EL PROBLEMA CON LA MASTURBACIÓN

Todo se trata de mí

Winston T. Smith

Christ Counseling & Education Foundation

"Es normal; todos lo hacen." "

"Es un escape inofensivo. Nadie se está lastimando."

Estas son algunas de las primeras cosas que te vienen a la mente si eres alguien quien es autoindulgente en sus fantasías sexuales o se masturba. Y aunque de alguna manera es "normal" en el sentido en que todos batallamos con ese pecado sexual en cierto grado, *no* es inofensivo.

Pregúntale a Cristina quien se acaba de enterar que su esposo ha estado viendo pornografía en el internet por meses. Ella se siente traicionada, muy lastimada, y se pregunta si alguna vez podrá volver a confiar en él. Y no puede dejar de preguntarse si hay algo malo en ella. Porque si su esposo elije ver a otras mujeres, entonces a ella le debe de faltar algo.

Pregúntale a Roberto que ahora se da cuenta que cada minuto que pasa escapándose en su mundo de fantasía, es un minuto que no pasa construyendo una relación saludable con su esposa e hijos. El los trata más como inconvenientes o interrupciones a la vida tranquila y de confort que quiere en vez de verlos como su familia. El no podía con el estrés de la familia y encontró un escape en sus fantasías sexuales y en la pornografía. Ahora sus hijos no lo conocen y su matrimonio esta en pedazos.

Como los Escapes Sexuales Dañan las Relaciones

Para entender cómo los escapes sexuales dañan las relaciones, debemos de tomar un momento y analizar nuestras propias fantasías como algo mas que un "corto de película" imaginario. Si viéramos por un momento tu mundo de fantasía, ¿que es lo primero que veríamos? En primer lugar, nos daríamos cuenta de este simple hecho: tus fantasías no solo se tratan de sexo; se tratan de relaciones. Porque el sexo no es solo un acto físico; es algo que haces con una persona no con un objeto. Tus fantasías están pobladas de muchas personas (algunas de las cuales conoces).

Por un momento mira más allá del acto sexual y explora estas relaciones de fantasía en términos no-sexuales. ¿Cómo describirías tu actitud? ¿Como te están tratando?

No simplemente respondas "les está gustando," o "me están dando placer." Permíteme decirte que seas más honesto. En la mayoría de los casos todos están locos por ti. Eres el centro de atención en un mundo donde a nadie le importa otra cosa que no seas tú. Estás en un mundo donde la gente que generalmente te ignora no se pue-

de resistir. Estás en un mundo donde personas que ni te conocen dejan atrás toda su fidelidad conyugal y su código moral solamente por estar contigo.

¿Me estoy acercando? Puede ser que tus fantasías tomen un carácter mas oscuro. A lo mejor tus fantasías no son de que a la gente le caigas bien, sino son de poder y control. Tus fantasías se vuelven una manera de sacar tu enojo y frustración, y te gusta la idea de hacer sentir menos a otros o hacerlas sentir impotentes ante ti.

Jugando a Ser Dios con Otras Personas

En los lugares secretos de tu mente, donde tienes libre reinado de vivir en un mundo con las relaciones que mas quieres, ¿como lucen esas relaciones? En términos de relaciones, las fantasías sexuales son un mundo donde practicas egoísmo y manipulación. ¿Honestamente lo podrías describir como amor? No importa que tanto varíen tus fantasías, en cada fantasía estas juagando a ser Dios con otras personas. Reduces a las criaturas hechas a la semejanza de Dios a simples robots sin mente alguna que complacen todas tus demandas.

“Ok, entonces soy un egoísta y manipulador en mis fantasías. Pero a quien estoy lastimando?” te preguntas. ¿Pero recuerdas a Roberto? Sus escapes sexuales lo lastimaron a él y a otros porque sus relaciones fueron afectadas negativamente . A lo mejor no te das cuenta pero la manera en que practicas las relacionas con personas en tu corazón no se quedan solo ahí. Las violaciones al amor que se vuelven un hábito en tu mente inevitablemente saldrán al mundo real. Y ese habito contaminara todas tus demás relaciones, y lo más seguro es que ya lo haya hecho.

Eso no se significa que cometerás adulterio, o acoses a niños, o que te vuelvas un violador, aunque las fantasías sexuales pueden aumentar esas tentaciones. Lo más probable es que ese egoísmo, narcisismo, y búsqueda de placer y actitudes escapistas que dominan tus fantasías sexuales infectara tu matrimonio y amistades.

En vez de trabajar en una relación en los momentos difíciles, será cada vez más probable que busques escapes regulares. Las actividades irritantes del día a día serán razones para escapar a ese lugar secreto que creaste en tu mente. Probablemente aunque no te hayas dado cuenta estarás exportando los hábitos de tu lujuria (confort, conveniencia, placer instantáneo, etc.) al mundo real.

Una Advertencia Bíblica

No debería sorprendernos que la Biblia advierta de hacer distinciones

específicas entre lo que pasa en nuestra mente y lo que pasa en nuestra vida. En Mateo 5:27-28 Jesús nos advierte, "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." Jesús sabe que muchas veces estamos peligrosamente tranquilos al creer que los pecados secretos del corazón son inofensivos.

Similarmente, Proverbios 27:19 nos dice: "En el agua se refleja el rostro, y en el corazón se refleja la persona." En otras palabras las actividades de tu corazón (tus fantasías), reflejan las verdades de ti como persona. ¿Te gusta lo que tus fantasías revelan de ti?

En tu corazón estas creando un mundo que está completamente en oposición a Dios y su amor. Dios no trata a las personas como objetos para ser manipulados y usados, sino que les da valor y los protege. A Dios le importa los que estás haciendo y en quien te estás convirtiendo en tu corazón.

Jesús Vino a Rescatarnos

Jesús no vino solamente a ser el policía de nuestra lujuria sexual, sino para liberarnos de ella. El nos puede ayudar porque él ha experimentado todas las tentaciones que nos hacen pecar sexualmente pero las venció. El sabe de la tentación de escapar de las dificultades, de que los demás nos sirvan en vez de servirles nosotros, de querer placer en vez enfrentar dificultades. La Biblia describe a Jesús en esta manera: "[Jesús] quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos… se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, ¡y muerte de cruz!" (Filipenses 2:6-8). ¡Jesús sabe lo que es ser Dios mismo! El pudo haber hecho todo muy fácilmente sin causarse ningún inconveniente. Pero en vez de eso decidió venir a un mundo caído a servirnos, haciendo lo necesario para limpiarnos y perdonarnos. El lo hizo para que pudiera estar en una relación con nosotros. Lo que le costo fue una agonizante y dolorosa muerte. Por amor a su Padre celestial y por amor a nosotros, él escogió un camino de servicio y amor en vez de escapar y buscar confort. Jesús quiere que conozcamos de su amor, y él quiere darnos el poder para vencer las tentaciones.

Posiblemente no lo creas, pero la verdad es que el amor de Jesús es más dulce que el mundo de auto-indulgencia que has creado. Si no te has dado cuenta en estos momentos; tarde o temprano lo te

darás cuenta: tu mundo de fantasías es un mundo vacío lleno de fantasmas y oscuridad que a la larga te hará sentir miserable solamente .

Lo Que Se Siente Como Muerte Trae Vida y Gozo

Decir no a la lujuria y si al amor no es fácil. Decirle no a algo que parece darnos placer y confort se puede sentir como que estas muriendo. Parece contradictorio, pero la verdad es que pasar por el sufrimiento y decirte no a ti mismo y decirle si a los desafíos del amor verdadero te llevara a una vida de gozo. Jesús lo puso de esta manera: "Ciertamente les aseguro que si el grano de trigo no cae en tierra y muere, se queda solo. Pero si muere, produce mucho fruto. El que se apega a su vida la pierde; en cambio, el que aborrece su vida en este mundo, la conserva para la vida eterna" (Juan 12:24-25).

Cuando una semilla cae en la tierra empieza a crecer, en un sentido la semilla se destruye. Pero en realidad, la semilla se está volviendo en lo que estaba destinado a ser— una planta madura y productiva. Tu no fuiste hecho para el egoísmo. Fuiste hecho para amar como Dios te ama a ti, y eso significa hacer el trabajo difícil de las relaciones con el costo de tu propio confort.

Cuando amas a otros de la manera en que Dios te ha amado a ti, tus relaciones serán caracterizadas por un amor real, un amor duradero, y no un amor falso o una lujuria escapista que dura un momento y arruina vidas. Tú no puedes hacerlo por ti mismo, pero Jesús puede hacerlo por ti. El nos promete en 2 Pedro 1:3 que: "Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y potencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir como Dios manda," y Jesús cumple todas sus promesas.

Estrategias Practicas para el Cambio

Te gustaría construir un mundo interior fundado en el amor de Cristo? Aquí hay algunos pasaos para que empieces.

Pasos para Construir un Mundo Nuevo Interior

Empieza confesando a Dios que has creado un mundo que se opone su amor. Ahora pídele perdón, Necesitas el perdón de Dios y su amor todos los días mientras te alejas de tu mundo de fantasía. Los hábitos son difíciles de matar, especialmente lo que causan placer inmediato como la lujuria sexual. No solamente tendrás que decir no una vez, sino muchas veces y algunas veces fallaras. Y es importante que entiendas que no importa cuántas veces falles y no importa cuánto dure tu batalla, tu no puedes agotar el amor y el perdón de Dios. La Biblia dice: "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" (1 Juan 1:8-9). Nota que el trabajo purificador de Dios está basado en *su* fidelidad y no la tuya. Toma responsabilidad por tu pecado, confiando que Dios te perdonara y te limpiara por su fidelidad y no la tuya.

No lo hagas tu solo. Encuentra a otros que están comprometidos a tener pensamientos puros y júntate con ellos para que se animen, oren, y tengan con quien rendir cuentas. Tu iglesia local sería una buena manera de empezar. Muchas iglesias, que creen en la Biblia, tienen grupos de apoyo y estudios bíblicos que te pueden ayudar. Si todavía no eres miembro de una iglesia, encuentra una que no solo apunte a tus problemas, sino que enseñe a Jesús como tu solución. Tu necesitas regularmente escuchar del amor de Dios y su perdón. Encuentra también a un amigo o grupo, que no solamente este pasando por lo que tú has pasado, sino que te anime en lo que escuchas los domingos. Necesitas una relación que te recuerde en quien te estás convirtiendo en Cristo, y no solamente quien eres en tus problemas.

Si estas casado ten mucho cuidado como le cuentas a tu cónyuge tus problemas. En un matrimonio cristiano, el amor y el perdón de Jesucristo debería hacer fácil el confesarse tus pecados y recibir ayuda y entendimiento. ¿Quien más para ayudarnos con nuestros problemas

que nuestros cónyuges que nos conocen íntimamente y han prometido ayudarnos, darnos amor y actuar en nuestro mejor interés? Sin embargo, al pedir ayuda a tu cónyuge, debes tener cuidado en no lastimarla o lastimarlo.

En la mayoría de los casos tu no estás teniendo fantasías para lastimar deliberadamente a tu cónyuge , sin embargo es una forma de traicionar y lastimar a tu cónyuge. Aparte de hacerle daño, saber demasiado acerca de la batalla de la lujuria sexual de tu cónyuge puede crear mucho miedo e inseguridad. Y esto puede a llegar a causar que tu pareja sea tu "policía" y te este cuidando todo el tiempo. Cuando esto llega a ocurrir, las interrogaciones y acusaciones diarias llegaran a crear más secretos, pena, y problemas en el matrimonio.

Que tanto y cuan frecuente podrías compartir esto depende en grande parte de que tan saludable es tu matrimonio. ¿Normalmente comparten los problemas espirituales uno con el otro? ¿Hubo o están pasando por traiciones que harían que la respuesta de tu cónyuge fuera mas fuerte? La regla más importante de la comunicación es "decir la verdad con amor" (Efesios 4:15). Di la verdad en una manera que hará la relación más fuerte en vez de dañarla.

En mi experiencia de consejería, esto significa que está bien decirle a tu esposa que esto es algo con lo cual estas batallando y que te gustaría que tu cónyuge este ahí para ti con apoyo y oración; pero es doloroso compartir los detalles de tus fantasías. En general deberías en primer lugar buscar apoyo con un consejero o con amigos sabios para tener una relación de rendición de cuentas.

Aprendiendo a Amar a Gente Real en el Mundo Real

Pídele a Jesús que te enseñe como amar a otros en maneras tangibles. Cambia esos antiguos hábitos de escapismo y de evitar a la gente al aprender como comunicarte honestamente y como tratar directamente con problemas en la relaciones. En vez de vivir en un mundo de placeres egoístas, aprende los gozos de estar con alguien y servir a otros en amor. El amor de Cristo se hace real en ti cuando lo compartes con otros.

La Biblia dice: "En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados. Queridos hermanos, ya que Dios nos ha amado así, también nosotros debemos amarnos los unos a los otros. Nadie ha visto jamás a Dios, pe-

ro si nos amamos los unos a los otros, Dios permanece entre nosotros, y entre nosotros su amor se ha manifestado plenamente" (1 Juan 4:10-12). Dios nos ha mostrado el perfecto amor de Cristo, para que nosotros aprendamos como amar a partir de él. Si quieres saber cómo amar tienes que volverte un estudiante de por vida de Jesús.

Esto no es simplemente desechar un hábito malo. Dios promete que mientras vives una vida en amor confiando en Cristo, el amor de Dios será visible a través de ti. ¿Que sería más significativo que hacer el amor de Dios visible a otros? Este mismo pasaje nos ayuda a ver qué tan especial es ese amor: el amor de Dios es sacrificial. El puso nuestras necesidades primero aunque le haya costado un precio muy caro. El punto básico del amor es hacer lo mejor para otros aunque te cueste a ti. Tu sacrificio inicial será dejar tu lujuria y confort. Cuando estés tentado a escapar, mira a tu alrededor, y date cuenta lo que otros necesiten en ese momento y sírveles.

Como se ve esto en una relación verdadera. Para ayudarte a entender esto, déjame contarte acerca de un hombre al cual yo le di consejería llamado Pedro. El no era feliz con la frecuencia de intimidad sexual en su matrimonio con María; el quería hacer el amor más a menudo que ella. El lidiaba con este problema de relación teniendo fantasías con María y masturbándose. El creía que porque pensaba en María estaba haciendo lo correcto.

¿Pero como un amor real y sacrificial por su esposa luce en esta situación? Hay muchas posibilidades, pero puedes estar seguro que NO significa estar solo en un cuarto masturbándote. Eso no comunica amor hacia su esposa, lo que comunica es amor a si mismo. Este comportamiento le quita el significado que Dios le dio al sexo, y lo vuelve en un tipo de auto-medicamento. Esto puede parecer inofensivo, pero a la larga la falta de amor de Pedro hacia María generara mas problemas.

¿Cuales son algunos de estos problemas? Inevitablemente el no estará satisfecho con su esposa, porque no importa que tan atenta este ella a sus necesidades, nunca va a poder competir con la creatividad y conveniencia de su esposa imaginaria que él creado en su imaginación. También significa que María a lo mejor no se quede como el objeto de las fantasías de Pedro porque su imaginación necesitará más y más novedad para mantener la excitación sexual.

Pero aun peor la conveniencia de solamente darse placer a el mismo inevitablemente hará que deje de trabajar duro para crear

intimidad real al pasar tiempo en hablar y resolver problemas. La solución que Pedro creo solamente lo hará más egoísta y destruirá su matrimonio. ¿Pero qué pasaría si en vez de pensar como satisfacerse a sí mismo y sus necesidades, se enfocara a expandir su entendimiento de cómo amar a María y descubriera maneras de expresar ese amor en una manera concreta? Entonces en vez de estar aislado y solo, él estaría construyendo una verdadera relación de amor con ella que reflejaría el amor de Jesús.

¿Que acerca de ti? ¿Quienes son las personas reales que Dios te ha llamado a amar y a construir una relación con ellos? En vez de enfocarte en tus fantasías y tu satisfacción sexual, ve a tu alrededor y mira a todas las personas reales que Dios ha puesto en tu vida para amar y servir. Hay una infinidad de maneras de expresar el amor a otros; muchas de ellas, aunque no lo creas, son muy emocionantes. Pídele a Dios que habrá tu entendimiento del amor. Piensa cómo puedes amar sacrificialmente a los que están en tu vida. En vez de tratar a la gente como objetos de tus fantasías sexuales, piensa en ellos como hermanos y hermanas en el Señor. Pídele a Dios que te ayude a entender como amar y servir a otros. Mientras haces eso tu vida crecerá ricamente en relaciones reales, y tus fantasías no se podrán comparar con ella.

Reemplazar tus hábitos antiguos de fantasías sexuales con nuevos hábitos de arrepentimiento, rendición de cuentas, y amor sacrificial no será fácil. Pero recuerda que cada vez que caigas en esta área tu tienes "… ante el Padre a un intercesor [en tu defensa], a Jesucristo, el Justo." (1 Juan 2:1). Recuerda también que Jesús no te deja solo. El te ha dado el regalo del Espíritu Santo, "porque el que está en ustedes es más poderoso que el que está en el mundo" (1 Juan 4:4). Como toda batalla espiritual, podemos salir de ella aprendiendo a confiar en el Espíritu y pedirle diariamente que nos cambie a la imagen de Jesús.