moore y Dan DeWitt. Ellos son los hombres piadosos que supervisan mi servicio en el Southern Seminary y en Boyce College, y estoy agradecido por su convicción cristiana, su liderazgo fiel y su ánimo para que yo escribiera proyectos como este.

También estoy agradecido por los ancianos de Crossing Church, donde he tenido el privilegio de servir como pastor de vida cristiana. Estos hombres llenos de gracia, sabiduría y humildad son colaboradores fieles en el Reino de Cristo. Ha sido

de gran aliento contar con sus oraciones a lo largo de este proyecto.

Debo expresar mi gratitud por el equipo de Zondervan. Estoy muy agradecido por su apoyo en este proyecto y por el compromiso compartido de hacer que este libro fuera lo mejor posible. En particular, Ryan Pazdur se ha convertido en un consejero confiable y amigo fiel por quien estoy profundamente agradecido.

Hay tres personas que me hicieron comentarios útiles mientras escribía este libro. Son mi asistente de investigación Sean Perron, mi asistente Amber Walsh y mi copastor Dave Northrup, quienes me dieron ideas valiosas para mejorar la calidad y claridad de mi trabajo.

Gunner Gundersen fue mi asistente editorial en este libro. Gunner es un siervo fiel de Cristo que fue invaluable para mí en este proyecto. Leyó cuidadosamente todos los capítulos e hizo ediciones meticulosas. Incluso cuando no aceptaba sus recomendaciones, siempre me ayudó a ver mi escritura desde un punto de vista fresco y mejoró bastante este libro.

También debo expresar lo agradecido que estoy por mi esposa, Lauren, y mis tres hijos Carson, Chloe y Connor. Lauren es la esposa más alentadora del mundo. Ha orado por mí, me ha animado, me ha dado su retroalimentación y me ha cuidado durante el proceso de escritura. Mis hijos también me han animado. Casi todos los días me preguntaban por “el libro de Papi”, y me decían que estaban orando por mí. El gran honor de

mi vida es llegar a casa todos los días para ver a mis cuatro personas favoritas en todo el mundo.

Finalmente, debo dar alabanza y gloria a Dios. Al escribir este libro, he experimentado verdaderamente la bondad de Dios en Su provisión para mí. Trabajar en cada capítulo me ha recordado al Dios asombroso a quien servimos, cuya gracia es abundante. Mi oración es que encuentres Su gracia en las páginas de este libro.

Heath Lambert Louisville, Kentucky

julio de 2012