P. MIGUEL ÁNGEL FUENTES

CUANDO LA SEXUALIDAD DUELE Y HUMILLA

DIFICULTADES PASTORALES RELACIONADAS CON LA CASTIDAD (ESCLAVITUD, ABUSO SEXUAL, MASTURBACIÓN)

INDICE

Presentación 4
CORRESPONDENCIA CON UN AMIGO ESCLAVO DE LA LUJURIA 6
La carta de mi amigo... 6
Querido “Saulo”: 10
Tu problema 10
Tu libertad 14
Algunas cosas acerca de tu problema 15
Para salir 18
Lo que no puedes 20
Tus otras dependencias 21
Entrégate a Dios 23
¿Sabes cuánto vales? 25
Cambia de vida 26
Vida sobrenatural 28
Perdona 30
Repara 31
En fin... 33
CARTA A UNA PERSONA QUE FUE ABUSADA 35
¡Le pido ayuda! 35
Te respondo desde el alma... 37
La tristeza infinita 37
Toma el toro por las astas 38
¿Historias singulares? 40
Crónicas de abusos 41
Abuso y culpa 43
Desvalorización 45
Consecuncias ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Conclusiones equivocadas 49
Una vida en negativo 50
Dios 52
Odios y temores 53
¿Te va a servir esto que escribo? 55
Luz en las tinieblas 55
SI TIENES QUE LUCHAR CONTRA LA MASTURBACIÓN 57
Un drama a menudo oculto 57
Un juicio objetivo 58
La responsabilidad personal 59
Algunas consecuencias 59
Los medios naturales 60

Busca alguien que te ayude 60
Ten buenos amigos 60
Ponte objetivos realizables 61
No te desanimes si recaes 62
Es necesario conocer las causas 63
Dominar las ideas y la atención 66
Robustece tu voluntad 67
Mantener la serenidad y el equilibrio 67
Tienes que tener un ideal y una ocupación manual 68
Disciplina la imaginación y los sentidos 68
Apartarte del peligro 69
Cultiva el pudor 70
Los medios sobrenaturales 71
La meditación de las Sagradas Escrituras 71
Los sacramentos de la Confesión y la Eucaristía 72
La oración y la devoción a la Virgen Santísima y a San José 72
En ciertas situaciones, pide la protección contra el demonio 73
Examina tu conciencia y trabaja 74
Haz penitencia 75
Cultiva las virtudes 75
Otros escritos del mismo autor relacionados con el tema 77

Presentación

Los tres artículos que reúno en esta publicación, los he redactado en circunstancias diversas (de ahí algunas repeticiones quizá innecesarias), pero respondiendo a numerosos pedidos de ayuda que me han llegado por distintas vías. Muchos a través de Internet, en la página que he dirigido por veinte años, "El Teólogo Responde"; otras, en entrevistas personales, sea por problemas que afectaban a las mismas personas que solicitaban ayuda, o a familiares cercanos o conocidos. En todo caso, como se repetían con rasgos comunes decidí en su momento redactar un escrito puntual y fundamentado para poder darlo o enviarlo a quien requiriese mi auxilio.

La dimensión sexual es esencial a la persona, y esta no madura negándola sino integrándola de modo conveniente en su vivencia personal[1]. La sexualidad vivida armónicamente y perfeccionada por la virtud de la *templanza*, y en particular de la *castidad* (que no es absoluta privación de actos sexuales sino dominio de la vida afectiva y sexual según el estado propio de cada persona: soltera, célibe, casada, viuda...), es parte esencial de la cordura y del equilibrio personal. Pero cuando la sexualidad se rebaja y reduce a genitalidad se enferma de raquitismo psíquico y se disloca tomando posesión del cuerpo, de la voluntad y de la mente de la persona. Y aquí aparecen los vicios y las esclavitudes de los que trato en las páginas que siguen.

Correspondencia con un amigo esclavo de la lujuria es la respuesta que escribí para varias epístolas reales, que tenían numerosos y notables puntos en común. Por eso, en la *Carta* que transcribo firmada por *Saulo*, he combinado, en realidad, varias, para proteger mejor el anonimato de cada interlocutor. El sexo convertido en lujuria (y esta devenida esclavitud e incluso en adicción) es un fenómeno creciente que toma forma en la prostitución, en la

[1] Cf. Fuentes, Miguel, *Maduración de la personalidad*, Virtus/8, San Rafael 2012; especialmente: "IV. Maduración de la esfera afectiva y sexual", 39-54.

masturbación, en los actos sexuales casi obsesivos entre novios o con desconocidos a quienes fortuitamente se topa en una noche de desenfreno y borrachera... y especialmente en la pornografía, drama tan radicalizado que he denominado en otro escrito *pornopatía*, es decir, la enfermedad de la dependencia de la imagen pornográfica.

Carta a una persona que fue abusada, ocupa el segundo término de este breve escrito. En los últimos años he atendido abundantes adultos que arrastran desde abultados años tragedias causadas por el abuso sexual infantil. Es esa una llaga que acompaña, a menudo, a la persona abusada a lo largo de toda su vida y la marca interiormente como imprime el hierro candente su signo indeleble en el pellejo de un animal. También en este caso, he combinado los elementos sustanciales que reaparecen en casi todas las historias que he escuchado, de modo que, a un tiempo todos los que me han contado sus desgracias se sientan de algún modo reflejados, pero sin considerarse plenamente identificados. La carta con que encabezo ese escrito está compuesta con los párrafos que he oído con más frecuencia. Pero aunque allí respondo a la tribulación de una muchacha abusada en su infancia, quiero dejar claro que el mal aqueja indistintamente a niños y niñas.

Finalmente, en las páginas tituladas *Si tienes que luchar contra la masturbación* ofrezco los consejos que considero más apropiados para quienes enfrentan este vicio sin poder librarse de la insatisfactoria y atenazadora servidumbre de procurarse el placer solitario, quedando enclaustrados en una inmadurez crónica.

Por el tenor práctico y pastoral de estas notas, evito los análisis científicos de los problemas mencionado (adicción, vicio, lujuria, abuso, sexualidad, castidad). Quien quiera enterarse mejor de esos temas podrá encontrar algunas indicaciones bibliográficas al final del opúsculo.

CORRESPONDENCIA CON UN AMIGO ESCLAVO DE LA LUJURIA

La carta de mi amigo...

Un lugar del mundo, 15 de agosto de 20...

Estimado Padre y amigo:

Te doy gracias de antemano, no importa cuán mucho o poco puedas ayudarme.

Al escribir estas líneas estoy llorando, y no es la primera vez en los últimos años. Estoy desesperado aunque no soy depresivo. No sé qué hacer conmigo mismo. No sé por dónde comenzar pero me he decidido a decirte lo que me sucede, aunque se me caiga la cara de vergüenza. Le leído tu libro La trampa rota *y los casos que relatas me han ayudado muchísimo, sobre todo aquellos que relatan historias de católicos practicantes que padecen lo mismo que yo. Son un espejo de mi alma.*

He llegado casi a la mitad de mi vida; estoy casado con una gran mujer; tengo una profesión y me destaco en ella; soy admirado y querido por muchos; algunos me consideran una persona exitosa y quizá hasta me envidian.

Pero soy un esclavo. Esto lo sé solamente yo. Es mi otra vida. Mi doble vida.

Para ser lo más breve posible debo decirte que me masturbo desde muy joven. También en mi adolescencia me inicié en la pornografía; lamentablemente mi padre tuvo parte de culpa, porque casualmente descubrí algunas revistas que él guardaba (no sé si eran suyas pero estaban guardadas en un depósito de mi casa) y a escondidas comencé a alimentarme con ellas en mis momentos de ocio haciéndolas ocasión de mis pecados solitarios. Mi

comunicación con él, por otra parte, casi no existió; jamás se fue de casa, lo que le agradezco infinitamente, pero estaba allí como un mueble más. En la mesa sólo se hablaba de problemas económicos, se contaban chismes, se criticaba a otros... y se veía televisión. Y después de comer se veía televisión. Y cuando no sabíamos cómo llenar el tiempo, se veía televisión. El "jefe de familia", en mi casa, fue siempre la televisión, "padre y madre" mío y de mis hermanos.

También fui un enamoradizo. Pensé en novias, me enamoré de vecinas, de compañeras, de conocidas, sin concretar nunca nada. Pero con ellas alimentaba mi fantasía y mis pecados.

Después pasé a ver las primeras películas pornográficas en casa de unos amigos. Desde entonces me esclavizan.

Fui al colegio y recibí una buena educación. También en la universidad. Pero siempre con esta segunda vida a cuestas. Durante algunos tiempos me confesaba pero sin cambiar sustancialmente de vida; y volvía siempre a lo mismo. Pornografía y masturbación.

Me puse de novio varias veces y llevé mal los noviazgos; sin llegar a relaciones sexuales, había frecuentes caídas en roces, besos, abrazos y mis consiguientes impurezas solitarias. Se me hizo muy difícil tener encuentros limpios con mis novias. En ese entonces comencé a frecuentar prostitutas de vez en cuando.

Hasta que me puse de novio con mi actual esposa, a quien respeté todo cuanto pude. Seguí con mi drama oculto, incluso haciéndome alguna que otra escapada a un prostíbulo, pero a ella la respeté. Y pensaba siempre que el matrimonio solucionaría mi problema.

Me casé y tuvimos un comienzo muy feliz.

Pero mi problema no se solucionó. Más aún, mis malos hábitos hacían que nuestras relaciones no me llenaran. Me había acostumbrado más a la masturbación y a la pornografía que a darme totalmente a una persona, a pesar de que considero que amo mucho a mi esposa.

La insatisfacción me hizo frecuentar más los prostíbulos; especialmente cuando tenía que viajar solo. Y crecieron mis otros problemas, especialmente la pornografía.

Generalmente esto me sucede cuando me siento estresado o angustiado. En realidad esto ha ido cambiando; al principio lo

buscaba yo de manera deliberada, pero con el correr del tiempo los impulsos me nacen solos y parecen irresistibles. Muy pocas cosas hacen falta para que se desencadenen; el estrés, como te decía, o una tentación, una fotografía más o menos subida de tono, una escena en una película; pero también me sucede después de una discusión con mi esposa, o en momentos de tensión, o simplemente porque no puedo dormir, o porque paso cerca de mi oficina y veo, tras la puerta abierta mi computadora encendida. Me asusta el pensar que cualquier cosa desatará esta tormenta una y otra vez.

Han pasado los años; ya no soy joven, y en mi alma soy más viejo de lo que piensan los demás.

Más arriba te decía que soy un esclavo. Lo he sido por muchos años, pero siempre lo negué. Siempre quise creer que era algo que podía manejar, que lo hacía porque quería, como un escape de mis problemas o para distender mis tensiones, pero me decía a mí mismo que cuando yo quisiera cortar, cortaría. Me estaba mintiendo. Quise cortar muchas veces y no pude, o lo conseguí por un breve tiempo, volviendo siempre a empezar. Y nunca quise aceptar que ya no tenía libertad; ni siquiera aceptaba que tenía un problema. Cuando por culpa de estos vicios comencé a perder muchas cosas buenas que he amado desde siempre, también me vi obligado a aceptar que esto es mucho más que una diversión pecaminosa o una vergüenza escondida. ¡Creo que no soy libre!

Podría abundar en detalles, pero he querido resumir un drama enorme en la menor cantidad de líneas posibles.

Me siento gastado, esclavo, inútil. No tengo ganas de vivir. No sé por qué pelear ni por dónde empezar. No sé si he tocado fondo, pero pienso que mi doble vida en cualquier momento saltará a la luz; es muy difícil tapar el sol con una mano. Y cuando se sepa, perderé lo poco que me queda de cuanto más quiero.

Dime lo que puedo hacer.

He leído tu libro. Me tomo el atrevimiento de pedirte que me "bajes algunas líneas" aplicadas a mi caso. Es claro que no pido sanaciones automáticas.

Simplemente, como amigo, recuérdame lo que ya sé y dame motivos para hacerlo.

Y reza por mí.

Firmo con el pseudónimo Saulo*, con la esperanza de que pueda convertirme y ser Pablo*.

P/D *Si te es útil usar este testimonio para ayudar a otros, hazlo, pero trata de que no pueda saberse quién lo escribió.*

Querido “Saulo”:

El paso más importante es el que has dado: tomar conciencia de que tienes un problema grave. Aunque todavía estés muy lejos de la solución, has puesto el pie sobre el sendero correcto. Muchos ni siquiera comienzan.

Has vivido durante mucho tiempo atrapado por dos esclavitudes: la del sexo y la de la negación de tu problema. Sin romper esta segunda cadena, la primera nos atará y degradará cada vez más. La inmensa mayoría de los esclavos ignoran que lo son.

Más aún, la negación tiene sus consecuencias, la más seria de las cuales es volvernos ciegos a muchas cosas. Tú piensas que ahora ves. Es cierto, ves algo que antes no veías. Pero te advierto que seguramente tienes todavía mucho por descubrir. Estoy seguro, porque lo he visto en otras personas heridas por el mismo flagelo que a ti te golpea. Puede ser que haya mucho más barro en tu fondo del que imaginas. Tiempo al tiempo. Cuento con que irás viendo más claro a medida que trabajes; pero mi advertencia tiene un objetivo: prevenir que debes preparar el corazón para trabajar mucho y para luchar muy duro, si quieres salir de esto.

¿Puedes salir? Confío en que puedes. Eres inteligente y has logrado muchas cosas en la vida. Y tienes de tu parte a Dios, que es Padre y no abandona a quien confiadamente solicita su auxilio.

Esta carta, evidentemente, no puede darte todos los elementos para tu trabajo; pero lo que me pides es que te ofrezca una palabra de aliento y te recuerde algunas verdades fundamentales al respecto. Intentaré hacerlo, y espero de Dios que estas líneas puedan orientarte a ti y a otras personas, ya que tan gentilmente me permites que la use en bien de otros.

Tu problema

¿Tienes un vicio o una adicción? Entiendo por vicio un hábito malo arraigado, y por adicción un hábito o un conjunto de hábitos

que ha terminado por comprometer seriamente la psiquis de la persona, al modo de una enfermedad. En tu caso dejaremos a los especialistas la tarea de delimitar si es una cosa o la otra; pero es indudable que no se trata de un vicio común y corriente; tiene rasgos adictivos; por ejemplo, la doble vida que durante años has llevado (o sigues llevando quizá), el hábito de la negación y de la mentira que has desarrollado para poder proteger esta doble vida, la incapacidad que has experimentado al intentar detener esta locura y la enorme cantidad de detonadores que ponen en marcha tu ciclo esclavizante. Para enfrentar el problema podemos servirnos de cuanto enseñan los que luchan contra adicciones propiamente dichas.

Mencioné el término "ciclo" porque así es como lo experimentas. Una experiencia determinada (por ejemplo, ver una imagen, tener un recuerdo, o incluso la aparición de ciertos sentimientos y estados de ánimo) desencadena una serie progresiva de actos sobre los cuales pareces no tener gran dominio. A la *obsesión* inicial sigue una especie de *búsqueda ansiosa* de aquello de lo que se espera placer (que siempre está magnificado en la imaginación del esclavo sexual); por lo general está *búsqueda* se realiza —en el caso de los adictos— de una manera siempre igual, creándose como una especie de ritual (en el fondo se trata de *estirar* la duración del acto sexual porque se sabe que el orgasmo sexual es algo fugaz y, por sí solo, decepcionante). Estos actos terminan en el placer sexual que, como acabo de decir, es de una duración efímera, para dar paso, a continuación, a un retorno de la normalidad (es decir, cesa la obsesión), originando sentimientos negativos: *remordimientos* y *vergüenza*, *justificaciones* ("no pude evitarlo", "no podía hacer otra cosa", "estaba muy alterado"), *recriminación* ("es culpa de mi esposa que se ha vuelto indiferente conmigo", "la culpa la tiene mi jefe que me suspendió en el trabajo", "el culpable es mi padre..., el agotamiento..., el estrés..."), *promesas* ("no lo voy a hacer nunca más"), etc. Y así se mantiene la persona hasta que nuevamente otra circunstancia vuelve a disparar el ciclo.

Incluso este mismo estado de sentimientos negativos puede predisponer y renovar la obsesión. ¿Por qué? Porque quienes han llegado a este estado son personas que, por diversos motivos, han

descubierto el “placer” mientras intentaban huir de sus sentimientos de excitación, descontento, soledad, tristeza, aburrimiento o vacío interior. Al comienzo los instantes de placer parecían disipar las nubes del tedio interior, la bronca, el sufrimiento o la falta de amor. En lugar de enfrentarse virilmente al dolor, descubrieron, quizá casualmente, este atajo fácil hacia un placer inmediato (que para alguno pudo haber sido un trago de vino, para otro un cigarro de marihuana, para este la masturbación y para aquel navegar por Internet buscando pornografía). Todos los que así actúan crean un camino esclavizante que produce un goce pasajero y un adormecimiento temporal de su dolor, pero que al poco tiempo vuelve a resucitar renovando el vacío del que se había escapado, *o uno peor*; y de este nuevo estado sólo se sabe huir... haciendo otra vez el camino hacia el vicio.

De todos modos, Saulo, la existencia de este doloroso círculo (que todo adicto puede comprobar en su propia experiencia, si es sincero consigo mismo), supone la de otro más *profundo* que es el que verdaderamente alimenta todo este problema de esclavitud. Podemos llamarlo “caldo de cultivo adictivo”. Está formado por un circuito con cuatro estaciones. La *primera* es el punto de partida de todo el drama existencial y consiste en un conjunto de ideas equivocadas pero profundamente arraigadas en el corazón del alma esclava; son ideas que afectan realidades fundamentales de la vida, como por ejemplo “que Dios no existe” o, al menos, “que no se interesa de nosotros”, “que el mal y el dolor no tienen sentido alguno”, “que el verdadero amor no existe”, “que el único fin de nuestra vida es el placer y el éxito”, “que en la vida todo es cuestión de buena o mala suerte”, “que el matrimonio tiene sentido mientras las personas se gustan o se llevan bien”, “que los hijos son una carga”, “que una familia numerosa es una imprudencia”, etc. Podríamos indicar cientos de conceptos totalmente erróneos que conforman, lamentablemente, el sedimento podrido de todas las culturas que se construyen al margen de los principios de Dios, del Evangelio y de la Iglesia.

La persona convencida de algunos de estos principios pasa espontáneamente a una *segunda* estación, que consiste en forjarse un

conjunto de *pensamientos* increíblemente *dañinos* sobre sí misma: “Dios no me quiere”, “no valgo nada”, “mi vida es un sinsentido”, “soy un fracaso”, “para mí es imposible la felicidad”, “los demás se aprovechan de mí”, “nadie me ama, tan solo me usan”, “más vale morir que vivir”, etc. Como verás, todos estos juicios negativos son aplicaciones particulares y personalizadas de las ideas erróneas aceptadas anteriormente. Si nuestra cultura está compuesta por aquél sedimento, ¿puede extrañarte que tantas personas tengan una mirada pesimista y hasta suicida de sí mismas?

La *tercera* parada de este tren mortífero es consecuencia lógica de estos pensamientos: se entra en un estado de tremenda *fragilidad*.

¿Qué hace falta para quebrar una persona que tiene la cabeza llena de estos negros sentimientos? ¡Un soplo! Pues bien, ese soplo desencadena la *cuarta* etapa, que es el estado de *postración* (de vacío, hastío, depresión, inutilidad, agobio, confusión, dolor...). Una vez en este estado basta poca cosa para encender la mecha de la obsesión que desencadena el círculo de esclavitud que mencionábamos más arriba y del que tú tienes experiencia dolorosa y personal.

Te cuento esto porque la única forma de romper estas cadenas es comenzar por corregir todo lo que esté equivocado en nuestro modo de pensar, especialmente en tres puntos: el concepto que te hayas formado de Dios y de las realidades divinas (su ley, sus mandamientos, la vida de la gracia, etc.), el concepto que te hayas hecho del prójimo, y el que te hayas forjado sobre ti mismo. Esto no es tan fácil como suena, porque a partir de esos conceptos has tomado decisiones y has realizado numerosos actos que se han convertido, ya, en hábitos *mentales* y *de conducta* profundamente arraigados; y arrancar hábitos no es desenterrar zanahorias; se parece más a extraerse una bala anidada cerca del pulmón. Pero, como han enseñado incluso los viejos filósofos paganos: se puede. Y si contamos con la gracia de Dios, que siempre nos ofrece el Señor, con mayor razón.

Tu libertad

En tu carta, a menudo hablas de esclavitud. Tienes razón, eres esclavo de los diversos vicios del sexo desordenado que mencionas en tus líneas (masturbación, pornografía, prostitución, infidelidad) y de otros que se sobreentienden (mentiras, doble vida, pensamientos dañinos, etc.).

Sin embargo, me apuro a decirte que, si no has traspasado las barreras de la locura (y confío que no, porque no escribes como un perturbado, ni mucho menos), tienes entonces un núcleo de tu libertad que todavía puede ayudarte a salir a flote *con la gracia de Dios* que sana y eleva nuestra naturaleza.

Pero si es así, ¿por qué tantos no lo consiguen? ¿Es porque no se puede o porque no se quiere? Sin duda algunos no pueden salir porque su desequilibrio se ha hecho tan profundo que, de algún modo, han perdido la conexión con la realidad. Pero en muchos casos debemos reconocer que se mezcla una buena cuota *de no querer*. ¡Y me refiero, incluso, a algunos que dicen querer salir y lloran y declaman que quieren sanar! No; no es tan claro que quieran salir. Parecen al pianista del barco que se hundía y que quería salvarse llevándose el piano. ¿Quería salvarse? Quería salvarse "llevándose el piano": pero en un naufragio, esta estúpida cláusula, imposible de cumplir, equivale a no querer salvarse. Así también hay muchos que quieren salir de sus dramas sin perder nada o perdiendo muy poco. Con frecuencia esto torna imposible la curación. No te engañes: quien llegó a este punto *debe pagar un precio muy alto* por su salud y equilibrio. El precio es una conversión *total y si cuartel*. Implica un cambio radical de vida, un corte sustancial con todo cuanto tenga cualquier relación con su problema. Me contaba un sacerdote norteamericano con gran experiencia ayudando a adictos, el diálogo que había mantenido con una persona quien, después de haber recibido un ultimátum de no volver a ver pornografía por Internet, había reincidido:

— *Querido amigo, esto significa que, de ahora en más, jamás has de volver a usar Internet para ninguna cosa.*

— *Entiendo lo que me dice, Padre, pero usted comprenderá que eso, en nuestra época, no es posible; todas las comunicaciones implican Internet, mails, etc...*
— *No, amigo, realmente no entiendes nada. Lo que te estoy diciendo es que esto* ¡tiene que ser posible, sí o sí! *Te estoy diciendo que* la inmensa gravedad de tu problema y el punto de deterioro de tu voluntad al que has llegado, *ya no deja ninguna alternativa: es* absolutamente necesario *que te olvides de Internet, si pretendes tener al menos alguna esperanza de sanar. Tu última recaída fue también la última oportunidad que tenías, y la perdiste.*

Quizá también tú tengas que renunciar a tu computadora o debas limitarte a usarla en el comedor de tu casa y siempre y cuando estén rondando por allí tu esposa y tus hijos, o no puedas viajar por tus negocios solo sin la compañía de tu esposa, o debas olvidarte para siempre de ciertos amigos, o tengas que cambiar de trabajo, o tengas que regalar tu aparato de televisión, o debas resignar tantas otras cosas. "¡No puedo, es imposible, eso me es necesario!" Bien: ahí tienes el obstáculo principal. Porque no se trata de un "puedo" o un "no puedo", o de "es un sacrificio enorme", sino de que, a esta altura del problema, ya no hay alternativas: o todo o nada.

Escribe en un papel todo lo que estás dispuesto a dejar, llegado el caso de ser necesario y todo lo que te parece excesiva renuncia. En realidad debes poner una sola palabra: "RENUNCIO A TODO LO QUE DIOS ME PIDA". Si piensas que hay cosas de las que no puedes desprenderte (fuera, evidentemente, de tu esposa y de tus hijos, y de lo que manda la ley de Dios), entonces no estás listo y quizá no lo estés nunca. Y esto testimoniaría que la causa de tu tragedia no es la mala suerte, ni la desgracia, ni el destino, sino el mal uso de tu libertad; el no haber querido *renunciar* a algo que debías renunciar. El fumador empedernido que muere de cáncer al pulmón no un tipo con mala suerte, sino alguien que elige su mal fin. No es carencia de libertad sino un pésimo uso de su libre albedrío.

Algunas cosas acerca de tu problema

Te dije más arriba que con los datos de tu carta no puedo decir si ya tienes un problema adictivo o si todavía no has llegado a tanto. Pero en caso de que sea una adicción, déjame recordarte algunas cosas al respecto.

La primera es que es un problema *progresivo*. No pienses que va a detenerse por sí solo. Por el contrario, siendo un hábito vicioso, tenderá a reforzarse con cada nuevo acto, arraigándose más profundamente. De la misma manera que cada vez que practicas inglés dominas mejor esta lengua, y cada vez que tocas piano los movimientos de tus manos se van automatizando más y mejor, sucede lo mismo con tus malas costumbres. Se van *inveterando*, y, como ya sabes, los hábitos viejos son como una segunda naturaleza. Además se puede dar un segundo modo de progreso: el salto de un nivel (de gravedad) a otro (más peligroso). El sexo produce placer, pero se trata de un goce efímero que, cuando no es parte del amor verdadero (solo posible dentro del amor conyugal), deja paso a una profunda frustración; de ahí que se establezca una especie de *persecución obsesiva* del "placer ideal", porque siempre permanece la utopía de que, si en vez de hacerlo como la última vez, lo hago de tal o cual manera, o con tal o cual persona, o en tal o cual momento, la cosa será distinta y por fin alcanzaré el éxtasis tan deseado y nunca realizado. Es el mismo caso del jugador empedernido que, tras haber perdido su dinero cientos de veces, vuelve a decirse: "esta vez será distinto y quizá gane todo lo que he perdido y me haga rico". Por eso, sin darse cuenta, la persona va pasando de un comportamiento desordenado a otro *más desordenado*. Los que buscan pornografía saben muy bien esto; también los que han ido pasando de unos comportamientos sexuales sin grandes riesgos a otros cada vez más riesgosos. Muchos adictos me han confiado que ciertas prácticas que años atrás juraban y perjuraban que jamás realizarían, terminaron siendo, más tarde, sus costumbres habituales. Un adicto me dijo una vez: "cuando fui a mi primera terapia con un grupo de personas que luchaba con la adicción al sexo, uno de los que allí estaban me dijo: «Amigo, lo nuestro, si no lo curamos radicalmente, hará que

terminemos en uno de tres lugares: o en la cárcel, o en el manicomio o en el cementerio»”.

Lo segundo que quiero que tengas presente es algo que ya te dije más arriba: es probable que todavía no hayas llegado a la sinceridad total. La adicción (y los vicios en general) se protegen mediante la mentira y la simulación. Y la mentira exige más mentiras para no dejar cabos sueltos, y a la postre se miente tanto que el mentiroso termina por engañarse a sí mismo creyendo que sus mentiras son verdades. Gran parte de tu trabajo ha de consistir en el esfuerzo por sincerarte, por atarte a la verdad total.

En tercer lugar, te recuerdo los tres escollos más serios que te impiden la solución de tu problema. Uno es el *orgullo* que se manifiesta en los caprichos, en la exaltación de sí mismo, en la falta de obediencia y docilidad a quienes quieren y pueden ayudarnos, en el juicio propio (es decir, el querer seguir el propio parecer en todo, cuando, precisamente, debemos desconfiar de la objetividad de nuestros juicios por ser juicios de un enfermo), etc. Si quieres curarte, has de ser *muy* humilde y humillarte profundamente; pide a Dios esa virtud fundamental. Otro es la *superficialidad*, cáncer de nuestro tiempo. No hay curación sin trabajar a fondo, hasta las últimas raíces. El superficial huye de la profundidad, es inconstante, abandona lo comenzado, cree que ya hizo mucho cuando apenas ha dado un paso, piensa que ya consiguió solucionar su problema cuando no ha habido más que una precaria mejoría, etc. ¡Exígete ser profundo! El último es el *desánimo*, el cansancio, la desmoralización que nace de ver la lentitud de nuestros pasos o, incluso, del experimentar fracasos y caídas a lo largo del camino. Te aviso de antemano que el sendero es largo y a menudo cubierto de espinas; no siempre caminarás recto ni cómodo; pero no dejes que esto te abata. En los momentos duros, piensa en Jesús camino al Calvario; también Él sufrió mucho y cayó varias veces, pero se levantó para continuar hasta el sacrificio supremo.

Finalmente, ten presente las consecuencias de toda adicción. Estas pueden afectar todos los ámbitos de la vida humana dejando secuelas *físicas* (enfermedades de transmisión sexual, envejecimiento prematuro, daños de diversa índole), *psíquicas* (debilitamiento de la voluntad, abulia y esclavitud psíquica, disminución de la lucidez,

embotamiento mental, depresión, angustia, y hasta locura), *laborales y económicas* (endeudamientos, pérdida del trabajo, fracaso profesional, bancarrota y miseria), *sociales* (ruina de la buena fama, cárcel), *familiares* (ruptura matrimonial, abuso y humillación del cónyuge, daños en los hijos, aislamiento, abandono, violencia, infidelidad, adulterio, contagio de enfermedades sexuales al cónyuge inocente, etc...) Tanto afecta a la familia que un especialista ha dicho que "la adicción sexual es una enfermedad familiar". Lucha ya mismo, para que esto no se haga realidad.

Para salir

Para salir necesitas ayuda. La de Dios, ante todo, que te la ofrece por medio de los sacramentos de la Iglesia: confesión y comunión frecuente y a través de la oración incesante.

También la de los hombres. Necesitas un amigo; alguien en quien confiar y abrir tu alma. Pero de nada te servirá tener un confidente o muchos *si no les haces caso* o si haces como los necios que, cuando su consejero le dice algo que no les gusta, consultan con otro y van recorriendo el espinel a ver si encuentran uno menos intransigente. Por eso, si alguien acepta ayudarte, debería hacerlo *solo a cuenta de tu obediencia incondicional*. Y si empiezas a incumplir con lo que te hayas obligado ante él, después de un par de oportunidades de recomenzar el trabajo, debería renunciar a su labor. De lo contrario solo contribuiría a que crezcas en tu engaño. Sé de personas que creen estar "saliendo" de su problema, cuando lo que ocurre es todo lo contrario: vuelven una y otra vez a lo mismo. En esos casos la única forma de hacerle pisar la realidad, es romper con esta farsa.

Si hay adicción propiamente dicha y arraigada necesitarás un grupo de apoyo. Así como existen los *Alcohólicos Anónimos* para ayudar a los adictos al alcohol, también existen grupos de *Sexólicos Anónimos*. Ten en cuenta que no todos los grupos te ayudarán correctamente a menos que respeten fielmente las enseñanzas morales de la Iglesia. En este tema la cuestión es delicada, porque

hay algunos que piensan que el problema sexual no está en la práctica desviada de la sexualidad sino en uso exagerado, y por tanto, la curación consiste en un uso equilibrado (homosexualidad, pero con una pareja estable; masturbación, pero un par de veces por semana...). De esta manera no se soluciona nada, porque no te salvará el vivir moderadamente en el pecado sino el salir de él. Has de buscar un buen grupo, y difícilmente perseverarás en tu propósito si no estás contenido y apoyado por uno, porque te desanimarás, o volverás a lo mismo de antes. El grupo te dará fuerza, te exigirá que cumplas con tus propósitos, y te protegerá de tus propias debilidades. Algunos poquísimos consiguen salir sin este medio; pero muchos jamás lo consiguen solos. *No caigas en la presunción diabólica de pensar que tú eres de aquellos pocos*; sé humilde, baja el copete y pide ayuda.

Para salir necesitas un *método*, es decir, un *programa de trabajo*. Te sugiero precisamente el que usan muchos de esos grupos que acabo de mencionar y que fue elaborado por los fundadores de *Alcohólicos Anónimos* (enfermos ellos, pero que, gracias a ese trabajo salieron del infierno en que vivían). Se lo conoce como programa de los Doce Pasos. Tú ya has leído sobre él en mi libro[2]. Ten en cuenta que sus líneas fundamentales te ayudarán, *si las practicas a rajatabla y solo si lo haces así*, incluso si tu problema no ha llegado todavía a ser adictivo. No te hablaré de cada uno de esos Pasos, para no repetirte lo que ya sabes. En todo caso reléelos, o búscalos en otros libros sobre el tema. En lo que sigue sólo pondré de relieve algunos aspectos que hacen al *espíritu* con que debe ser enfrentado tu problema.

Por encima de todo esto, para salir tienes que tener un *buen motivo* para curarte, es decir, algo que dé sentido a tu lucha. Sin motivos de peso no superarás el obstáculo del desaliento cuando éste sobrevenga. Dios y tu familia son dos excelentes motivos. El primero es la salvación de tu alma y el no defraudar a Quien ha muerto por ti en la cruz. Tu esposa y tus hijos son el segundo. Si tú te hundes, es probable que los hundas a ellos. Si tú sanas, los preservas a ellos. La adicción de un esposo o un padre ha sumido en la desesperación, en

[2] Se refiere a *La trampa rota. El problema de la adicción sexual*, San Rafael (2008).

la miseria, en la vergüenza y en el abandono a muchas esposas e hijos. No seas tú la causa de la ruina de los que amas. Que el amor por ellos te dé fuerzas para luchar contra tus cadenas. Una vez que descubras algo que dé sentido a tu lucha, debes *tomar decisiones llenas de sentido*, renunciando a lo que tengas que renunciar y aceptando lo que sea necesario para tu curación y conversión. Finalmente, has de *mantener* esas decisiones contra los enemigos que indudablemente han de surgir en tu camino: el desánimo, el cansancio, los posibles retrocesos o fracasos, los miedos, las tentaciones. ¡Prepárate para todo esto!

Lo que no puedes

Los que han luchado con éxito contra otras adicciones como, por ejemplo, el alcohol, insisten en que el primer paso indispensable para recuperarse en serio, es romper el falso sentimiento de "poder" que genera todo adicto. Me parece que esto vale, en cierto sentido, también para quienes tienen un vicio muy arraigado, aunque no sean adictos (todavía). Este sentimiento de "poder con nuestro problema" no siempre es consciente; a menudo se agazapa en la resistencia a dejarse ayudar o a reconocerse esclavizado. Muchas personas piensan que su problema es cuestión de "conversión"; y evidentemente *también* es una cuestión de conversión, pero *además* es algo más que eso: la verdad es que su problema se le ha ido totalmente de las manos, y si quiere salir de él, tendrá que ponerse en otras manos y abrir su corazón a quienes puedan ayudarlo; deben *dejarse ayudar*. La vergüenza a reconocer este estado de postración, el tener que abandonar una fachada forjada durante muchos años, el miedo a sentirte señalado como un enfermo o un vicioso o, simplemente, a que otros se enteren de que no eres el *gentleman* o el *baluarte* o el *modelo ejemplar* que todos creen, es la barrera en la que pueden estrellarse todos tus intentos de curación. Hay personas que prefieren que los vean como pecadores (que pueden convertirse) a que descubran que son enfermos, es decir, barcos hundidos que no pueden salir a flote por sí mismos. ¡Qué papel indispensable juega,

pues, la humildad verdadera, que es un profundo, pleno y total reconocimiento de nuestra nada!

Pues bien, si eres un adicto, quiere decir que se ha generado en ti una radical impotencia frente a tu problema. ¿Pero no habíamos dicho que hay en nuestro fondo, al menos antes que la locura nos descalabre completamente, un fondo intacto de libertad? Sí, y precisamente ese fondo de libertad todavía intacta alcanza para hacerte reconocer tu impotencia y para que pidas ayuda y para seguir, luego, todas las directivas que otros te darán, pero no para salir por ti mismo. Digo "otros", es decir, los que vean bien, porque tú quizá estés ciego, o por lo menos miope. Sin *rendirte* humildemente a Dios y a quienes pueden ayudarte, no saldrás. Y esta rendición es voluntaria, porque no eres un muñeco al que puedan armar y desarmar como marioneta. He ahí el papel de tu libertad. Pero en cuanto pretendas erigirte en tu propio guía y quieras insistir en que "las cosas no se hacen así", en que "tú sabes bien lo que te conviene", en que "esto no es para tanto", en que "lo que te piden es algo tonto", en que "ellos no entienden mi problema", en "que exageran con lo de la gravedad", etc., debes tomar consciencia de que *no eres tú* sino *tu enfermedad* la que recobró el mando de tu persona. O sea, recaíste en sus garras.

Tus otras dependencias

No podrás vencer tu problema si no rompes totalmente con el entramado de dependencias en que vives. Quizá te extrañe lo que te digo, pero es una importante verdad. Tú piensas que eres esclavo del sexo, y es cierto; pero es probable que tengas también otras esclavitudes de las que no tienes tanta conciencia, y que refuerzan, sin embargo, aquella que tanto te humilla.

Es probable que dependas excesivamente de la aprobación de los demás, que te abrumen demasiado las críticas, las burlas, el miedo al ostracismo, la indiferencia, el rechazo o la mala fama; y que, por el contrario, te pese mucho el gusto por ser bien visto, querido, aplaudido, premiado, considerado, etc. Quizá no dependas

tanto del amor o del rechazo de *los otros en general*, pero sí respecto de alguna persona en particular: tu esposa, tus hijos, tus amigos, tu padre, tu madre, etc. En cualquier caso tu libertad está coartada. Si esta es tu situación, nunca harás lo que en conciencia tengas que hacer en caso de que tus decisiones sean mal vistas, o te critiquen, o estimes que perderás el afecto de quienes amas.

Quizá tengas también dependencia social o cultural, es decir, influyan mucho sobre ti los criterios del mundo. ¿Te sientes anticuado porque no tienes lo que el mundo considera como esencial del hombre moderno, te sientes estúpido porque no haces lo que todos hacen, realizas gastos innecesarios para tener lo que todos consideran que "hay que tener" aunque no sepas qué uso darle tres días después de comprado, te sientes obligado a cambiar algo que funciona muy bien por el modelo más nuevo, simplemente porque te ha fascinado la propaganda? Entonces eres un esclavo de los criterios masivos creados *a piacere* por los generadores de "necesidades", es decir, los dueños de la propaganda. Aunque te parezca mentira, esta dependencia refuerza de manera fundamental tu esclavitud sexual.

Puede ser que seas esclavo de caprichos o de prejuicios. Esto es muy común. ¿Alguna vez has puesto una condición *insensata*? Pues a este tipo de dependencia me refiero. Por ejemplo, si sabiendo que la paz de la familia es un valor fundamental, después de una discusión con tu esposa te dices interiormente: "voy a pedirle disculpas *si también ella reconoce* que estuvo mal, o *si acepta* que empezó la disputa, o...". Puede ser que históricamente tengas razón: esta vez empezó ella, o ella estuvo mal, o ella fue injusta. Pero si esperas su iniciativa quizá jamás se reconcilien, y por tu tonta condición la grieta que divide tu matrimonio no pueda después ser reparada y termines perdiendo esposa y familia. ¡Es notable cómo vivimos encarcelados en este tipo de límites! Y quien se acostumbra a vivir enjaulado tras los barrotes de sus caprichos, difícilmente alcanzará librarse luego de otras cadenas más gruesas. Pregúntate siempre una sola cosa: "¿qué quiere Dios que yo haga?", y hazlo aunque se caiga el mundo.

Finalmente está la dependencia de los propios estados de ánimo: el no soportar sentirse mal, o el desear a todo trance sentirse feliz. Esto genera huidas suicidas y persecuciones desquiciadas. Fuga

del sufrimiento, de la soledad, del aburrimiento, de la cruz, de la incomodidad..., por caminos destructivos: el alcohol que promete inútilmente ahogar las penas en el olvido, la masturbación que serena la ansiedad, los calmantes que amortiguan dolores no tan graves. También desencadena cacerías de una efímera felicidad a través de un romance, de una relación sexual inmoral, de un par de horas navegando en páginas pornográficas, de una botella de alcohol o de unos gramos de cocaína. Esta dependencia del estado anímico es la que engendra adicciones y esclavitudes. Creo que es tu caso.

Pero a menos que enfrentes todas las dependencias que se te hayan "pegado", no lograrás vencer esta última.

Entrégate a Dios

No saldrás de esto sin Dios. Mejor dicho: no te curarás si Dios no pasa a ocupar en tu vida un lugar *muy distinto del que ha ocupado hasta ahora*.

Yo sé que tú tienes una buena formación cristiana. Me animaría a decir, que sería más fácil para mí darte consejos si conocieses poco o nada de Dios. En cambio, por tu formación me encuentro con la dificultad de que cuanto te diga sobre Dios tú me dirás que ya lo sabes y que el problema no va por allí.

Pero yo creo que sí va por allí. Lo descubrirás si haces "hablar" a tus actos.

Me explico: podemos decir que las verdades que creemos se "depositan" en dos "lugares" diversos, donde podemos ir luego a buscarlas para conocer cuáles son nuestras convicciones. El primero es nuestra inteligencia; el segundo son nuestros actos (porque esas verdades son como el alma de nuestras decisiones y acciones, ya que obramos guiados por aquellos principios que aceptamos como válidos). Para saber en qué creemos y qué no creemos o cuáles son las ideas de las que estamos convencidos, podemos o bien revisar nuestra inteligencia o, mejor todavía, observar cuáles son los actos que nacen de nuestro corazón. Al hacer esto, algunas personas descubren que muchas de sus ideas no concuerdan con sus decisiones

y actos. Nos dicen, por ejemplo, que creen que Dios es un Padre providente (y lo profesan intelectualmente), pero tiemblan como una hoja cuando ven que el dinero no les alcanza para vivir todo el mes (¿no sería el momento de decir con serenidad: "Dios proveerá"?). Sostienen que es preferible comer un mendrugo con inocencia, que pan francés con injusticia, pero luego se rinden ante un *regalo* a cambio de favores no totalmente claros, porque "de todos modos no es seguro que sea algo ilícito"... Rezan "bienaventurados los misericordiosos", pero desean que quienes les han hecho un mal penen eternamente en el infierno. Están de acuerdo en que la persecución es la contraseña del verdadero discípulo de Cristo, pero el corazón se les deprime si los calumnian o los relegan en su profesión... Podríamos poner muchos ejemplos de esta dicotomía entre lo que pensamos y lo que obramos.

Tú has recibido nociones muy claras sobre Dios; incluso hablas muy bien de Él. Pero tus actos, tus decisiones, tus temores, tus planes y deseos, ¿dicen lo mismo? ¿No niegas con tus obras lo que afirmas con tu boca?

Dime, pues, o confiésate a ti mismo, cómo es el Dios que *profesas en tus actos* y cuál es el lugar que le das en tu vida *según lo manifiestan tus actos*. ¿Manifiestan tus obras que Dios es verdaderamente tu Soberano o que has sido redimido, o que se ha pagado por ti el precio de la Sangre de Jesucristo? Lo que eliges hacer ¿pone en evidencia que para ti la ley de Dios es la regla suprema del obrar cristiano? Tus palabras ¿confiesan realmente el valor supremo de la verdad? Tu comportamiento ¿deja en evidencia el valor indiscutible de la familia, del matrimonio y de la fidelidad? Tu modo de vida ¿es el gran testamento que estás preparando para tus hijos? ¿Cuánto tiempo dedicas a la oración? ¿Cómo es tu trato con Dios Padre? ¿Qué haces en los momentos de tentación; a quién acudes, dónde te escondes hasta que pase la tormenta?

Si obras de modo contrario a lo que piensas y a lo que predicas a otros, no te engañes: en realidad estás convencido de aquello que conviertes en vida; y las verdades que sólo cobran vida en ti de la boca hacia afuera, son nubes que arrastra el céfiro.

Abandónate en las manos de Dios; confíale tus sufrimientos y tus luchas. Toma conciencia de su presencia y de su acción en tu vida. Aprende a rezarle como Padre, pero esfuérzate en respetarlo como tal. Aprende de Jesús el amor a Dios Padre, y pide al Espíritu Santo el don del temor filial, es decir, del amor intenso que se convierte en temor, no tanto del castigo divino (que tampoco está mal tenerlo de modo equilibrado) sino del temor de ofender a quien amamos.

¿Sabes cuánto vales?

Solo lucharás si sabes cuánto hay en juego. Por tanto, debes ser consciente de lo que vales para Dios. La inmensa mayoría de los adictos tiene un concepto muy pobre de sí mismo; de hecho la lujuria es una actitud autoagresiva. Si te permites revolcarte por el piso, es porque guardas rencor hacia ti mismo. En realidad no todos los adictos y lujuriosos se desprecian a sí mismos. Algunos reconocen sentir asco y odio de sí; pero otros, en cambio, creen amarse en exceso y piensan que la lujuria es fruto del amor por sí mismos, y que por eso no se niegan ningún gusto y placer. Pero en todo caso es un falso amor. A quien amo verdaderamente lo protejo y no permito que se haga daño ni que se quite la vida. Al dejar que tus instintos animales gobiernen tu persona, no te haces ningún beneficio ni honor.

Quienes ya han caído en este error difícilmente puedan recuperar la propia estima por caminos puramente naturales o humanos. En todo caso, lo intentan alimentando una falsa confianza en sí mismos: el "¡tú puedes!" que escuchamos en las películas baratas.

Yo te invito a que tengas el mejor de los aprecios por ti mismo, pero no solo por lo que naturalmente eres, sino por lo que Dios ha puesto en ti al crearte y por aquello que ha hecho por ti al llamarte a una vida eterna: "has sido rescatado de la conducta necia heredada de tus padres, no con algo caduco, oro o plata, sino con una sangre preciosa, como de cordero sin tacha y sin mancilla, Cristo,

predestinado antes de la creación del mundo y manifestado en los últimos tiempos a causa tuya" (1Pe 1,17-21).

Nunca dejes de mirar las dos verdades de tu ser: tu grandeza y tu miseria. Decía Pascal: "es peligroso hacerle ver al hombre su miseria sin mostrarle su grandeza, y es igualmente peligroso hacerle ver su grandeza sin mostrarle su miseria; y más peligroso todavía dejarlo en la ignorancia de una y otra".

En lo más profundo del corazón no hay tinieblas sino luz. Para la fe cristiana, aún debajo de las deformaciones que el pecado impone al alma, queda siempre una brasa luminosa que es la imagen de Dios, la cual ni el pecado borra completamente aunque embarra y resquebraja, y desde allí se reforma la imagen de Dios en nosotros.

Por eso, aunque tengas que bajar y penetrar en tu interior por capas distorsionadas por el pecado siempre debes guardar la esperanza de llegar a una tierra firme y sana, capaz de volver a Dios y liberar por la gracia esas energías dormidas para ser santo.

No seas ciego ante tu verdadera grandeza.

Cambia de vida

Tus hábitos viciosos no cederán terreno a menos que modifiques *sustancialmente* tu vida. Si te emperras en sanar o cambiar pero tratando de perder lo menos posible, olvídate de esta carta; no te servirá de nada.

Debes quemar lo que has adorado y adorar lo que has quemado. Es decir, dar un vuelco en tu vida. Ya sé que haces muchas cosas de buen cristiano. Pero muchas otras cosas que haces no tienen ningún signo cristiano; y estas son las raíces que incesantemente producen rebrotes malignos.

A los que se hayan relacionado contigo por cuestiones pecaminosas considéralos muertos, sepultados y olvidados. Y si has estado "involucrado" afectivamente con alguna persona con quien no te es lícito tener ese tipo de trato, no sólo debes considerarla muerta en tu corazón sino que debes borrar de tu cabeza todo intento de *estúpido funeral afectivo*. He conocido a más de uno y una que han

sentido la “necesidad” de cortar “como un caballero” o como “una dama” con aquel o aquella con quienes se ligaron en el pecado. Y, por supuesto, la despedida romántica y leal no hizo otra cosa que echar nafta a un fuego que no estaba completamente extinguido, con lo que se cumplió lo que ya dijo el Señor: “las postrimerías de aquel hombre vinieron a ser peores que los principios” (Lc 11,26).

No debes volver a pasar por los lugares en que pecaste; no debes volver a los antros de tus pecados. Quema cuanto tienes de literatura, música, video, etc., que tenga algo que ver con el pecado o con tu vida pasada. Si tienes que formatear tu computadora hazlo; si tienes que romperla, rómpela; si tienes que empezar a vivir sin teléfono, comienza hoy mismo. No parecerá esto excesivo a un discípulo de Aquel que dijo: “si tu ojo te es ocasión de pecado, arráncatelo...; si tu mano te sirve de tropiezo, córtatela... porque más te conviene perder uno solo de tus miembros y no ir con tu cuerpo entero a la condenación eterna” (Mt 5,29-30). Cuando lo hagas no te sentirás tan mal como supones; en realidad empezarás a saborear la verdadera libertad.

Abre a la luz todo cuanto has tenido oculto: tus malos secretos, todo cuanto puede alimentar tu doble vida; da a conocer tus claves secretas y todo cuanto pueda volverte un hombre con facetas ocultas. Tu esclavitud ha crecido a la sombra de la clandestinidad y por obra y gracia de ésta. Ahora habrás de ser diáfano como un cristal, o no serás nada.

Debes hacer propósitos sustanciales (no sirven las determinaciones mediocres, ni las prórrogas para más adelante), firmes, y mantenidos hasta el derramamiento de sangre. No digas “mañana empiezo”, o “por una vez me tomo un respiro”. Si estás conectado a un respirador artificial no puedes desenchufarlo por un cuarto de hora. Y las exigencias de las que te hablo son tu respirador artificial.

Todas las noches has de hacer una oración seria, honesta y exhaustiva, en la que examines a la luz de Dios la conducta del día, especialmente en todos estos puntos. Y si has claudicado en algo, deberás pedir perdón y ponerte una penitencia que sea molesta, y si has cedido más de una vez, que la penitencia sea mayor. Si el castigo no te cuesta, no te corregirás.

Semanalmente habrás de dar cabalmente cuenta de tu vida a quien te esté ayudando. Con toda puntualidad. Si la persona a quien pides ayuda no puede dedicarte ese espacio semanal, no te sirve. Busca otro. Puede ser un sacerdote, un amigo serio o, indispensable en algunos casos, alguien puesto por el mismo grupo de ayuda al que aludí más arriba.

Si te sientes mal o ansioso en algún momento, si presientes que estás por entrar en uno de esos ciclos adictivos, si ves que estás perdiendo fuerza, llama inmediatamente por teléfono a quien te ayuda, o habla con tu esposa, o con tu confesor. Y si no puedes hacer ninguna de estas cosas, pon la alarma de tu casa y hazla saltar; cuando lleguen los bomberos no encontrarán fuego en tu casa pero tampoco encontrarán lágrimas amargas en tu alma. Una vez leí de un especialista con mucho sentido común: nadie continúa a estar sexualmente apasionado si de pronto suena la alarma contra incendios.

Si no haces ninguna de estas cosas porque no quieres quedar como un tonto, embrómate; no quedarás como un tonto hoy, pero quizá pases mañana a los ojos de todos por un pobre desgraciado.

Vida sobrenatural

Si tu trabajo se contrae en una lucha puramente natural no llegarás a ninguna parte. Poner tu confianza en Dios quiere decir vivir de lleno la vida sobrenatural que nos ha traído Jesucristo. Quizá ya cumplas con algunas exigencias de la fe, yendo a misa, confesándote y rezando. Pero también es posible que no estés haciendo lo suficiente. En este punto permíteme que te transcriba un párrafo de san Pedro que puede iluminarte mucho: “Cíñete los lomos de tu espíritu, sé sobrio, pon toda tu esperanza en la gracia que se te procurará mediante la Revelación de Jesucristo. Como hijo obediente, no te amoldes a las apetencias de antes, del tiempo de tu ignorancia, más bien, así como el que te ha llamado es santo, así también tú santifícate en toda tu conducta, como dice la Escritura: Serás santo, porque santo soy yo” (1Pe 1,13-16). Ceñirse los lomos

equivale a nuestro “remangarse la camisa”, es decir, prepararse para trabajar duro; por eso debemos evitar enredarnos con lo que llevamos puesto.

San Pedro nos exhorta a ser *hijos obedientes*; ¿a qué? A los mandamientos divinos. “Desamoldándonos” de las apetencias de la carne por las que uno vive como un pagano. Esto significa que debes trabajar sobre los criterios de tu mente. No debes pensar como un pagano, que es lo que haces cuando pecas, porque al pecar dejas de lado lo que te dice la fe y aceptas, al menos mientras dura tu pecado, los criterios del mundo.

No debes aspirar a ser bueno sino santo. Ser santo significa ser “excelente”, porque la santidad es la excelencia; si no aspiras a la excelencia del espíritu, jamás pasarás de mediocre; y si te quedas en la mediocridad serás siempre un esclavo. Y tienes que ser santo porque Dios es santo; este es la razón por la que Él nos exige ponernos esta meta. No por otro motivo, aunque esta tendencia a la santidad produce muchos otros beneficios, el primero de los cuales es que sólo siendo santo serás también un hombre cabal. Ignacio de Antioquía, camino al martirio, pedía a sus amigos que no se interpusieran salvándole la vida, porque consideraba que solo a través del martirio —he aquí sus palabras— “seré verdaderamente un discípulo de Jesucristo... porque cuando sufra, entonces seré un hombre libre en Jesucristo”. Lo que él dice del martirio tú aplícalo a la santidad: ella es lo único que puede devolverte esa humanidad y esa libertad perdida en la esclavitud del vicio.

Para aspirar a la santidad tienes que entregarte totalmente en las manos de la Madre de Dios, porque Ella es el molde de Jesucristo y quienes se vuelcan en su regazo adquieren la forma de Cristo. Reza todos los días el santo Rosario, y rézalo en familia. ¿Te da vergüenza porque nunca lo has hecho? Véncete a ti mismo. ¿Quieres verdaderamente salir de tu esclavitud? Comienza por destrozar las cadenas de tu mala timidez, la timidez de hacer el bien, que se llama respeto humano.

No te limites a ir a misa los domingos. Ve también de vez en cuando entre semana; y llega unos momentos antes con tu Biblia y lee unos versículos de los Evangelios tratando de aplicar a tu vida lo

que lees. “La Palabra de Dios es viva y eficaz” (Hb 4,12) y cura el alma.

Confiésate a menudo y busca un buen sacerdote para que dirija espiritualmente tu alma; pero hazte discípulo dócil. De nada te sirve tener un director espiritual si no haces caso preciso de sus consejos. No lo engañes; abre tu alma y oblígate a obedecerlo en todo.

Comulga con la mayor frecuencia que te sea posible; pero hazlo con el corazón purificado por el arrepentimiento y la confesión de tus pecados; y cuando tengas presente a Jesús en tu corazón, confíale tu lucha.

Haz penitencias, aunque sean pequeñas. Niégate algunos gustos. El saber decir “no” a nuestros caprichos y gustos fortalece la voluntad, mientras que darse todos los gustos la ablanda. Renuncia a los placeres innecesarios aunque sean inocentes, por lo menos a algunos; si quieres tener la fuerza necesaria de rechazar las grandes tentaciones contra la pureza, has de probarte primero que eres capaz de privarte de una golosina, o de un cigarrillo, o de lo que sea; cada uno sabe dónde le aprieta más el zapato.

Estos son algunos rasgos de la vida del espíritu; no todos, pero los sustanciales. Sin vida sobrenatural no se vencen los vicios.

Perdona

No sé si en tu caso particular hay personas que tengan alguna responsabilidad sobre tu problema. En muchos casos es así. Hay esclavos del sexo que han caído en esto porque de pequeños fueron abusados, o porque sus padres los educaron en el desenfreno, o porque no les enseñaron a decir que no a ningún capricho. Otros cayeron en esto víctimas de la falta de un verdadero clima familiar, o por haber sido abandonados por su padre o por su madre, o por haber sufrido, aturdidos y lastimados, al divorcio de sus padres y, lo que es peor, a las nuevas parejas de uno o de otro, o de ambos. Otros entraron por este camino de la mano de malos amigos que los empujaron al vicio cuando eran todavía ingenuos. O puede haberles sucedido otras desgracias que me resulta imposible enumerar aquí.

Si te ha sucedido alguna de estas cosas, o has sido herido moral o físicamente de manera grave, entonces será condición fundamental de tu curación el que aprendas a perdonar.

Sin perdón no hay ninguna curación.

No hay daño que no podamos perdonar con la gracia de Dios. Jesús nos perdonó y nos excusó cuando lo estábamos clavando en la cruz: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen". He escuchado el testimonio de muchísimos que siguen imitando hoy a Cristo. Recuerdo el de la madre que perdonó en público al asesino de su hijo, y el de aquella muchacha con tremendas secuelas físicas que perdonó, ya grande, al médico que intentó abortarla sin éxito (y que la dejó lisiada de por vida) y a su madre, quien luego de haber fracasado en el aborto, la abandonó. Con mucho orgullo decía, cada vez que daba testimonio de su vida: "lo hago porque soy hija de Dios".

Hay innumerables personas que son esclavas de vicios, de remordimientos, de odios, y hasta de perturbaciones psíquicas, que continúan atadas a su dolor por un solo hilo pero de acero mental: el rencor.

Perdonar no es olvidar. No es tampoco excusar: quienes hicieron el mal a sabiendas, hicieron el mal y no el bien. Tampoco es encontrar explicaciones: quizá las haya, pero no siempre las conoceremos. Puedo entender que si Dios lo permitió es porque me han de venir, por esos mismos males, más grandes bienes. Y también puedo rezar por esas personas, por su conversión y por su salvación. "¿Perdonas a Alejandro?", le preguntó el sacerdote a María Goretti, aludiendo al muchacho que le había destrozado los intestinos a cuchilladas por haberse resistido a pecar con él; y ella, con su último aliento de vida le respondió: "No solo lo perdono sino que rezaré para que esté conmigo en el cielo".

Si tienes que perdonar perdona.

Repara

Y quizá hayas hecho daño. Porque nuestros pecados hacen daño.

Has hecho daño a tu esposa y a tus hijos. Aunque no sepan ellos nada de tu vida de pecado. El daño es objetivo, al menos porque no tienen el esposo ni el padre que necesitan y que merecen. ¿Cuánto mejor modelo de tus hijos serías si no te hubieras desgastado con tus pecados? ¿Cuánto mejor esposo habrías sido si hubieses forjado tu corazón con la virtud de la fidelidad? Ese hombre íntegro y santo del que has privado a tu familia, es un daño que les has hecho.

Pecando has perdido tiempo; quizá mucho. Y el tiempo no se recupera más.

Has herido a las mujeres que miraste con lujuria y sobre todo a la que has cortejado mal y a las que has hecho cómplices de tus pecados. Al pagar por ellas, permitiste que se vendiesen, como si fuesen pedazos de carne o bienes mercantiles. Por tanto, las humillaste. Jesús las rescató con su sangre; tú les pediste que se vendiesen de nuevo para divertirte un rato. Si tú y los demás que hacen lo mismo que tú no estuviesen dispuestos a pagar por una pobre desgraciada, no habría proxenetas dedicados a esclavizar mujeres para lucrar con ellas. Sí, no te olvides que la prostitución es una de las esclavitudes más grandes de nuestro tiempo, de las más humillantes y destructivas. Y quien paga por una meretriz alimenta las mafias que las reclutan y las oprimen. De la pornografía dígase otro tanto.

Has herido a la Iglesia de Dios, a tu Patria y al mundo entero, porque “el alma que se abaja por el pecado abaja consigo a la Iglesia y, en cierto modo, al mundo entero”, escribió Juan Pablo II.

Por eso debes reparar.

No lo digo para ahondar tu herida. Todo lo contrario. En realidad solo cuando, en la medida que nos es posible, reparamos, se cierran definitivamente nuestras heridas. Mientras no repares algo permanece roto en tu corazón y no te sentirás sano, aunque Dios ya te haya perdonado.

Comienzas a reparar cuando empiezas a dejar de hacer el mal.

Reparas cuando miras a toda mujer como mirarías a tu madre y a tu hija, es decir, con reverencia. Déjame contarte a este propósito una anécdota que referida por Scott Hahn. Ella involucra a un

famoso catedrático protestante, el dr. Francis Schaeffer, que estaba estudiando en Europa. Este había decidido tomarse un fin de semana libre para visitar París con dos alumnos. Una noche, mientras paseaban por la ciudad, vieron a una prostituta parada en una esquina. Los alumnos, horrorizados, observaron cómo su mentor se acercaba a la mujer.

–¿Cuánto cobra usted? –le preguntó.

–Cincuenta dólares.

El catedrático la miró de arriba abajo y dijo:

–No, es demasiado poco.

–¿Ah, sí? Para los americanos son ciento cincuenta dólares.

Pero él insistió de nuevo:

–Aún es muy poco.

Ella contestó rápidamente:

–Ah, claro, la tarifa de fin de semana para los americanos de quinientos dólares.

–Incluso eso es demasiado barato.

Para ese entonces, la mujer estaba ya un poco irritada. En tono altivo dijo:

–¿Cuánto valgo para usted?

El doctor respondió:

–Señora, yo nunca podría pagar lo que vale usted, pero déjeme hablarle de alguien que ya lo ha hecho. Y los dos alumnos vieron cómo su mentor –en ese mismo momento y lugar– se arrodilló con ella en la acera y la ayudó para que hiciera una oración para ofrecer su vida a Cristo.

...

Reparas cuando haces penitencia de tus pecados.

Reparas cuando pides perdón a quienes has ofendido; y si no puedes, porque esto acarrearía mayores males, cuando rezas y te sacrificas por ellos.

En fin...

Querido Saulo, te he escrito, conforme me has pedido, lo que me ha dictado el corazón. Soy consciente que esto no basta para ayudarte; pero puede ser el comienzo. Ahora debes buscar ayuda personal y ponerte en las manos de quien, semana a semana, y quizá más de una vez por semana, vaya arrojando luz en tu alma. Pero debes también poner *todo* de tu parte.

No esperes soluciones fáciles. A grandes males, grandes antídotos o no tendremos remedio. Lamentablemente cuando se obra mal, no siempre se pueden dar soluciones cómodas.

Perdona la dureza de muchos de los términos que he usado. Ha sido por tu bien. No quiero que cargues sobre tu conciencia una familia destruida, ni que arrastres la maldición de tu pecado sobre los que todavía amas.

Sé que algunas de mis palabras pueden hacerte sufrir. Acepto que te enojes conmigo si te parecen excesivas o si no son las que esperabas, pero tengo la esperanza de que, al menos a la larga, mis palabras amargas preserven tu alma de la perdición. Busca ser santo.

Y cuenta con mis oraciones.

Un sacerdote amigo

CARTA A UNA PERSONA QUE FUE ABUSADA

¡Le pido ayuda!

Estimado Padre:

Animada por una amiga que me estima mucho, me atrevo a escribirle esta carta. Estoy sobrellevando una tristeza que a veces juzgo infinita.

Por muchas razones siempre pensé que mi historia era totalmente singular, y que nadie podía comprenderme; de ahí mi cerrazón a hablar de estos temas. Desde hace un tiempo, sin embargo, en mi desesperación me he animado a pedir ayuda.

Para no hacerle largo el asunto, le diré que tengo ahora veintisiete años. Fui abusada cuando tenía seis años por un primo mayor que yo; esto se repitió muchas veces; cuando cumplí los once un hermano de mi madre, hombre ya grande, vino a vivir con nosotros y también se aprovechó de mí varias veces. Creo que tengo algo o mucho de culpa (no puedo decir cuánto) porque cuando me hacían eso yo no reaccionaba; lloraba y me quedaba paralizada. Supongo que como reaccioné así la primera vez, también las demás veces actué igual. A medida que crecía me reprochaba el no hacer algo; al menos gritar, correr o lo que sea; pero cuando sucedía me sentía superada.

Esto me ha hecho sentir toda la vida una persona sucia, que no tiene ningún valor, un trapo de piso que todos usan y pisotean. Y si sucede así, será por algo.

Con el correr del tiempo mis sentimientos se fueron haciendo más agudos y se combinaron con tristezas; también he sufrido un poco de anorexia, aunque fue leve y ya pasó.

En una oportunidad, cuando tenía dieciséis años y estaba en el baño de mi colegio, una compañera, de modo sorpresivo, me acarició y me insinuó cosas muy fuertes. Yo quedé helada y no supe qué hacer; más bien no hice nada, porque todo me hizo recordar lo que había pasado cuando niña. Pero esa pasividad me trajo luego pensamientos de que quizá yo era lesbiana. De hecho, a pesar de que me asusté, sentí menos horror que cuando mis primos se aprovechaban de mí. Desde ese momento y por varios años me atormentó la idea de que quizá yo era "distinta", que atraía a las mujeres, y que por tanto tenía una enfermedad. Esto me hizo ser muy curiosa con mis amigas, sin que ellas lo supieran.

Debo decirle que todo esto me ha acarreado un vicio que llevo desde la adolescencia y que me humilla y atormenta. Estoy esclavizada por el pecado de la impureza del que no me puedo librar.

Padre, no sé qué hacer con todos mis sentimientos negativos: temo a Dios, siento rencor por mis padres porque no me defendieron cuando era pequeña, odio a los varones a quienes veo como animales en su manera de pensar y de obrar y que me recuerdan a los que me usaron, temo a las mujeres porque no sé cómo manejar mis sentimientos, no encuentro ningún sentido a la vida así como la estoy llevando. Y ya las fuerzas se me agotan. Cuatro años y medio de psicólogos me han ayudado poco y no he podido remontar mi amargura.

Me gustaría recibir unas líneas suyas para encontrar un poco más de luz en estas tinieblas que rondan mi vida. Agradezco a Dios por sus servidores fieles. Lo saludo atentamente.

Ana.

Te respondo desde el alma...

La tristeza infinita

Querida Ana:

En tu carta me dices: *"estoy sobrellevando una tristeza que a veces juzgo infinita"*.

Fuera de Dios nada hay infinito; los afectos que podemos experimentar los seres humanos en nuestra vida terrena siempre tienen una medida, aunque ésta sea muy grande, tanto en el gozo como en el dolor. Pero no me extraña que te parezcan inmensos. Hay dolores que nos abruman y parecen olas gigantescas que se levantan para volcarse sobre nosotros y tragarnos.

Por todo lo que describes en tu carta no me extraña que estés experimentando emociones sumamente dolorosas; entre estas la tristeza, la soledad y el sentimiento de abandono son las más difíciles de sobrellevar. Santo Tomás reconocía, hace más de siete siglos, que la tristeza es una de las pasiones más "pasiones", es decir, en las que más se vive la impresión de padecimiento: arrasa el alma y arrastra hacia abajo.

La tristeza es una especie de estrechamiento del corazón que produce tremendos efectos dañinos. El poeta Leopoldo Marechal dejó escrito: "la tristeza es el juego más tramposo del diablo". Por causa de ella se nos hace muy difícil y hasta imposible la oración, el trabajo espiritual y material, nos aquejan males físicos, y hasta podemos terminar, en casos extremos, víctimas de la locura y de la muerte.

Por eso tenemos la obligación de combatirla con todas nuestras fuerzas, sin desfallecer, con valentía y determinación. Y cuando no nos alcanzan las razones puramente humanas, debemos servirnos de las divinas y especialmente del ejemplo de Nuestra Señora la Virgen María, como decía san Juan de Ávila en carta a una noble matrona sumida en lúgubres pensamientos: "Despierte, señora,

y abra sus ojos y mire a la más Santa de las santas y más atribulada que todas las santas y no santas [*la Virgen María*], cómo, estando su Hijo colgado en un palo y crucificado con duros clavos, ella estaba al pie de la cruz. Lo cual quiso el Espíritu Santo que supiésemos nosotros, porque en la manera de estar el cuerpo de fuera viésemos cuán en pie está, en trance tan recio, su corazón en lo de dentro"[3].

Espero que con las líneas que siguen pueda darte alguna luz para esta importante lucha que tienes entre manos.

Toma el toro por las astas

Casi al final de tu carta me dices: "*Cuatro años y medio de psicólogos, me han ayudado poco y no he podido remontar mi amargura*".

Los psicólogos no son dentistas. Si acudimos a que nos arreglen las muelas, abrimos la boca y dejamos que el especialista obre según su ciencia; nuestra actitud es completamente pasiva y mientras menos intentemos hacer, mejor; salvo, claro está, controlar nuestros nervios mientras suena el torno. Pero el psicólogo, y más todavía el director espiritual, trabajan sobre nuestra libertad, lo que quiere decir que en realidad dirigen o colaboran con nosotros, que somos los que realmente debemos trabajar. Esto es un principio universal de educación, que ya hizo notar Santo Tomás en su opúsculo *Sobre el maestro*: "... En la adquisición de la ciencia... el que enseña lleva a otro al conocimiento de lo ignorado siguiendo un procedimiento similar al que uno emplea para descubrir por sí mismo lo que ignora"[4]. Dicho de otro modo: el discípulo posee la ciencia, pero de modo potencial; posee los primeros principios, aunque aun no las conclusiones que se derivan de ellos; por eso los agentes extrínsecos que actualizan el conocimiento (maestros y educadores) solo obran subsidiariamente, suministrándole los medios para poner

[3] San Juan de Ávila, *Carta 28*, en *Obras completas*, T. V, pp. 197-199.
[4] Santo Tomas, *De magistro*, 1.

en acto lo que estaba en potencia. Así, la causa eficiente principal del aprendizaje se encuentra en el discípulo mismo, aunque necesite de otra causa, también eficiente pero no principal, para alcanzar la ciencia en acto. La acción del maestro, por tanto, es la de aquél que poseyendo ya un saber, excita al alumno para que este, a su vez, lo adquiera.

Con esto quiero decirte que, aunque te resulte extraño, tienes en ti misma, al menos en germen, los principios fundamentales que solucionan tu problema; algunos de estos principios los has recibido con la luz de tu razón natural; otros con la gracia de la fe. Ahora debes descubrirlos, tomar conciencia de ellos, y ponerlos a trabajar, a pesar de lo arduo que pueda parecerte. Quienes tratamos de ayudarte podemos darte una mano, pero no podemos hacer el trabajo en lugar tuyo. He conocido muchas personas que piden ayuda espiritual o psicológica, pero esperan que todo lo haga aquel a quien piden auxilio. Así no funciona.

Por tanto, debes "tomar el toro por las astas" y tirar de las riendas de tu propio carro. Tienes que determinarte a trabajar tú misma; ya no eres una niña, aunque tengas heridas que se remontan a tu infancia. Tú misma, con la ayuda de Dios, que no te faltará, debes decir "¡basta de llorar y lamentarme!", y comenzar a manejar tu vida con los principios que de alguna manera ya tienes.

¿Cuántas veces esos psicólogos a los que aludes te habrán repetido los mismos criterios? ¿Cuántas veces, ante las descripciones de ciertos momentos de angustia, bloqueo o perplejidad, te habrán dicho las mismas cosas que habías ya escuchado anteriormente? Y si tienes un director espiritual (y espero que lo tengas), te habrá sucedido con él algo similar. ¿Por qué es así? ¿Tienes mala memoria? ¿Eres poco inteligente para comprender sus explicaciones? Ni una cosa ni la otra. Simplemente llevas tus problemas a otro para que este te repita lo que, en realidad, ya sabes. Con tu dinero puedes hacer lo que quieras, incluso regalárselo a tu psicólogo. Pero no esperes que de ese modo se solucionen tus problemas. Lo que él ya te ha dicho, suponiendo que sea correcto, debes vivirlo, es decir, convertirlo en norma de vida y aplicarlo, una y otra vez, en los momentos difíciles, aunque al principio esto no te parezca suficiente.

Si no obras así, tampoco mis consejos te servirán, porque no tenemos soluciones mágicas para estos dramas, sino principios de vida que hay que encarnar diariamente con mucho esfuerzo.

Tienes suficiente capacidad como para examinar las situaciones de tu vida e iluminarlas con los principios que ya posees; y luego robustece tu voluntad y oblígate a actuar como ya sabes que debes hacerlo sin hacer caso a tus lastimados sentimientos.

¿Historias singulares?

Sigues a continuación: *"Por muchas razones siempre pensé que mi historia era totalmente singular, y que por eso nadie podía comprenderme; de ahí mi cerrazón a hablar de estos temas. Desde hace un tiempo, sin embargo, me he animado a pedir ayuda"*.

Toda historia humana es singular porque somos irrepetibles. Las circunstancias que han configurado la vida de cada uno de nosotros son muy diversas, pero no tanto como para que no nos parezcamos en muchas cosas. En este sentido tu historia no es insólita ni excepcional. Se asemeja a la de tantos otros que han padecido como tú. Las humillaciones de Ana, se parecen mucho a las de Juan, a las de María, a las de Pedro y a las de cientos de otros varones y mujeres.

Has experimentado algo bastante frecuente en los niños: ellos piensan que lo que les sucede, si se trata de algo malo, sólo puede pasarles a ellos; en su cabecita no cabe que a otros les ocurra algo tan malo como a ellos. Así, si han cometido un pecado, piensan que son las personas más malas del mundo; si han sufrido algo vergonzoso, creen que son una especie de monstruos. De este modo, se sienten incapaces de ser comprendidos y perdonados, por eso callan y sufren en completa soledad, y esto, a veces, se prolonga toda la vida. No debe extrañarnos, por eso, que, para convivir con esos sentimientos dolorosos, traten de taparlos de las maneras más improcedentes, incluso negándose a sí mismos que estos hechos hayan sucedido. Pueden, así, suscitarse verdaderos bloqueos de la memoria, aunque siempre son parciales, y esos dolores, miedos y estigmas, reaparecen

de diversas formas, quizá en pesadillas o en conductas desordenadas que se van desarrollando con el correr de los tiempos.

Por eso es bueno que hayas podido hablar de esto. Una habitación cerrada por muchos años, aunque esté vacía, termina por oler mal y se vuelve insana. El aire puro y los rayos del sol, especialmente si se trata del Sol sobrenatural y divino, limpian todo miasma.

Crónicas de abusos

Me escribes: "*Fui abusada cuando tenía seis años por un primo mayor que yo; esto se repitió muchas veces; cuando cumplí los once un hermano de mi madre, hombre ya grande, vino a vivir con nosotros y también se aprovechó de mí varias veces"*.

El abuso infantil, incluso el sexual, como ha sido tu caso, tristemente se ha vuelto una miseria frecuente. Vivimos una cultura profundamente hedonista, lujuriosa y bestial parecida al vicioso mundo en que irrumpió por vez primera la predicación cristiana. San Pablo lo describe a los hombres de su tiempo diciendo que, por sus pecados de idolatría, "los entregó Dios a las apetencias de su corazón hasta una lujuria tal que deshonraron entre sí sus cuerpos...; los entregó a pasiones infames... y a la estupidez de sus propias mentes... llenos de toda injusticia y perversidad..." (Rm 1, 24.26.28-29).

Los hombres y mujeres que consumen diariamente decenas y hasta cientos de provocaciones sexuales en las calle, los diarios, la televisión, la radio e internet (algunas involuntarias y muchas deliberadas), son candidatos a cualquier género de locura. En 1989, antes de ser ejecutado en la silla eléctrica, Theodor Bundy, un desgraciado violador y asesino serial, se declaró plenamente responsable de sus crímenes, pero también aclaró que mientras él moría, dejaban en libertad a quienes lo habían convertido en un monstruo alimentándolo con pornografía desde los doce años de edad. Es cierto que no todos los que viven sexual y afectivamente de modo desordenado terminan siendo violadores; pero sí es cierto que

quienes abusan de otros (salvo los casos de enfermos mentales que no son dueños de sus actos), suelen ser consumidores de pornografía y sexualmente promiscuos. La estudiosa norteamericana Judith Reisman, después de investigar las principales revistas pornográficas publicadas a lo largo de treinta años (*Playboy, Penthouse* y *Hustler*), descubrió que, sobre un total de 683 revistas, los niños estaban representados en fotos o dibujos más de 6000 (¡seis mil!) veces, generalmente en un contexto directamente sexual y violento: 1675 veces desnudos o junto a un adulto desnudo; 1225 veces involucrados en algún tipo de actividad genital; 989 veces implicados en actividades sexuales con adultos; 792 veces se trataba de adultos representados como pseudo niños; 592 veces en situaciones violentas; 267 relacionados con animales u objetos. Su conclusión era que durante décadas se ha estado educando a la sociedad de los varones adultos con el siguiente mensaje: "los niños son seductores y están sedientos de sexo". ¿Puede sorprenderte, entonces, que tantos niños y adolescentes sean víctimas de depravaciones como las que has sufrido tú?

De entre todos los pecados que condena Jesús, de dos dice cosas singularmente tremendas. Uno es la blasfemia contra el Espíritu Santo (cf. Mt 12,32), que consiste en poner deliberadamente obstáculos a la acción de Dios para salvar las almas. El segundo es el escándalo de los pequeños (cf. Mt 18,6), pecado que si bien es más amplio de cuanto te ha sucedido a ti, también implica lo que tú has padecido. De estos pecadores dice: "más le valiera que les cuelguen al cuello una de esas piedras de molino que mueven los asnos, y los hundan en lo profundo del mar". Tremendas palabras en boca de la Misericordia encarnada.

Muchos niños sufren violencia en nuestros días. Y a los daños de la violencia carnal, que de por sí son tan difíciles de sanar, hay que sumar otras consecuencias y heridas. En tu carta, mencionas algunas.

La masa de dolor que estos pecados ponen sobre las espaldas de los inocentes se parece mucho a la cruz que entre todos hemos cargado sobre los hombros de Jesús.

Y al igual que en tu caso, un número enorme de estos abusos tiene lugar dentro de la propia familia, realizado o por los propios

hermanos, primos, tíos, o, en algunos casos más monstruosos y excepcionales, incluso de parte de los propios padres. Con la destrucción del matrimonio y como resultado de sucesivas uniones en las que se convive con padrastros, hermanastros y otros parentescos similares, este fenómeno ha aumentado. Hay muchos especialistas que afirman con toda claridad que la mayoría de las violaciones de menores son fenómenos que se dan dentro de la propia familia, mucho más que las que ocurren en un club, en la escuela o en una guardería. Es indudable que cuando sucede de parte de quienes un niño esperaría amor y protección, el daño es mayor, porque no sólo se lesiona su sexualidad sino la confianza en quienes debería amar y a quienes tendría que acudir para que lo ayuden. En tales casos, el aislamiento, la soledad y la desesperación es increíblemente profunda.

De ahí que entienda perfectamente tu angustia y dolor. Te ofrezco mi comprensión y compasión.

Abuso y culpa

Luego continúas diciendo: *"Creo que tengo algo o mucho de culpa (no puedo decir cuánto) porque cuando me hacían eso yo no reaccionaba; lloraba y me quedaba paralizada. Supongo que como reaccioné así la primera vez, también las demás veces actué igual. A medida que crecía me reprochaba el no hacer algo como gritar, correr o lo que sea; pero cuando sucedía no sabía cómo actuar"*.

En esto te equivocas, y tu error es la fuente de tu angustia y de la imagen engañada que te has forjado de ti misma.

Para ser culpable de una acción es necesario que entendamos la gravedad de la misma y que, siendo capaces de evitarla, en lugar de impedirla, la aceptemos. Sin estos elementos no puede haber ningún pecado, pues para que exista un pecado tiene que haber una acción objetivamente grave, conocimiento de la gravedad y voluntad de realizarla a pesar de saber que ofende a Dios. En un niño pequeño que sufre violencia de parte de un adulto o de alguien mayor que él,

con muchísima frecuencia no se cumple la última condición. Tú misma lo dices: quedabas paralizada. El miedo, el desconcierto y la vergüenza, cuando tienen una particular intensidad, pueden producir este efecto. Solemos decirlo en ciertas metáforas: “se me paralizó el corazón”, “me quedé mudo”, “no supe qué hacer”, “las piernas no me respondían”, “se me ahogó el grito en la garganta”, etc.

Pero si estas personas son conscientes de lo que está ocurriendo, pueden confundir el *conocimiento* de lo que está sucediendo con la *libertad* de hacerlo. Creen que han sido culpables de una acción que ellos ni quisieron ni hicieron sino que padecieron contra su voluntad.

“¡Pero no huí, ni grité ni pedí ayuda!” ¿Podías? Estoy seguro que me responderás, como ya lo han hecho otros: “No lo sé. Pasó hace tanto tiempo que recuerdo todo muy confuso. Era muy pequeña y no sé si entendía todo lo que pasaba. Sólo sabía que era malo”. Esta misma neblina que envuelve tus recuerdos demuestra que no hubo ni pudo haber total consentimiento de tu parte. Si tú hubieras actuado libremente el recuerdo no podría ser tan traumático como lo es en este momento, y no hubiera dejado las heridas que dejó. Cuando obramos libremente el mal y luego nos arrepentimos, lo que puede quedar es remordimiento; pero la herida que deja el remordimiento es diversa de la que deja el trauma de la violencia padecida. Tus traumas no se deben a que fuiste abandonada, como una amante engañada, después de un mal amor, sino a que fuiste forzada a hacer lo que no querías. El mismo horror con que recuerdas estos episodios sólo se explica porque los viviste como víctima, y no como cómplice.

Y si te pregunto: ¿y qué hubieras querido hacer cuanto te estaba pasando eso?, probablemente me digas: “¡huir o morirme!” Esto demuestra que no tuviste plena participación activa en ese hecho.

El que la situación se haya repetido otras veces no significa necesariamente que hayas consentido en las siguientes. Puedes, quizá, haber sido imprudente, zonza para estar donde no debías estar, curiosa, etc., pero esto no quiere decir que hayas querido lo que te sucedió. Son cosas distintas y no hay que mezclarlas.

De todos modos, déjame decirte, por las dudas que estas líneas lleguen a otras manos cuyos problemas no hayan sido tan involuntarios como los tuyos, que incluso si hubiera habido alguna culpabilidad de parte de la persona abusada (por ejemplo, si por imprudencia se quedó a solas con una persona con quien le habían prohibido estar, o aceptó jugar juegos peligrosos a sabiendas, o cualquiera otra situación semejante, que luego, por los motivos que sea, terminaron haciéndole padecer una acción violenta), hay que distinguir lo que tenga de culpa por su curiosidad, imprudencia y necedad, de cuanto sucedió luego violentamente y contra su voluntad. De lo primero deberá pedir perdón a Dios, porque obró mal; pero de lo segundo no, suponiendo que ni lo buscó, ni previó que pudiera terminar así.

Volviendo a tu caso, quien pecó no fuiste tú, sino los que abusaron de ti.

Desvalorización

Tú señalas muy bien una consecuencia que se repite en casos semejantes al tuyo: *"Esto me ha hecho sentir toda la vida como una persona sucia, que no tiene ningún valor, un trapo de piso que todos usan y pisotean. Y si sucede así, será por algo"*.

Si alguien tiene que sentirse sucio es quien obra el mal, no el que lo recibe. Más aún, Jesús se identificó con todos los que padecen un mal injusto al cargar no sólo nuestros pecados sino también nuestras dolencias. Y san Pedro dejó escrito: "bella cosa es tolerar penas, por consideración a Dios, cuando se sufre injustamente" (1Pe 2,19).

Dios ama a quien sufre y nadie como Él valora el dolor del inocente.

A los ojos de Dios, como muchas otras personas, tú has sido una víctima inocente en la que otros han descargado su crueldad y

cinismo. En esto Dios Padre te asocia a Jesús camino al Calvario, como hizo con Simón el Cireneo.

No es cierto que "si sucede así, será por algo", en el sentido que tú das a estas palabras. No es porque tú seas despreciable y porque merezcas este castigo. Nadie sufrió tanto como Jesús y, sin embargo, Él es el Cordero inocente. Si Dios permite que algunas personas padezcan grandes sufrimientos y humillaciones no siempre es por sus propios pecados.

Indudablemente hay una relación entre el sufrimiento y el pecado, pero esta relación se da entre el sufrimiento en general y el pecado en general. Me explico: los sufrimientos de todos los seres humanos son consecuencia del pecado original de nuestros primeros padres, Adán y Eva; esto lo enseña san Pablo: "por un solo hombre entró el pecado en el mundo y por el pecado la muerte" (Rm 5,12). Pero fuera de esta relación tan general no puede establecerse una correlación entre padecimientos y pecados particulares, en el sentido de que tú sufres este cáncer o esta enfermedad mental porque tú has cometido tal o cual pecado o porque alguien entre tus antecesores lo mereció para sus descendientes. Antiguamente algunos pensaban así, incluso entre los discípulos de Cristo antes que Este les explicara el verdadero estado de las cosas. Por eso, en una oportunidad, viendo a un ciego de nacimiento, le preguntaron a Jesús: "Maestro, ¿quién pecó, él o sus padres, para que haya nacido ciego?"; a lo que respondió Jesús: "Ni pecó él ni sus padres; es para que se manifiesten en él las obras de Dios" (Jn 9,2-3). La obra de Dios a que se refería Jesús era el milagro que estaba por hacer sobre el ciego devolviéndole la vista. Otras veces no se trata de un milagro físico, sino de una conversión, de una gracia particular que tiene destinada a esa persona, o de otras cosas que solo Dios sabe en cada caso.

Es cierto, pues, que si te ha pasado esto "por algo será", pero no en el sentido de que ese "algo" son tus propios pecados o porque "no vales nada" o "no eres digna de ser amada", sino que Dios tiene una misión para ti, una vocación singular para la cual debes parecerte en algo a Jesús crucificado.

A los ojos de Dios vales, pues, mucho. Te puedes aplicar a ti las hermosas palabras que Dios dirige a su pueblo: "Mira, en las

palmas de mis manos te tengo tatuada, estás ante mí perpetuamente" (Is 49,16).

Consecuencias

Luego escribes: *"Con el correr del tiempo mis sentimientos se fueron haciendo más agudos y se combinaron con tristezas; también he sufrido un poco de anorexia, aunque fue leve y ya pasó"*.

En general este tipo de dramas acarrea muchas secuelas negativas. No son siempre las mismas en todas las personas. Las que tú mencionas son comunes: tristezas, melancolías, agudizarse de los sentimientos; inclusos problemas físicos, como la anorexia a la que aludes.

Los más dolorosos son los temores y los trastornos mentales que no se verifican en todos los casos, pero pueden ocurrir. Quienes abusan de otros se hacen reos no sólo de la violencia carnal que ejecutan en un momento pasajero, sino de ese río de dolores y males que ellos hacen brotar con su pecado y sigue corriendo a veces durante años, y en algunos casos toda la vida.

A veces también se desatan consecuencias que afectan a los comportamientos sexuales de la persona. Tú mencionas uno más adelante, al decir: *"Debo decirle que todo esto me ha acarreado un vicio que llevo desde la adolescencia y que me humilla y atormenta. Estoy esclavizada por el pecado de la impureza del que no me puedo librar"*.

Efectivamente, si bien no ocurre en todos los casos, algunas personas que han sido sexualmente abusadas en la infancia desarrollan, con el correr del tiempo, algún comportamiento sexual inadecuado. Puede ser, como en tu caso, el hábito de la masturbación; a veces otros más graves como relaciones sexuales degradantes. Muchas personas que padecen adicción al sexo han sufrido agresiones sexuales cuando niños, aunque hay que dejar bien claro que no hay un nexo necesario entre ambas cosas; por el

contrario, otras personas que han sido abusadas, incluso repetidamente, no desarrollan más tarde ninguno de estos vicios.

En general existen distintas explicaciones de este fenómeno. Algunos vicios, como la masturbación, pueden surgir por temor a establecer una verdadera relación de intimidad en la vida matrimonial, para la cual estas personas se sienten inseguras; en otros casos, el recuerdo obsesivo de lo que les sucedió los empuja a cierto desenfreno sexual; otros canalizan de esta manera sus angustias, del mismo modo que algunas personas se dan a la bebida o a la droga; también puede suceder, en situaciones más extremas, que una persona que ha sufrido una violación en la infancia, sienta una morbosa curiosidad por saber qué atrajo a quienes se ensañaron con ella, terminando por hacer, ella misma, un daño semejante a otras personas inocentes. Vuelvo a repetirte que esto no se da en todos los casos, pero hay que reconocer que sucede algunas veces.

A menudo lo que observamos es una conducta autoagresiva. En efecto, todo acto contra la castidad implica una autohumillación. Dice san Pablo: “todo otro pecado que hiciere el hombre, fuera del cuerpo queda”; es decir, siendo una ofensa, injuria a otra cosa o a otro hombre; “pero quien fornica, peca contra su propio cuerpo” (1Co 6,18). Por eso estos actos a veces se realizan con cierta compulsión y acarrean, como consecuencia, sentimientos de culpa, de suciedad y de pesadumbre, que aumentan el vacío interior.

Vuelvo a repetirte lo dicho más arriba: debes tomar el toro por las astas y no dejarte arrastrar por tu dolor y tristeza. Es hora de levantarte y de luchar con toda firmeza; y para esto se comienza con una gran determinación de la voluntad.

Sean cuales fueren las causas de tus malos sentimientos y de las conductas desordenadas que hayas adquirido, puedes corregirlas con la ayuda de Dios y la fuerza de tu voluntad, sanada por la gracia y fortalecida por los sacramentos. Puedes volver a ser dueña de ti; pero para esto debes comenzar por sentir correctamente de ti o, al menos, por no aceptar pasivamente los malos sentimientos que te asaltan sobre el valor de tu persona.

No te pido que no tengas estos pensamientos negativos, pues, a menudo, no depende de ti el que te vengan a la cabeza; pero sí te pido que no te detengas en ellos, y que no los alimentes con tus

llantos y amarguras. Oponles principios nacidos de la fe: “esto no es así, porque Dios es Padre amoroso; y si me nace el pensar así, debo reconocer mi equivocación”.

Conclusiones equivocadas

No me extraña tampoco cuando indicas, a propósito de ese episodio ocurrido con una compañera que se aprovechó de ti: *“desde ese momento y por varios años me atormentó la idea de que quizá yo era «distinta», que atraía a las mujeres, y que por tanto tenía una enfermedad. Esto me hizo ser muy curiosa con mis amigas, sin que ellas lo supieran”*.

A esto lo llaman *pseudo homosexualidad* o *pseudo lesbianismo*. El niño o la niña que ha sufrido un abuso, no puede explicar por qué le ha sucedido eso a él o a ella. ¡Pero quiere encontrar una explicación! Lamentablemente muchas de las que ensayará son las más equivocadas. Ya mencionamos una más arriba: porque te lo merecías; o porque eres mala, etc.

Aquí tienes otra: porque eres “rara”, o “distinta”. Te viene a la cabeza pensar: “si un adulto te ha manoseado y te ha hecho daño sexualmente, entonces es que no te ve como una niña o como una mujer normal”. “Si fueras una mujercita normal te respetaría, esperaría a que crezcas y suplicaría tu amor respetando tu libertad y pidiéndote que te cases con él. Si, en cambio, se abalanza sobre ti como un bruto es porque no vales la pena de ser amada...”

¡No puedes imaginarte cuántos niños y niñas, adolescentes y jovencitos han pensado de esta misma manera! ¡Y tampoco puedes imaginar cuántos son los que, por culpa de estos desatinados razonamientos, han concluido que ellos son “distintos” de los demás. De ahí a sentirse aislados y encapsulados en sí mismos solo hay un paso. Y del pensar que ellos sólo pueden esperar cierto cariño de otras personas “raras” como ellas, tampoco hay mucha distancia. Y de ahí no se tarda mucho en pensar que esta “rareza” es signo de que son homosexuales.

En otros casos, especialmente en las niñas y jovencitas, el motivo es levemente diverso; sencillamente la violación despierta aversión hacia el sexo opuesto, que es visto como agresivo y mutilador. En cambio la relación con otra mujer puede llegar a ser experimentada más delicada, comprensiva y afectiva. Al menos parecería que en este tipo de relaciones la otra persona no se va a servir de la fuerza bruta para dañar.

¡Cuántas historias de homosexualidad y lesbianismo hunden sus raíces en abusos sexuales sufridos en la infancia y nunca digeridos correctamente!

No puedo hacer un juicio acertado de la joven que procedió tan mal contigo; ignoro su historia y los motivos que la llevaron a actuar así. Dejemos eso para que lo juzgue Dios, a quien pedimos que la perdone. Pero su pecado no implica nada respecto de ti. Si ella se sintió atraída por ti, no quiere decir que tú seas rara, sino que ella tenía un problema muy serio. Y no quiere decir que lo tengas también tú.

Evita los razonamientos ilógicos.

Una vida en negativo

"Padre, no sé qué hacer con todos mis sentimientos negativos".

¡Cárgalos sobre las espaldas de Jesús! ¡Ponlos dentro de su Corazón! Él te dice: "Venid a mí todos los que estáis fatigados y agobiados, y yo os aliviaré" (Mt 11,28).

Todo en la vida tiene sentido. Pero debemos buscar ese sentido.

Ignoramos por qué Dios permite ciertas cosas, pero sabemos con plena y absoluta certeza, porque está revelado, que "todo sucede para el bien de los que Dios ama" (Rm 8,28). Tú me objetarás: "¿pero qué bien puede ser para mí lo que me sucedió?" No es fácil responder a tu pregunta, pero toda respuesta que se intente debe partir de la fe. El escritor judío Élie Wiesel, escribe en su novela "La

Noche", relatando la ejecución de un niño en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial:

> "¿Dónde está el buen Dios, dónde? —preguntó alguien detrás de mí... Al cabo de más de media hora (el niño) seguía colgado, luchando entre la vida y la muerte, agonizando bajo nuestra mirada. Y tuvimos que mirarle a la cara. Cuando pasé frente a él seguía todavía vivo. Su lengua seguía roja, y su mirada no se había extinguido. Escuché al mismo hombre detrás de mí: —¿Dónde está Dios?".
>
> Y el escritor añade: "En mi interior escuche una voz que respondía: ¿Dónde está? Pues aquí, aquí colgado, en esta horca".

El sufrimiento del inocente es un misterio muy profundo y tremendo. Angustia a todo ser humano porque nuestras respuestas son siempre imperfectas.

Pero sabemos algunas cosas importantes.

La primera la enseña san Agustín: "el Dios todopoderoso... por ser soberanamente bueno, no permitiría jamás que en sus obras existiera algún mal, si Él no fuera suficientemente poderoso y bueno para hacer surgir un bien del mismo mal". José, vendido como esclavo por sus propios hermanos, les dice, al encontrarlos años más tarde: "No fuisteis vosotros los que me enviasteis acá, sino Dios... Aunque vosotros pensasteis hacerme daño, Dios lo pensó para bien, para hacer sobrevivir... un pueblo numeroso" (Gn 45,8; 50, 20). Y santo Tomás Moro, escribía a su hija poco antes de su martirio: "Nada puede pasarme que Dios no quiera. Y todo lo que Él quiere, por muy malo que nos parezca, es en realidad lo mejor".

Dios es el Señor del mundo y de la historia, pero no siempre podemos entender los caminos de su providencia. Sólo al final de la historia, cuando veamos a Dios cara a cara (1Co 13,12), entenderemos los caminos por los cuales, incluso a través de los dramas del mal y del pecado, Dios nos habrá conducido hasta Él.

La segunda verdad fundamental nos la enseña el mismo Jesús: "En verdad os digo que cuanto hicisteis a unos de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis" (Mt 25,40). Esto no sólo

vale para quienes hacen el bien a los demás, sino que se aplica análogamente a los que hacen el mal. Recuerda la frase de Wiesel: Dios estaba allí sufriendo en ese niño colgado. En tu dolor y en tu humillación, los que te hicieron daño humillaron e hirieron al mismo Jesús que estaba, durante tus tribulaciones, dentro de tu corazón.

Sí, debes buscar y encontrar el sentido de tu dolor a la luz de Jesús crucificado. Él es el Inocente y helo allí clavado en una cruz que no es sólo una masa inmensurable de dolor físico, sino de incalculable vergüenza y humillación, porque muere desnudo, escupido, rechazado, burlado, condenado como criminal, maldecido y hecho oprobio para su propio pueblo: "los que me ven dan vuelta la cabeza" (Sal 22,7).

Decía la Madre Teresa de Calcuta: "Jamás el dolor estará ausente por completo de nuestras vidas. Si lo aceptamos con fe, se nos brinda la oportunidad de compartir la Pasión de Jesús y de demostrarle nuestro amor". Y relata a continuación esta anécdota: "Un día fui a visitar a una mujer que tenía un cáncer terminal. Su dolor era enorme. Le dije: esto no es otra cosa que un beso de Jesús, una señal de que está usted tan próxima a Él en la cruz que le resulta fácil darle un beso. Ella juntó las manos y dijo: Madre, pídale a Jesús que no deje de besarme".

Dios

También escribes: *"Temo a Dios"*.

Hay un temor sano y otro enfermo. Sano es el "filial": el temor de ofender a un Dios que amamos. Éste nace de la caridad, o mejor aún, es una cara del amor. Siempre que verdaderamente amamos a alguien, tememos hacerle daño u ofenderlo. También hay otro saludable temor, que está en el comienzo de la salvación del alma: es el prudente temor de ser juzgados por Dios y ser "hallados falto de peso" (Dan 5,27).

Pero hay un temor que no es bueno y que deshonra a Dios: el que nace del mal miedo. Miedo malo es el que se funda en un

concepto equivocado de Dios. “Dios es Juez”; es cierto, pero ¿es solamente juez? ¿No es también Padre infinitamente misericordioso?

¿Quién ha dicho lo que sigue?: “No me complazco en la muerte del pecador sino en que se convierta y viva” (Ez 18,32); “A todo aquel que se venga a Mí no lo echaré fuera” (Jn 6,37); “Venid, hagamos cuentas; aunque vuestros pecados fuesen como la grana, los dejaré más blancos que la nieve; aunque fuesen rojos como la púrpura, quedarán blancos como la lana” (Is 1,18). ¡Son todas palabras de Dios!

Tienes que cambiar la idea que te has forjado sobre Dios.

Dios es Padre. ¿Has leído los evangelios? Seguramente que sí. Si yo te preguntara de qué habla Jesús con más frecuencia, ¿qué responderías? ¿Sabes que Jesús habló de su Padre celestial una y otra vez, como si fuese este el misterio principal que venía a revelar? ¡Tanto habló de Él que uno de sus discípulos, durante la Última Cena se atrevió a decirle: “Señor, muéstranos al Padre, y nos damos por satisfechos”!

No puedo explicarte en pocas líneas este misterio de la paternidad divina, pero al menos déjame decirte que se relaciona plenamente con el misterio del amor divino, de la providencia, de la redención, de la creación de nuestra alma, de nuestro feliz destino eterno y sobrenatural. Dios Padre nos ha creado por amor, por amor nos ha entregado a su propio Hijo, por amor nos ha redimido, por amor derrama en nosotros su Espíritu Santo para que nos enseñe a rezar como hijos haciéndonos exclamar *¡Abbá-Padre!*, por amor nos ha dado una Madre celestial, por amor nos ha engendrado en el seno de la Iglesia, por amor nos nutre con el cuerpo de su Hijo, por amor nos da vida por la sangre de Jesús, por amor nos ofrece su perdón, por amor nos defiende del demonio acusador, por amor nos quiere hacer entrar en los misterios de su Corazón y por amor nos prepara un futuro de felicidad sin fin.

Lee los evangelios, y encontrarás el Rostro de tu Padre. Ámalo.

Odios y temores

Dices: *"Siento rencor por mis padres porque no me defendieron cuando era pequeña. Odio a los varones a quienes veo como animales en su manera de pensar y de obrar y que me recuerdan a los que me usaron, temo a las mujeres porque no sé cómo manejar mis sentimientos, no encuentro ningún sentido a la vida así como la estoy llevando. Y ya las fuerzas se me agotan"*.

Estás llena de heridas que se traducen en miedos, rencores y huidas. Y hay un solo remedio para todo esto: el perdón.

Sólo el perdón restaña las llagas. El odio nos mutila, el miedo nos muerde, el rencor muerde al mismo que experimenta el resentimiento. Debes perdonar como Jesús perdonó a quienes le hicieron mal, entre quienes también nos hemos contado tú y yo.

Eres inocente de lo que ocurrió en el pasado; pero si no haces el esfuerzo de perdonar, te convertirás, ahora sí, en tu propio verdugo. Porque el rencor y el deseo de venganza son las verdaderas cuchilladas que cercenan la vida del alma.

Perdonar no quiere decir justificar a quienes te hicieron sufrir. Ni llamar bien al mal. Ni pensar que se preocuparon de ti, quienes no cuidaron de ti; ni imaginar que los que abusaron de tu confianza eran pobres ignorantes. Hay que llamar al pan, pan; y al vino, vino. Perdonar significa no desear el mal a quienes nos han hecho el mal; rezar por los que nos persiguen, tratar de no obsesionarnos con nuestros dolorosos recuerdos.

Cuando esto se vuelve humanamente muy difícil, siempre tenemos la ayuda de Dios, el Gran Perdonador.

El camino del perdón es largo, pero es el único que sana el alma. Sin perdón no existe salud del alma, ni terapia del corazón, ni reposo de los afectos. Este camino es una ascensión; y su meta la más importante de las cumbres que estamos llamados a conquistar en la vida.

Se perdona rezando, imitando a Jesucristo, mirando a los santos, viendo cómo Dios Padre sabe sacar bienes de todos los males; al menos, bienes espirituales y eternos. Pide la gracia de

perdonar del mismo modo que Dios nos perdona a nosotros una y otra vez.

¿Te va a servir esto que escribo?

Depende de lo que esperes.

¿Quieres una solución mágica? No es lo que te ofrezco.

¿Quieres un camino en el que tengas que dar una sola batalla tras la cual encuentres una paz definitiva? Eso no existe en la realidad.

Los sentimientos que tienes ahora pueden acompañarte todavía mucho tiempo. Algunas personas conviven con ellos toda la vida. Pero sabes ya cómo debes pensar y actuar. Ahora es tu turno.

Si tus recuerdos dolorosos vuelven, debes pararte frente a ellos con determinación y decirte a ti misma: "¡Son solo pesadillas! ¡Esa no es la realidad!"

Si te asaltan tus sentimientos de desvalorización debes repetir una y otra vez: "¡Soy hija de Dios!, ¡he sido redimida por Jesucristo!, ¡Jesús derramó su sangre por mí y lo volvería a hacer cuantas veces fuere necesario!, ¡Dios me lleva grabada en su Corazón!" Estos no son pensamientos piadosos pero ficticios, sino la verdad teológica que describe lo que eres.

Si te acometen deseos de llorar, desvía la atención de tus negros pensamientos, distráete en otra cosa, cuenta las baldosas de tu habitación, observa el comportamiento de las hormigas, estudia la vida de las abejas o los pétalos de una rosa. Es decir, cambia la atención de tu mente a algo diverso, y no vuelvas a tus pensamientos dañinos.

Luz en las tinieblas

"Me gustaría recibir unas líneas suyas para encontrar un poco más de luz en estas tinieblas que rondan mi vida".

Toda vida humana transita entre la luz y las tinieblas. Mejor aún: iluminando las tinieblas del mundo. Ser cristianos es ser luz. Encontrarás la luz si te buscas a ti misma no en ti misma sino en Dios. Sólo podemos entender lo que somos, lo que Dios quiere de nosotros, lo que Dios permite que padezcamos, a la luz de Jesucristo. En Él, y especialmente en su Pasión y Resurrección, se esclarecen todos nuestros misterios.

A Él te encomiendo con todo mi corazón.

SI TIENES QUE LUCHAR CONTRA LA MASTURBACIÓN

Un drama a menudo oculto

El problema de la masturbación perturba a muchas personas, llegando incluso a esclavizarlas, hundiéndolas en la angustia y la depresión, poniendo en peligro su vida matrimonial o su noviazgo o simplemente frustrándolas profundamente.

Algunas de las frases que más se repiten en las cartas que he recibido pidiendo ayuda tienen tintes realmente dramáticos: “no me puedo controlar”, “me apena y me frustra”, “las masturbaciones rápidas, vergonzosas, a escondidas, angustiosas y con el acento de pecaminosas, me han marcado para siempre en mis relaciones con mi esposa”, “tengo muy arraigado el hábito de la masturbación, no sé cómo erradicarlo”, “me masturbo con mucha frecuencia y no sé qué hacer para evitarlo”, “las masturbaciones son muy seguidas y no sé cómo parar”. Todos remachan con un grito semejante: “¡Ayúdeme por favor!” Y no se trata únicamente de jovencitos; estos textos los he extraído de cartas de personas solteras y casadas, varones y mujeres, muchachitos y muchachitas, hombres que pintan canas y mujeres maduras.

Hay quienes sostienen que la masturbación es un fenómeno natural y común, e incluso saludable y necesario para el crecimiento personal; pero, salvo alguna que otra excepción, quienes me escriben no avalan esta visión, sino que se sienten esclavizados, avergonzados y frustrados; la masturbación, a la que no pueden ya resistir, les causa más dolor psicológico que placer; quieren librarse de ella y no pueden; no saben cómo encarar su drama y se sienten signados por una gran insatisfacción vital.

En las pocas páginas que siguen no vas a encontrar un tratamiento psicológico o moral del tema; esto lo he hecho en otros lugares[5]. Aquí solo reúno los principales consejos que podría darte para intentar ayudarte si quieres luchar contra este problema, o si tienes que ayudar a quien lo está padeciendo.

Un juicio objetivo

Digamos simplemente que el juicio objetivo sobre este hecho es indudablemente negativo, por muchas razones que enumero brevemente sin entrar en explicaciones:

1º La masturbación es un uso desordenado de la facultad generativa: porque los órganos sexuales han sido dados por el Creador para que los casados cooperen con Él en la propagación de la especie humana; por tanto, el uso infecundo de la sexualidad es intrínsecamente desordenado.

2º Es incapaz de expresar el amor: los órganos sexuales se reclaman mutuamente en orden a expresar el amor entre el hombre y la mujer; la sexualidad hace tender mutuamente al varón y a la hembra; la masturbación es esencialmente incapaz de esta expresión.

3º Implica una concepción cerrada del placer: la masturbación es una búsqueda exclusiva del autoplacer; en cambio, en el acto sexual entre el hombre y la mujer, el placer es donación: cada uno es causa del placer del otro. En la masturbación la referencia es el sujeto mismo que se lo procura; es fundamentalmente egoísta.

4º Es un acto que fija al sujeto sobre sí mismo, haciéndolo incapaz de donarse y sacrificarse.

5º Tiende a la constante repetición, y así a arraigarse en forma de vicio, aumentando la fantasía y buscando nuevas técnicas con la ilusión de encontrar una satisfacción que nunca llega.

6º Suele detener o al menos retardar el crecimiento de la personalidad y puede llevar la homosexualidad, pues así como la masturbación es el "amor consigo mismo", la homosexualidad es "el placer con otra persona del mismo sexo".

[5] Puedes ver, por ejemplo: Fuentes, Miguel, *La castidad ¿posible?*, San Rafael (2006).

7º Según la Biblia, es una profanación del cuerpo que es templo de Dios (cf. 1Co 6,19-20).

La responsabilidad personal

De todos modos, al señalar el intrínseco desorden moral del acto masturbatorio, no estamos haciendo un juicio sobre la responsabilidad personal de la persona que lo realiza. Esto se debe juzgar caso por caso, porque puede suceder que alguna persona que suele caer en este acto, o incluso si está esclavizada a él, tenga una responsabilidad atenuada; por ejemplo: si lo realiza sin conocer su gravedad, si cae en él por problemas psíquicos, si se ha deslizado en este vicio por inmadurez afectiva, etc.

Algunas consecuencias

Pero incluso en los casos en que la responsabilidad puede estar atenuada, siempre produce notables consecuencias espirituales y psicológicas, entre las que destaco:

1º Ocasiona frustración y ansiedad por la falta de una satisfacción sexual debida a la ausencia de lo que se desea (la masturbación es un deseo frustrado de un acto sexual con otra persona).

2º Al prolongarse durante varios años (especialmente cuando se da en personas adultas y maduras) puede producir un desarrollo del narcisismo.

3º Fija a la persona en conductas infantiles.

4º Alimenta la incapacidad de enfrentar el dolor y las frustraciones, pues la masturbación es, a menudo, un escape de la angustia, de la soledad, de la desilusión y del fracaso. Es un medio para evitar enfrentarse a la dura realidad de la vida y al sufrimiento.

5º Conlleva el peligro de acentuar el sexo en detrimento del verdadero amor, ya que fija la vida interior más sobre lo genital que sobre lo amoroso. Se puede terminar por *no saber cómo amar*, y centrar todo acto sexual en un *aprovecharse del otro para producirse placer a sí mismo*.

6º Puede generar adicción, porque encierra angustia, culpabilidad, temor, compulsión y esclavitud.

7º El sentimiento de culpa que causa esta práctica puede determinar al sujeto a recurrir de nuevo a ella, persiguiendo la solución ilusoria para su ansiedad, entrando así en un círculo vicioso.

A continuación te propongo algunos recursos para luchar este buen combate y recuperar, con la ayuda de Dios, tu libertad interior y la serenidad de tu corazón.

Los elementos que ahora te ofrezco se dividen en naturales y sobrenaturales.

Los medios naturales

Comenzamos por los medios naturales, es decir, los que puedes realizar con tus solas fuerzas humanas.

Busca alguien que te ayude

Comienza por buscar alguien que te ayude; alguien a quien puedas contar tus dificultades, tus caídas; a quien puedas pedir ayuda y a quien puedas rendir cuentas de cómo van tus luchas. Lo ideal es un sacerdote que pueda confesarte y dirigirte espiritualmente. Si esto no fuera posible, intenta con un amigo serio y que tenga clara la sana doctrina sobre la castidad y su vicio opuesto, la lujuria. Ten mucho cuidado al elegir en manos de quién te pones. Pero no lleves este peso solo.

Ten buenos amigos

"Un amigo fiel es un poderoso protector; el que lo encuentra halla un tesoro. Nada vale tanto como un amigo fiel; su precio es incalculable. Un amigo fiel es remedio saludable; los que temen al Señor lo encontrarán" (Eclesiastés 6,14-16).

No esperes poder vencer el vicio de la masturbación si te rodeas habitualmente de amigos carnales e impúdicos. Si tus amigos o amigas son tan amigos tuyos como de la bebida, de la juerga, del riesgo, de la droga, de las conversaciones deshonestas... ellos mismos, queriéndolo o no, trabajarán para mantenerte atado a tus cadenas.

Elige a tus amigos. Hazte amigo de personas buenas; no bobaliconas, pues no es eso la bondad, sino buenos y sanos. Y si de estos no conoces muchos, conténtate con uno solo. Pero huye de los malos y apártate de los que no ven nada malo en el mal del que estás tratando de librarte.

Ponte objetivos realizables

Si se trata de caídas frecuentes, deberías, al levantarte de una caída, proponerte no caer, por ejemplo, *por tres días*. Cuando hayas llegado a esa meta sin caer, renueva el propósito *por otros tres días* para tratar de llegar así a una semana... Y luego recomienza con propósitos del mismo tipo. Si estuvieses tan debilitado que ni siquiera llegas a tres días, proponte la castidad por *un solo día*, o incluso por *medio día* (“me mantendré firme hasta el mediodía”...; y al llegar a ese momento ponte de mira llegar así hasta la noche...).

Pero no hagas propósitos que te jueguen psicológicamente en contra, diciendo: “no pecaré nunca jamás”, “desde ahora me mantendré casto para siempre”... Esto no representa un problema para la persona que no tiene un hábito vicioso arraigado, pero para el que tiene la costumbre de caer, produce un efecto depresivo. Decir “siempre” o “nunca más”, equivale a no proponer nada. Y en el mismo momento de expresar el propósito, o al poco tiempo, se siente en el corazón una voz que dice: “tú sabes que no podrás cumplir lo que estás prometiendo”. Y es este desánimo el que carcome el mismo propósito, el que nos debilita, y luego nos hace volver a caer.

Además, un propósito tan generalizado es *irreal*, y manifiesta la negación de nuestra verdadera condición, si es que no revela una falsa confianza en nosotros mismos. Las resoluciones tan radicales y sempiternas son muy propias de los primeros momentos de los convertidos, cuando todavía la caldera está llena de carbón y el barco

marcha a toda máquina... y no se conocen los verdaderos límites y debilidades. Pero pasados los primeros momentos de fervor, la realidad nos muestra que todavía somos muy flojos.

Cuando uno se vuelve realista y aspira a realizar lo que está a su verdadero alcance, se vuelve, en verdad, más fuerte, y llega más lejos de lo que pensaba. Lewis vio muy bien esto, por lo que puso estas quejas en labios de un diablo-maestro que instruía a un sobrino diablo sobre el modo de comportarse con los humanos que debía empujar a la perdición:

> "Mi querido sobrino:
>
> Lo más alarmante de tu último informe sobre el *paciente* es que no está tomando ninguna de aquellas confiadas resoluciones que señalaron su conversión original. Me parece que ya no hay espléndidas promesas de perpetua virtud; ¡ni siquiera la expectativa de ser dócil y obediente a la «gracia» para toda la vida, sino tan sólo un pedido y una esperanza de recibir el alimento de cada día y de cada momento para enfrentarse con las diarias tentaciones! Esto es muy malo".
>
> (Lewis, *Cartas del diablo a su sobrino*).

Sí, esto alarma al diablo, porque esta humildad y realismo dan buenas esperanzas de triunfo.

Enfermedades y debilidades como la que estás enfrentando no se curan de golpe; hace falta mucha paciencia. Si tu afectividad está dominada por un vicio tan demoledor, entonces debes reconocer que tienes poco aire en los pulmones de tu voluntad y por tanto debes dar pasos cortos para llegar lejos. Como dice el dicho de los montañistas: "sube como un viejo [es decir, paso a paso y lentamente] si quieres llegar a la cumbre como un joven".

No te desanimes si recaes

Tú no debes proponerte recaer en el vicio... pero *no te sorprendas si lo haces*. No te propongas tres días de castidad *para después desquitarte*, pero tampoco estés pensando: "por tres días me

esforzaré, pero luego ¿qué sucederá?" Proponte tres días de sobriedad y punto. No pienses en lo que ocurrirá luego de los tres días. Y goza tu triunfo al llegar a esa meta... no como quien llegó a la meta final, sino como quien alcanzó una meta intermedia; has logrado una etapa en una carrera que tiene muchas. Una vez llegado, respira, toma conciencia de que esas pequeñas metas son posibles, y ponte otro objetivo que también esté a tu alcance.

...Pero si caes en el camino, no te quedes lamentándote. Reconoce simplemente que todavía estás débil, pero que Dios quiere ayudarte y vuelve a comenzar el camino, en todo caso ajustando los propósitos a metas más realistas.

Lo que no debes hacer es dar pie al desánimo, la más nefasta de las tentaciones, o marchitarte en lamentos. Te aconsejo leer detenidamente el valioso librito de Jacques Philippe, *La confianza en Dios*[6].

Es necesario conocer las causas

La masturbación puede ser, en algunos casos, un fenómeno que no indica más que una crisis pasajera en el crecimiento de la persona y en el descubrimiento y ordenamiento de su afectividad y sexualidad; pero en otros casos, especialmente cuando se sigue presentando una vez pasada la pubertad y la adolescencia, puede indicar un problema de otra índole. Porque la masturbación es un comportamiento que puede tener una raíz principalmente no-sexual y ser más bien un medio de expresar otro tipo de problemas, como una válvula de escape por la que la persona pretende inconscientemente neutralizar otros dramas. En efecto, la actividad masturbatoria puede representar:

1º Una búsqueda traumática del placer como medio de tapar un dolor también traumático. Algo semejante a los comportamientos violentos o de alto riesgo con los que se intenta tapar (con mucho ruido y adrenalina) ciertos dolores que no se sabe cómo manejar. No es extraño que algunas personas caigan en actos masturbatorios

[6] Philippe, Jacques, *La confianza en Dios*, Cristiandad (2012).

cuando fracasan en sus exámenes, o cuando se han peleado con sus padres o con sus novias/os (o esposos/as), o cuando han discutido o han sido humillados, o cuando se sienten amargados o vacíos... Debes observar cuáles son las circunstancias en las que recurres a estos actos. ¿Tienen alguna relación con fracasos, dolores, recuerdos traumáticos de tu infancia, humillaciones...? Si es así, es necesario *trabajar sobre esta causa*, solucionando tu *poca tolerancia al dolor*. Para esto debes buscarle un sentido al dolor, para que al padecer (si es que no puedes evitar el sufrimiento) no *huyas* por esta puerta que te esclaviza y te hace sufrir más. Debes encontrar un sentido a tus dolores, y así estos se serán tolerables y soportables, como ha enseñado el psiquiatra austríaco Víktor Frankl. Te recomiendo leer al respecto el hermoso opúsculo del beato Carlo Gnocchi, *Pedagogía del dolor inocente*[7].

2º También puede ocurrir que la búsqueda del placer por medio de la masturbación manifieste una excesiva dependencia de tus estados anímicos, es decir, una constante necesidad de sentirte bien, de escapar de lo que te produce molestia, aburrimiento, monotonía o desilusión. Esto se parece a lo anterior, solamente que no tiene su origen en un sufrimiento traumático de la infancia. Quizá te han educado entre algodones, con demasiado mimo y condescendencia, evitándote todo dolor y dándote todo lo que has querido. Si ha sido así, es probable que te hayas vuelto caprichoso y que no soportes carecer de lo que quieres o lo que piensas que te hará feliz. Pero debes comprender que es imposible tener todo lo que uno quiere. El que tiene mucho dinero, puede satisfacer la mayoría de sus deseos materiales; pero ningún ser humano tiene solo deseos materiales. Alguien puede creer que lo que más desea es el celular de última generación, o la ropa de moda, o conducir el automóvil que despierta la envidia de todos sus amigos, o tener la novia o el novio más bonito de la noche... pero una vez que obtiene lo que ha anhelado, y lo usa un par de días... el corazón siente una tremenda insatisfacción y un gran vacío... que hay que llenar cambiando de novio, de zapatos, de computadora... para volver a caer luego en la

[7] Lo he publicado en: Fuentes, Miguel, *El dolor salvífico*, San Rafael (2008), 145-172.

misma sensación de vacío. Hay dos tremendos errores en el fondo de esta visión: el creer que son estas cosas las que pide el corazón, y el pensar que algún placer físico o material, calmará el dolor del alma. La masturbación es, en estos casos, un modo de buscar sentir placer a cualquier costo. Y el *costo* puede ser, para algunos hasta la adicción sexual, como para otros lo es la adicción a las drogas o al alcohol. O puede caerse en varias adicciones al mismo tiempo. Si, además de la masturbación, tienes problemas con la pornografía, es probable que las causas de tus problemas sean las que estamos mencionando aquí. Si buscas la masturbación porque no toleras el vacío interior y quieres gozar a cualquier precio, o experimentar placeres cada vez más intensos... debes aplicarte el mismo remedio que indiqué para el primer caso.

3º La conducta del masturbador puede también representar –inconscientemente– un modo de encauzar una tendencia vengativa; en este caso, te estarías agrediendo a ti mismo/a, como un modo de descargar sobre ti, las broncas que tienes hacia otras personas por daños que quizá te han causado injustamente. Esto es muy común en personas que han sido abusadas o que han padecido algún modo de violencia (física, verbal, psíquica...) en la infancia, o han sido abandonadas, o han sido testigos de la separación de sus padres (sobre todo cuando esta se ha dado en un contexto de agresiones y de violencia). Puede que culpen a sus padres, a sus maestros, a sus hermanos..., o a algún desconocido... También puede darse que se culpabilicen a sí mismos de sus sufrimientos (por haberse dejado engañar, por no haber sabido huir u oponer resistencia, por no haber dicho que no...), o que le echen la culpa a Dios (por no haber evitado lo que sucedió...). Es muy común –aunque no se pueda jamás universalizar– que algún modo de rencor, de bronca, de resentimiento y de odio, se mezcle en muchos casos de masturbación compulsiva. De hecho, este modo de masturbación es un acto que simboliza la fuerza agresiva que se lleva dentro y que, en estos casos, se vuelca contra uno mismo. En todos estos casos, es necesario trabajar el perdón (de los otros, de uno mismo y... hasta de Dios a quien culpamos en nuestra confusión espiritual). Si tienes que hacer

algún trabajo de este tipo, puedes ver lo que te propongo en *El camino del perdón*[8].

4º Pero la masturbación puede presentarse también como un modo de calmar las tensiones y las ansiedades. Así como hay quienes recurren a sedantes, ansiolíticos, o al alcohol, para calmar sus nervios, hay adictos sexuales que recaen una y otra vez en sus hábitos para frenar su ansiedad, su preocupación o su obsesión. Buscan una anestesia, un adormecimiento. Esto es común en muchos que padecen masturbación compulsiva (personas nerviosas, escrupulosas, exaltadas y/o neurasténicas): cuando están ansiosos, tristes, intranquilos, no pueden calmarse o no pueden dormir sino después de masturbarse. En estos casos, por lo general, es necesario durante un tiempo, que determinará un profesional, recibir algún tipo de medicación controlada.

En todas estas situaciones, como puedes ver, los remedios son diversos porque lo son las causas. No se puede dar una receta única para todos los problemas.

Dominar las ideas y la atención

La masturbación, como otros problemas sexuales, actúa a partir de una idea obsesiva que se clava en la atención de la persona y no la abandona hasta que esta cede realizando el acto. Los pensamientos obsesivos actúan como parásitos en nuestra vida. Por eso las tentaciones contra la castidad no se combaten de modo directo: enfrentarlas es alimentarlas y aumentar su fuerza obsesiva. Por el contrario, hay que trabajar por *distracción*, es decir, desviando la atención del pensamiento obsesivo hacia otro que sea sano y equilibrado y conocer el modo de concentrarnos en él sin dejarnos perturbar por la preocupación u obsesión sexual que intenta invadir el campo de nuestra conciencia. Esto, para una persona que arrastra un hábito impuro arraigado, es algo muy difícil, pero posible si aprende a trabajarlo correctamente.

[8] Fuentes, Miguel, *El camino del perdón,* Virtus/10, San Rafael (2012).

Te propongo para esto el método que indica Narciso Irala en su obra *Control cerebral y emocional*, inspirado en los estudios del famoso médico Roger Vittoz; es un verdadero manual de higiene mental. Tienes que leerlo detenidamente y *¡practicar!* todo cuanto dice (de nada te servirá si no lo pones en práctica)[9].

Robustece tu voluntad

Una persona con problemas de masturbación suele tener una voluntad raquítica, débil, inconstante, insegura y tornadiza. Si quieres tener fuerza para vencer tus tentaciones, debes cultivar una voluntad robusta, firme y decidida, para luego poder encauzar todas esas energías en grandes empresas. Para esto es necesario que conozcas los defectos de tu voluntad, las causas de tu debilidad volitiva, los otros vicios que quizá se chupan la energía de tu carácter; y el modo de educar correctamente tu voluntad. Puedes ayudarte para esto, además del librito ya indicado de Irala, de nuestro pequeño opúsculo: *¡Quiero! Educación de la voluntad*[10].

Mantener la serenidad y el equilibrio

Las tentaciones sexuales vencen a quien se angustia demasiado o se pone nervioso ante ellas. La angustia es traidora porque nos hace percibir la tentación como insuperable, y hace considerar la victoria como imposible a la corta o a la larga. Algunas personas, a pesar de que no quieren consentir con sus impulsos desordenados, terminan cediendo a ellos para "acabar" con esa batalla interminable y atormentadora. Mantenerse sereno es ganar gran parte de esta contienda. Lo ideal sería tener la capacidad de despreciar las tentaciones (lo que no significa minimizar su peligrosidad) y continuar imperturbables con nuestros quehaceres, o cambiar a ocupaciones más distractivas, si fuese necesario. Para lograr este dominio sobre los propios nervios te ayudará el mismo texto de Irala, ya indicado.

[9] Irala, Narciso, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires (1994).

[10] Fuentes Miguel, *¡Quiero! Educación de la voluntad*, Virtus/16, San Rafael (2012).

En caso de que la angustia o el nerviosismo se deban a perturbaciones más bien orgánicas o a tu constitución psíquica, será necesario pedir ayuda a un médico.

Y siempre te ayudará enormemente el tener buenos hábitos físicos: un deporte equilibrado practicado con regularidad, higiene física, alimentación sana (pobre o nula de sustancias estimulantes como la cafeína, la teína..., y energizantes, o que vivifican los nervios), tener contacto con la naturaleza (caminatas, observar el paisaje), intentar evitar en lo posible el fumar, etc.; evitar toda forma de molicie y relajo como dormir demasiado, baños muy prolongados, el ocio, la vida sedentaria, el exceso en el comer y en el beber, y sobre todo las bebidas embriagantes, etc.

Tienes que tener un ideal y una ocupación manual

La desviación de las ideas obsesivas es posible en la medida en que uno sepa dónde dirigir la atención. Si huimos del lobo en cualquier dirección, cabe la posibilidad de que terminemos en su misma madriguera, o que en la incertidumbre de no saber hacia dónde disparar nos detengamos demasiado y aquel nos alcance. Los ladrones que planean el robo de un banco, también prevén de antemano el camino que usarán para huir; y los soldados que deben defender una posición muy difícil trazan de antemano un plan de fuga en caso de que el enemigo los venza. Con mayor razón tú tienes que saber por adelantado en qué tratarás de ocupar tu atención si te asalta la tentación o la obsesión, sobre todo, si esta es muy intensa. Para esto has que cultivar, en lo posible, un pasatiempo, un trabajo manual, algo que te entretenga u ocupe tu fuerza y tu atención. Pinta, dibuja, estudia música, arregla alguna cosa, colecciona algo, observa las hormigas o las abejas, o simplemente trabaja... En lo posible que sea algo que te ocupe tanto física como mentalmente.

Disciplina la imaginación y los sentidos

Todas las obsesiones sexuales se alimentan de la imaginación: o nacen de ella o, si se originan en sensaciones o pulsiones físicas, se alimentan de ella. Por eso las personas que han permitido un

hiperdesarrollo de su imaginación son más vulnerables a las propensiones sexuales. Y no me refiero aquí al daño que hace la pornografía, el cual es más que obvio (de hecho la pornografía es, como ha dicho un experto, "el alimento de la masturbación"). Lo que ahora subrayo es el peligro que comporta para la persona que tiene cualquier hábito sexual descontrolado, *todo fomento de la imaginación y de la cultura de la imagen en general*. Hoy en día estamos asediados por las imágenes (visuales, auditivas y fantasiosas): todo es sonido, color, movimiento e imagen (internet, telefonía celular, videos, música, etc.). Esto produce una dependencia excesiva de la imagen y un dominio de la vida imaginativa sobre la espiritual.

Si quieres vencer el problema que tienes con la masturbación deberás entonces cuidar mucho y restringir todo lo posible tu relación con la televisión, con internet, con los videojuegos, con las revistas, con el cine, etc. Incluso cuando no se trate de imágenes obscenas o maliciosas. Tienes que ordenar tu [mala] costumbre de vivir más de la fantasía que del pensamiento. Para lograr este equilibrio acostúmbrate a leer buena literatura; escucha buena música (especialmente la de los grandes compositores como Beethoven, Mozart, Bach, Vivaldi...). Y reduce cuanto puedas tu exposición al mundo de la imagen.

Apartarte del peligro

Aunque parezca una perogrullada también te recuerdo la necesidad de evitar el peligro. El que ama el peligro perecerá en él, dice la Sagrada Escritura. Me refiero principalmente a las ocasiones de pecado. Y también a las situaciones que, sin ser pecaminosas, pueden exponerte a que se desate tu obsesión. No sé cuáles son las ocasiones de peligro para ti. Conozco las más universales, las que afectan a todos los hombres; pero quizá a ti te afecten también otras cosas. Debes identificar cuáles cosas te afectan más. ¿Ciertas amistades? ¿Ciertos ambientes y lugares? ¿Ciertas costumbres? A algunos la excitación les comienza por lo que ven, a otros por lo que oyen, a otros por el trato con ciertas personas. En fin, tú aprende a conocerte y vigílate y evita lo que te hace mal.

Apartarte del peligro también implicará tomar medidas drásticas sobre ciertas cosas. Tendrás que poner filtros en tu computadora, si es que tienes problemas con Internet; tendrás que renunciar a ciertas cosas; tendrás que ponerte horarios y respetarlos... y ponerte penitencias si no cumples con lo propuesto.

Cultiva el pudor

El medio más efectivo para defender la castidad es educar y fomentar el "pudor". Ha sido llamado, por algo, "la prudencia de la castidad". "La pureza exige el pudor"[11]. El pudor es parte integrante de la templanza; no es una virtud propiamente dicha, sino un sentimiento loable que pone los cimientos de la virtud. Consiste en una natural reserva y en el instinto de rechazo no ya ante el pecado sino ante cualquier *indiscreta* alusión a la sexualidad. Evidentemente, esta disposición no tiene nada que ver con una concepción falsa de la sexualidad: no nos apartamos instintivamente de las alusiones curiosas o fisgonas sobre la sexualidad porque pensemos que el sexo es malo (lo que corresponde a una conciencia errónea y enfermiza) sino por el respeto delicado que se debe tener hacia la sexualidad (propia y ajena). El pudor verdadero es lo que hace que una persona no guste de palabras torpes o menos honestas, y hace que le desagrade la inmodestia; evita la familiaridad sospechosa; e infunde en el ánimo la debida reverencia al cuerpo que es *miembro de Cristo* (cf. 1Co 6,15) y *templo del Espíritu Santo* (cf. 1Co 6,19).

Cultivar el pudor significa: cuidar cómo te vistes para no ser provocativo/a; tener cuidado con las conversaciones que tienes, con los chistes y bromas. Implica también cuidar la manera en que miras a los demás, cómo los abrazas, los acaricias o los tratas. Sin jugar al santulón, debes mirar y tocar *respetando*. ¿Quieres una regla de oro? Si eres varón, mira siempre a toda mujer como si fuera tu madre, tu hermana o la hija que Dios te ha dado o te podría dar el día de mañana; y si eres mujer, mira a todo varón como si fuera tu padre, tu hermano o el hijo que Dios te ha dado o te podría dar el día de

[11] *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2521.

mañana. No escuches ni digas nada que de ningún modo eleve tu alma.

El pudor se alimenta del temor filial de Dios, es decir, del amor que teme ofender a Dios; y también del verdadero amor humano que nos hace temer ofender a quien amamos en este mundo (como el esposo que ama a su esposa evita mirar a la mujer ajena, o fisgonear pornografía o masturbarse porque de este modo defrauda y ofende a su esposa, incluso cuando ésta jamás se enterase de los actos de su marido).

Y también se apoya en la humildad. Quien quiere ser puro, ha de ser también humilde. A muchos castos la soberbia los hizo caer en la impureza.

Los medios sobrenaturales

Evidentemente no bastan los medios naturales hasta aquí enunciados, pues necesitas la ayuda de la gracia de Dios. Hay que recurrir también a los medios sobrenaturales porque la castidad es un don de Dios. Si quieres luchar solo en un plano puramente natural y humano, puedes intentarlo, pero preveo muchas dificultades y poco avanzar a pesar de tanto remar.

De manera particular señalo los siguientes medios que has de tener en consideración.

La meditación de las Sagradas Escrituras

Te recomiendo que todos los días dediques un rato a la lectura y meditación de las Sagradas Escrituras. Dice la *Carta a los Hebreos*: “La Palabra de Dios es viva y eficaz, más penetrante que espada de doble filo. Penetra hasta la raíz del alma y del espíritu, sondeando los huesos y hasta el caracú para probar los deseos y los pensamientos más íntimos” (Hb 4,12). Lee y presta atención, cada día, a unos pocos versículos, especialmente del Nuevo Testamento (de los *Evangelios* o de las *Cartas* de San Pablo, o de los demás escritos). Y si te animas, intenta memorizar algún texto que te haya gustado más, o escríbelo en alguna libreta que puedas llevar contigo

y releer de vez en cuando. Esto tiene efectos extraordinarios, pues se trata de la misma *Palabra de Dios*. La lectura, meditación, y memorización de las Sagradas Escrituras te ayudará a redirigir y transformar tus pensamientos y apetitos.

Los sacramentos de la Confesión y la Eucaristía

A la oración hay que añadir la confesión frecuente, que es medicina espiritual que purifica y sana. Y también la Eucaristía que fue llamada, en este sentido por León XIII, "remedio contra la sensualidad". La Eucaristía, recibida con las debidas disposiciones, hace puros los corazones, porque en ella recibimos al Autor de toda Pureza.

La oración y la devoción a la Virgen Santísima y a San José

Hablando del don de la castidad, dice San Jerónimo que "les fue concedido a los que lo pidieron, a los que lo quisieron, a los que trabajaron por recibirlo. Porque «todo el que pide, recibe, y el que busca, halla, y al que llama, se le abrirá» (Mt 7,8)". Y San Alfonso enseña que no hay medio tan necesario para vencer las tentaciones contra la castidad, como la oración a Dios.

En particular, para conservar la castidad (o recuperarla si se la ha perdido), es fundamental la sólida devoción a la Madre de Dios. María Santísima es Virgen de las vírgenes y "maestra de virginidad", como dice San Ambrosio. San Agustín escribió que "por la Madre de Dios comenzó la dignidad virginal". Y San Jerónimo ha asegurado: "Para mí la virginidad es una consagración en María y en Cristo". Por eso sigamos el consejo de San Bernardo: "Busquemos la gracia, y busquémosla por María". Si te animas, reza todos los días el Rosario, o al menos un misterio; o por lo menos rézale varias veces al día pidiéndole la gracia de la pureza. Muchos han conservado la pureza y han vencido grandes tentaciones por no abandonar nunca la antigua costumbre de rezar cada noche tres Avemarías a la Virgen pidiéndole esta gracia.

Reza también a San José, varón castísimo y modelo de equilibrada pureza. Te aconsejo incluso que te consagres a él. Puedes hacerlo con esta fórmula:

> "Amado San José, acepta esta consagración de todo mi ser a ti. Que tú siempre seas mi padre, mi custodio y mi guía en el camino de la salvación. Obtén para mí la castidad, una gran pureza de corazón y una ferviente devoción a la vida interior. Concédeme que, siguiendo tu ejemplo, pueda dirigir todas mis acciones hacia la mayor gloria de Dios, en unión con el Sagrado Corazón de Jesús y el Inmaculado Corazón de María, y en unión contigo. Amén".

En ciertas situaciones, pide la protección contra el demonio

Cuando las tentaciones contra la castidad adquieren una intensidad nada común y pasan a ser verdaderas *obsesiones*, también deberíamos tener en cuenta la posibilidad de que el diablo se esté empeñando a fondo para hacernos caer en este pecado que tanto desalienta y entristece. En efecto, uno de los modos en que el demonio molesta al hombre es la *obsesión*, término con el que designamos las tentaciones cuando se vuelven insidiosas, penetrantes, persistentes y, valga la redundancia, *obsesivas*. Seamos claros: esto puede experimentarse por causa de una enfermedad o una debilidad psíquica, pero *también* puede ser causado por el diablo. Si nunca antes has sentido tentaciones contra la castidad tan fuertes, o si las experimentas como si fueran ideas que te vienen de afuera y te rondan de modo perturbador, no harías nada mal en rezar a Dios pidiendo su ayuda para que te libre de las insidias del demonio. Que el demonio sea la causa de muchas tentaciones sexuales no debería extrañarnos, puesto que el pecado sexual es una de las formas en que más puede desfigurar la imagen divina que Dios ha grabado en nuestra alma.

En tales casos, puedes rezar la hermosa oración a San Miguel Arcángel:

> "San Miguel Arcángel,

defiéndenos en la batalla.
Sé nuestro amparo contra la perversidad
y asechanzas del demonio.
Reprímale Dios,
pedimos suplicantes,
y tú, Príncipe de la Milicia Celestial,
arroja al infierno con el divino poder
a Satanás y a los otros espíritus malignos
que andan dispersos por el mundo
para la perdición de las almas. Así sea”

O la oración-exorcismo que se haya grabada en la “Medalla de San Benito” (la que te sugiero que uses). En ella se leen las siguientes siglas: C.S.P.B. / C.S.S.M.L. / N.D.S.M.D. / V.R.S. / N.S.M.V. / S.M.Q.L. / I.V.B. Las cuales significan, en latín:

Crux Sancti Patris Benedicto.
Crux sacra sit mihi lux.
Non draco sit mihi dux.
Vade retro satana;
nunquam suave mihi vana.
Sunt mala quae libas;
ipse venena bibas.

Y traducido expresa:

Cruz del Santo Padre Benito.
La Cruz sagrada sea mi luz.
No sea el dragón mi guía.
Apártate, satanás;
nunca me aconsejes tus vanidades,
la bebida que ofreces es el mal:
bébete tú mismo tus venenos.

Examina tu conciencia y trabaja

Busca cuál es tu defecto dominante y traba de vencerlo mediante el diario examen particular de conciencia, tal como lo enseñó san Ignacio de Loyola. Esta es la clave para avanzar en la vida espiritual y para lograr cualquier objetivo que te propongas. Te sugiero la lectura del pequeño opúsculo *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*[12].

Haz penitencia

La vigilancia es absolutamente necesaria en todos los momentos y circunstancias de nuestra vida, "porque –como dice San Pablo– la carne tiene tendencias contrarias a las del espíritu, y el espíritu las tiene contrarias a las de la carne" (1Co 10,13). Pío XII ha escrito: "Si alguno fuese indulgente, aún en cosas mínimas, con las seducciones del cuerpo, fácilmente se sentirá arrastrado hacia aquellas «obras de la carne» que el enumera Apóstol (cf. Gál 5,19-21)"[13]. Es necesario velar sobre los movimientos de las pasiones y de los sentidos, "refrenarlos con una vida austera y con las penitencias corporales –dice Pío XII en el mismo lugar– para someterlos a la recta razón y a la ley de Dios: «Los que son de Cristo tienen crucificada su carne con los vicios y las pasiones» (Gál 5,24)". Todos los santos han vigilado sus sentidos y pasiones. Aun quien no puede, por alguna razón, hacer penitencia corporal, al menos no debe excusarse de estar alerta y de hacer mortificación interior (o sea, privarse de algunos gustos, refrenar la curiosidad, callar en lugar de hablar, y otras obras por el estilo).

Cultiva las virtudes

Finalmente, si quieres ser casto, no olvides que debes aspirar a otras virtudes que hacen de soporte a la castidad. Esta no es un hongo que nace en el desierto ni puede mantenerse aisladamente. Si la quieres, debes cultivar también la fuerza de voluntad, la templanza,

[12] Fuentes, Miguel, *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*, Virtus/1, San Rafael (2011). También se puede ver en: Fuentes, Miguel, *La trampa rota*, apéndice II, San Rafael (2008)

[13] Pío XII, Enc. *Sacra Virginitas*, n. 35.

la humildad, la fortaleza... Más aún, hasta podemos decir que la virtud que menos *directamente* debes cultivar es la castidad. Digo *directamente*, no *indirectamente*. Porque si te enfocas en ella y te enfrascas en querer ser casto, terminarás por centrar toda tu atención sobre el terreno que esta virtud regula, lo que puede producir el efecto contrario del que quieres, es decir: quedar obsesionado por el problema sexual. Si predicas todo el tiempo de la pureza, despertarás curiosidad no solo sobre la pureza sino sobre su contraria. Por eso, la castidad debe ser, en gran medida, el fruto natural de tu aspiración a la magnanimidad, a la humildad, a la voluntad decidida y fuerte, y sobre todo a la caridad, a la esperanza y a la fe radicalmente vivida.

* * *

Si pones en práctica todos estos medios, te auguro una victoria sobre el mal amo que hoy te esclaviza.

Otros escritos del mismo autor relacionados con el tema

La castidad ¿posible?, San Rafael (2006).
Educar los afectos, San Rafael (2007).
La trampa rota. El problema de la adicción sexual, San Rafael (2008).
La madurez afectiva y sexual de Jesús de Nazaret, Virtus/6, San Rafael (2010).
Las adicciones. Una visión antropológica, Virtus/11, San Rafael (2008).
Pornografía – Pornopatía, Virtus/19, San Rafael (2012).
¡Quiero! Educación de la voluntad, Virtus 16, San Rafael (2012).
Maduración de la personalidad, Virtus/8, San Rafael 2012.