

EDICIÓN AMPLIADA Y ACTUALIZADA DE *SEA FIEL Y CONFIABLE*

Prólogo por Gary Smalley
Prólogo por Patrick Carnes, Ph.D.

 Editorial Vida



CÓMO SANAR *las* HERIDAS *de* *la* ADICCIÓN SEXUAL



DR. MARK R. LAASER

FUNDADOR DEL MINISTERIO FIEL Y CONFIABLE



«Mark ha develado con elocuencia el misterio que esconde el comportamiento adictivo: cuando nuestras relaciones se agotan y no se desarrollan, se desata la tentación de diversos tipos de adicción».

Dr. Gary Smalley

ES TAN FÁCIL ACCEDER A LA PORNOGRAFÍA EN LA INTERNET QUE LA ADICCIÓN AL SEXO se ha convertido en una epidemia nacional que afecta al diez por ciento de los cristianos y produce estragos en la vida. Tan devastadora como cualquier drogadicción, trae quebranto al alma y angustia a todos los involucrados. Sin embargo, por fin los hombres y las mujeres envueltos en el torbellino de la adicción al sexo disponen de ayuda.

Este libro abre la posibilidad de dejar atrás las ideas y conductas compulsivas y comenzar a transitar un camino de sanidad y transformación. El Dr. Mark Laaser, sensible a la vergüenza implícita en la adicción al sexo, pero sin olvidar que se trata de un pecado, describe las raíces del problema, analiza los patrones y el impacto, y sugiere un abordaje bíblico hacia el dominio propio y la integridad sexual.

Esta obra es una revisión de un libro anterior, publicado con el título *Sea fiel y confiable*, e incluye una sección nueva que trata la adicción sexual en la iglesia. Introduce asimismo otros cambios que reflejan las tendencias culturales, los resultados de algunos estudios actualizados, y hace énfasis en el crecimiento espiritual. El libro también trata las necesidades y particularidades de la adicción al sexo entre las mujeres.

Si conoce a alguien con adicción al sexo, o usted mismo la sufre, *Cómo sanar las heridas de la adicción sexual* señalará el camino hacia la comprensión, la plenitud y la santidad.

MARK R. LAASER, Ph. D. es fundador del ministerio «Faithful and True», conferencista nacional y asesor de varios hospitales y centros de tratamiento en los Estados Unidos. Entre otros libros, es autor de *The Pornography Trap* y *Talking to Your Kids about Sex*. Él y su esposa, Debra, viven en Minnesota y tienen tres hijos ya adultos.

Vida cristiana / Crecimiento personal
Christian Life / Personal Growth

Cubierta diseñada por: Cindy Davis
Adaptada por: Good Idea Productions Inc.



Editorial Vida®
.com

ISBN 978-0-8297-4460-6



EAN

9 780829 744606

Prólogo a la segunda edición: Sea fiel y confiable

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

Muy pocas veces he leído todas las páginas de un libro. Cuando recibí un ejemplar de este libro lo leí de punta a punta. Subrayé y tomé nota de los pasajes que quería recordar y releer. De todos mis libros, es en el que más anoté.

Una de las cosas que más me impactaron fue la descripción que Mark Laaser hace de las familias saludables y no saludables. Solo el capítulo 6, en el cual el autor rastrea las raíces familiares de la adicción sexual, es suficiente para hacer que todo el libro valga la pena. Es imperioso que los esposos y las esposas se comprometan a tener un matrimonio y una familia saludable. Mark ha develado con elocuencia el misterio que esconde el comportamiento adictivo: cuando nuestras relaciones se agotan y no se desarrollan, se desata la tentación de diversos tipos de adicción.

El autor define con claridad y de manera concisa qué se entiende por una relación saludable. Explica qué cosas evitar en el matrimonio y la familia para no terminar en diversas conductas no saludables, y en qué cosas debemos insistir para tener actitudes cada vez más positivas.

No acostumbro llamar a los escritores de los libros que leo. En realidad, he llamado solo a dos autores en mi vida. Uno de ellos fue Mark Laaser. Cuando terminé de leer su libro, lo llamé para felicitarlo. Este es un libro que todos deben leer.

GARY SMALLEY

Prólogo a la primera edición: El pecado oculto

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

La iglesia cristiana, tanto la rama protestante como la católica, están atravesando una tremenda confusión con respecto a la sexualidad. Hay líderes cristianos cuyo comportamiento sexual ha menoscabado la credibilidad de sus ministerios. Piden perdón solo para verse involucrados una y otra vez en embrollos sexuales. Los medios de comunicación denuncian su falta de juicio y lo sagrado se convierte en motivo de burla y de sarcasmo.

El problema parecería ser epidémico. Sabemos de un clérigo, un sacerdote católico romano, que tuvo ciento sesenta y tres cargos de mala conducta sexual con menores. El caso de un obispo se convirtió en un escándalo nacional, y luego nos enteramos de que la mujer involucrada en el asunto había estado también implicada en aventuras con varios ministros más. Hay una denominación que acordó pagar montos alrededor de los mil millones de dólares para indemnizar los casos de abuso sexual de menores. También tenemos el caso de un pastor que realizaba cruzadas nacionales en contra de la pornografía y luego fue arrestado por producir y distribuir pornografía infantil.

Los fieles también tienen sus luchas. Algunos tienen el deseo sexual inhibido. No pueden comprender la voluntad de Dios para su vida sexual. Otros lidian con compulsiones sexuales que los arrastran a vidas de vergüenza y aversión personal porque no pueden vivir conforme a sus valores. Ambas situaciones posiblemente sean el efecto secundario de la violencia sexual, las memorias subyacentes en la nebulosa de la conciencia. No entienden su problema y por más que oran no se pueden librar de él.

Peor aun, toda nuestra sociedad parece sufrir una crisis sexual. Los problemas entre los hombres y las mujeres se hicieron patentes con el nombramiento de Clarence Thomas a la Suprema Corte de Justicia. Que toda una nación estuviera tan absorta y afligida por las conductas de explotación sexual es evidencia de nuestra incertidumbre y dolor en cuanto al sexo.

Los padres, sin embargo, se enfrentan a esto todos los días. La edad promedio de la primera relación sexual en nuestro país es de 16.2 años para las niñas y 15.9 años para los varones. Para cuando ingresan al último año de la secundaria, la gran mayoría de los estudiantes han tenido relaciones sexuales. Los padres no saben qué hacer. Conocen de sobra que las prohibiciones del pasado no sirvieron en su caso y, sin embargo, en sus corazones saben lo poco preparados que están sus hijos para la actividad sexual. A esto debemos agregarle la epidemia del SIDA, que está transformando nuestra cultura. La relación entre las conductas responsables y la actividad sexual no podría ser más clara que la manifestada por esta enfermedad. En 1993 ya había más de un millón de norteamericanos infectados por el virus del SIDA. Esta cifra representa una conciencia tangible de nuestra aflicción sexual.

El mensaje del evangelio permanece porque los cristianos hemos aprendido a encontrar sentido al sufrimiento. Es el momento de dirigir nuestro poder sanador hacia nuestra sexualidad. Necesitamos voces que anuncien lo que significa la gracia sexual. El Dr. Mark Laaser ha hecho precisamente esto en su libro. Sea fiel y confiable brotó de su corazón, en el contexto de su propia sanidad. Presenta lo mejor de lo que sabemos de esta enfermedad de la adicción sexual, y desafía a la comunidad cristiana a enfrentar las realidades sexuales de su entorno. La lectura de este libro es un riesgo si usted no desea conocer su propio ser sexual.

Lo más importante del libro es que coloca la sexualidad en un contexto espiritual. Como ya lo saben los alcohólicos, los jugadores compulsivos y otros adictos, el camino a la recuperación es espiritual. Junto con otros, quienes trabajamos en el área de la salud, hemos descubierto que Dios no trabaja en compartimientos. El Espíritu obra con la medicina y la ciencia cuando nos entregamos al Señor. Así es la naturaleza de este libro poderoso. Así será la lectura de estas páginas.

PATRICK J. CARNES; NEW FREEDOM TREATMENT
PROGRAMS; SCOTTSDALE, ARIZONA

Agradecimientos

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

No hubiera sido posible escribir este libro sin las fuerzas, la ayuda y el apoyo de muchas personas que confiaron en mí y en este proyecto, en ocasiones cuando estaba desesperado por ese estímulo.

Sin el sacrificio amoroso y la paciencia de mi familia, difícilmente podría haber dispuesto de las innumerables horas que necesité para escribirlo. Mi esposa, Deb, inspiró este libro de muchas maneras impensadas. Lo que escribo acerca de la intimidad, lo practico con ella. La tomo como modelo de un ser vulnerable y de ejemplo para compartir los sentimientos. Mucho de lo que “predico” es lo que ella practica. Con delicadeza, insistió y me animó a compartir algunos de mis sentimientos al principio. Su perdón me ha demostrado que es posible perdonar de verdad.

En el transcurso de los años, mis hijos, Sarah, Jonathan y Benjamín, han tenido que soportar a un padre que se sienta con la mirada fija en una pantalla de computadora. ¡Cuántas veces habrán tenido que hacer sus actividades en silencio y entretenerse solos para que pudiera escribir! Más aun, se interesaban realmente en mi trabajo y querían saber cómo iba progresando. Es una gracia especial de parte de ellos el apoyar a un padre cuyo trabajo vinculado a la adicción al sexo es producto de sus propias experiencias. Mientras maduran y crecen en la fe, oro para que los pecados de su padre no se repitan en ellos.

En 1987, Pat Carnes se convirtió en mi héroe, en el profeta que señalaba el verdadero camino de la recuperación. Desde entonces se ha convertido en un colega, amigo y promotor de mis libros.

Sobresalen entre las muchas guías que tuve en mi viaje personal dos consejeros talentosos: Tom y Maureen Graves. Tuvieron la bondad de hacerme dos regalos preciosos: crearon un marco seguro donde pudiera descubrir y enfrentar mi dolor, y me enseñaron qué hacer para amarme. También sirvieron de modelo y me ilustraron el proceso de rehabilitación de cualquier adicción.

¿Y qué puedo decir de todos mis amigos en la recuperación que siempre me acompañaron para ayudarme en los momentos difíciles así como en las alegrías? Por motivos profesionales, no puedo divulgar los nombres de estos compañeros de viaje.

Los escritores suelen alentarse unos a otros. Escribir exige más disciplina que inspiración, como solía pensar. Tengo una deuda de gratitud hacia Jennifer Schneider y Ralph Earle, quienes me alentaron a ser disciplinado.

Hay innumerables consejeros, terapeutas y doctores que han respondido a las ideas de este libro. Agradezco especialmente las críticas constructivas de John Lybarger, Ph.D., Eli Machen y Nils Friberg, Ph.D.

Ningún escritor escribe un libro solo. Los libros se escriben y luego, con la ayuda de editores cuyo esfuerzo muchas veces no es reconocido, se introducen cambios. Dos veces ya, en 1991 y en 2004, Sandy Vander Zicht ha tenido la gentileza de ser mi editora. Tomó lo que muchas veces era una redacción pomposa,

entreverada o confusa, y me ayudó a hacerla más inteligible. Agradezco a Sandy y a Zondervan por haber confiado en mí.

Hay esperanza

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

Había una vez un joven pastor que trabajaba como terapeuta individual, matrimonial y de familias. Él, su esposa y sus tres hijos vivían en un barrio agradable de las afueras de la ciudad. La familia tenía muchos amigos y les gustaba el lugar donde vivían.

Además de trabajar como terapeuta, este pastor era predicador suplente en la iglesia local, impartía un curso en la universidad cristiana de la localidad e integraba la junta de la escuela. Conocido como un buen comunicador, era el portavoz de varios grupos y lo entrevistaban con frecuencia para la radio y la televisión. Además trabajaba de voluntario en un hospicio. En general, este pastor era muy querido y respetado en su comunidad, muchos recurrían a él en busca de apoyo y consejos, y para que les diera aliento.

Sin embargo, este pastor era también un adicto sexual. Se había masturbado en exceso desde que estuvo en la universidad. Cuando era estudiante comenzó a frecuentar librerías para adultos y salones de masajes, y no abandonó ese hábito cuando comenzó a ejercer profesionalmente. Aunque temía que lo descubrieran y la consiguiente humillación pública, no podía dejar su adicción sexual.

Como era previsible, aunque su matrimonio parecía ser cariñoso y estable, en el fondo había muchos problemas. Él y su mujer estaban tan ocupados con sus carreras y con los niños que no tenían tiempo el uno para el otro. Al no saber cómo comportarse en la intimidad, pensaba que su esposa en realidad no lo amaba, y entonces el pastor se creía con derecho a procurarse una mujer que sí lo hiciera.

Varias fueron las mujeres atormentadas y vulnerables que acudían a su consultorio en busca de ayuda a quienes les propuso una relación sexual. Confundía las relaciones sexuales con el amor y creía que realmente se preocupaba por las mujeres, sin darse cuenta de lo mucho que las lastimaba.

El pastor vivía atormentado por sus propias dudas. Él no se apreciaba mucho, y se preguntaba qué verían de atractivo las mujeres en él. Una y otra vez se prometía acabar con las aventuras, y una y otra vez volvía a caer en el pecado.

Al final, un colega se enteró de una de estas aventuras y despidieron al pastor, no pudo tener más consultas. El colega y otros hombres, entristecidos y desilusionados, lo enfrentaron. Uno de ellos, un doctor que se estaba recuperando del alcoholismo, le dijo: “Tu comportamiento sexual se asemeja al mío con el alcohol. No puedes dominar el vicio. ¿Por qué no nos dejas que te busquemos ayuda?” El médico abrazó al pastor porque sabía lo que era sufrir por causa de conductas incontrolables.

Aunque el escándalo sacudió al pastor y le infundió temor, también estaba cansado de su doble vida: bastante cansado como para resistir los esfuerzos de quienes querían ayudarlo. Unos días más tarde, ingresó a la unidad de adicciones sexuales en el Centro de Salud de Golden Valley.

En los meses siguientes, el pastor descubrió el dolor y el gozo de la rehabilitación. Fue un proceso cargado de memorias terribles de su infancia, sentimientos de culpa por su conducta, y la angustia del daño que había infligido a otros. Su adicción le había salido cara. Nunca más podría ejercer como consejero ni predicar desde un púlpito. Varios de sus clientes le entablaron juicio. Algunos odiaban su conducta y lo miraban con desdén. Sin embargo, el proceso estuvo acompañado del gozo de ser sincero, de una nueva vida, y de la restauración de sus relaciones con su esposa y sus amigos. Descubrió el gozo de la sanidad y decidió que no lo cambiaría por nada del mundo.

Aunque se había convertido cuando tenía dieciséis años, y se había ordenado como pastor diez años antes de encontrar la sanidad, este hombre siempre había sentido que no merecía el perdón de Dios. Muchos lo admiraban, pero él creía que lo odiarían si supieran la verdad. Solo pudo llegar a conocer verdaderamente a Dios, la redención y la restauración cuando abrazó la honestidad y se comprometió en la senda transformadora que lo apartaría de la adicción sexual.

Los adictos sexuales, como este pastor, cometen un pecado oculto. Es un pecado tan aberrante que la mayoría se avergüenza de hablar de él. No obstante, su pecado

es una violación flagrante de la ley de Dios, y amenaza nuestra cultura y el mismo corazón de la iglesia cristiana.

El pecado oculto de la adicción sexual se origina en la infancia y los síntomas no pueden detectarse durante años. En la adolescencia, tal vez los indicios de esta enfermedad se confunden con el desarrollo normal. En la edad adulta, la enfermedad empeora progresivamente. Al final, sin no se trata, las víctimas mueren.

Este pecado secreto es una enfermedad adictiva que ha existido desde siempre, aunque durante siglos no se le llamó así, no se trató correctamente, se ignoró o se hizo un diagnóstico equivocado. A pesar de que ha matado, humillado y lastimado a miles de personas, algunos todavía dudan de su existencia. Quienes sufren de adicción sexual han sufrido la burla, el desprecio y la persecución. Demasiado avergonzados de sí mismos como para pedir ayuda, se han conformado con vivir solos y aislados. Solo en los últimos tiempos hemos reconocido que este pecado secreto es una enfermedad y ofrecido un tratamiento para los que la padecen.

Los cristianos no son inmunes a este padecimiento. Los científicos calculan que el diez por ciento de la población cristiana en los Estados Unidos sufre de adicción sexual. De ser cierto, esto significa que en una congregación de quinientos miembros, cincuenta son adictos sexuales. Este porcentaje además puede estar creciendo. En un estudio, dos tercios de todos los hombres cristianos reconocieron que “luchaban” con la pornografía. En otro estudio, el cuarenta por ciento de los pastores entrevistados confesaron que consumían pornografía. Aunque estos resultados no implican que los entrevistados sean adictos confirmados, es trágico que los porcentajes de quienes interactúan con la pornografía hayan aumentado en los últimos años. En parte esto obedece a la disponibilidad de la pornografía en la Internet. Los cristianos que luchan oran sin tregua, leen la Biblia todo el tiempo, consultan cientos de pastores, pero a pesar de ello no pueden interrumpir su hábito. Si se desaniman, muchos dejan la iglesia.

El pecado sexual no es nuevo en la iglesia. Siempre hemos escuchado voces que denunciaban esta inmoralidad y llamaban al arrepentimiento. Sin embargo, todavía hoy el pecado sexual es un tema difícil de discutir. Cuando “uno de nosotros” comete un pecado sexual, el resto se siente conmocionado e incómodo

con la aparente hipocresía y el enorme fracaso de su fe. Como respuesta, nos encerramos en nuestra propia vergüenza, en los temores y la confusión que sentimos, e intentamos mantener la situación lo más callada posible.

Es hora de sacar a la luz y discutir en público el problema del pecado sexual en la comunidad cristiana. La iglesia no puede seguir ajena a la adicción al sexo o haciendo como si solo existiera “afuera”, ya que asola a nuestras familias y congregaciones. *Cómo sanar las heridas de la adicción sexual* es un intento personal por examinar y tratar esta adicción en el mundo cristiano. Confrontaremos estos pecados secretos con la luz del evangelio y con nuestro mejor conocimiento psicológico.

Tal vez piensen que no conocen a ningún adicto al sexo. Los adictos sexuales, sin embargo, no encajan con los estereotipos populares. Por el contrario, son amables y buenos, se interesan en los demás. Para los demás miembros de la iglesia parecen ser cristianos ideales. Sin embargo, tienen un lado secreto dedicado al mal y a cosas dañinas, cosas sexuales, algunas de las cuales son demasiado espantosas para describir en detalle. Su actividad sexual es incontrolable y no pueden parar. Son adictos.

Pero hay esperanza. En su libro clásico *Out of the Shadows*, el Dr. Patrick Carnes estableció que la conducta sexual “fuera de control” se asemeja a la conducta de los alcohólicos, y que hay mucha gente adicta al placer sexual. Carnes trató la adicción sexual con el mismo tipo de criterios que por más de cincuenta años ha sido efectivo para mantener sobrios a los alcohólicos. Gracias al trabajo de Carnes y de otros, hay miles de adictos sexuales que han dejado de incurrir en pecados de este tipo. Están en camino de tener “sobriedad sexual” o lo que algunos cristianos llamarían “pureza sexual”.

Hay esperanza para la iglesia y para las muchas personas en su seno que sufren en secreto o en público de este pecado sexual. Hay esperanza para el esposo o la esposa, la familia y los amigos. Hay esperanza para miles y miles de personas cuya fe ha sido traicionada por el pecado sexual de un pastor o de algún otro líder cristiano. Hay esperanza para las víctimas de los adictos sexuales. Incluso hay esperanza para aquellos que hace años dejaron la iglesia cuando la gente juzgó su pecado sexual en vez de ayudarlos.

La historia de la mujer samaritana en Juan 4 me da esperanza. Había estado casada cinco veces y vivía con un hombre que no era su marido; se sorprendió cuando Jesús le ofreció —a ella que era una pecadora sexual— el agua viva de la salvación. Después de que Jesús la sanara, él no va a su ciudad para predicar a la gente respetable, sino que es la propia mujer adúltera la que regresa con el mensaje. Jesús confió el mensaje de la salvación a una pecadora sexual redimida. ¡Cómo no vamos a creer en la esperanza!

Para terminar, sé que hay esperanza porque yo mismo me estoy recuperando de una adicción sexual. Ya no digo que soy un adicto al sexo. Me describo como un cristiano comprometido, un marido, un padre, un consejero, un maestro y un escritor. También soy el joven pastor que describí al comenzar esta introducción. He lastimado a muchas personas por causa de mis pecados sexuales, he traicionado la confianza que otros depositaron en mí, he tenido que pagar las consecuencias yo mismo. Como la mujer samaritana, también estaba parado junto al pozo, a plena luz del sol, agobiado por la vergüenza, solo, con miedo, y demasiado orgulloso para pedir ayuda. Dios me encontró. Gracias a la ayuda de muchas personas, estoy aprendiendo la paz que trae la rehabilitación. Mi propio dolor y desesperación me llevan a extender mi ayuda a otros. Oro para que este libro señale el camino al agua de vida que Dios nos ofrece.

HOY NECESITAMOS AUN MÁS TENER ESPERANZA

Han pasado más de doce años desde que escribí la primera edición de este libro, *The Secret Sin* [El pecado secreto]. Desde esa primera impresión, algunas cosas han cambiado y otras no. Las realidades que Pat Carnes describe en el prólogo son tan ciertas hoy como en 1992, si no es que aun más. Hay una crisis ascendente en la iglesia y en nuestra cultura. Algunas formas de conducta sexual son endémicas. Sería rara la semana en que no recibiera una llamada con referencia a un pastor o misionero que “ha caído”. Hoy estamos expuestos por rutina a algunas conductas sexuales que no hace más de una década atrás hubieran sido consideradas aberrantes. La pornografía está hoy mucho más accesible en los medios de comunicación masivos. Incluso los programas televisivos de mayor audiencia, que antes eran aptos para toda la familia, ahora presentan regularmente contenido sexual explícito. Estamos en guerra contra la adicción sexual y la inmoralidad sexual, y vamos perdiendo.

Uno de los mayores problemas que enfrentamos hoy es la disponibilidad de material con contenido sexual explícito en la Internet. Cuando se realizó la primera publicación de este libro, el uso de la Internet era incipiente. Solo un pequeño porcentaje de la población sabía que existía. Hoy, más del ochenta por ciento de la gente ha navegado alguna vez por la Internet, y la gran mayoría la usamos a diario. Los productores de pornografía, las prostitutas y los astutos que se aprovechan de la sexualidad, también están en la red, a menudo con artimañas muy creativas. Por ejemplo, mientras el uso de la Internet se popularizaba, los productores de pornografía adquirieron sitios en la red con nombres de palabras comunes o de marcas, especialmente aquellas que los niños y los adolescentes usan, como podrían ser Cenicienta y Coca-Cola. Usaron estos nombres para crear sitios pornográficos. Como resultado, cada vez que se ingresaba la palabra “Cenicienta” en un buscador de la Internet, en la pantalla aparecían ventanas con material pornográfico. Este libro ahora incluye asuntos directamente relacionados con algunos de los problemas específicos planteados por la Internet.

Además de tratar estos temas recientes que surgieron con la red, esta revisión incluye la información más reciente con respecto a las adicciones sexuales, así como también el desarrollo de mi propio estudio y aprendizaje. Por ejemplo, uso menos la palabra *recuperación* y prefiero usar más *sanidad* y *transformación*. Esto se debe a que no volvemos sobre nuestros pasos y nos recuperamos; por el contrario, avanzamos para sanarnos y ser transformados. He llegado a la conclusión de que no conviene distinguir entre familias saludables y disfuncionales sino que es mejor entender que todos venimos de familias que cometen errores. Lo importante es aprender por qué esos errores nos lastimaron y qué haremos para sanarnos.

He reescrito el capítulo 8 (con anterioridad el capítulo 9): “El camino de la sanidad”, para que dependiera más del crecimiento espiritual y de los principios bíblicos. El capítulo antes incluía una extensa explicación de los Doce Pasos como la herramienta usada por los programas de Alcohólicos Anónimos para la recuperación. Sigo creyendo que los Doce Pasos tienen mucha sabiduría espiritual y todavía aliento a las personas para que los practiquen y asistan a las reuniones. Sin embargo, he llegado a la convicción de que estos programas no destacan como debieran la radical transformación espiritual que solo puede producirse a través de una relación más íntima con Jesucristo. El nuevo capítulo

todavía incluye la sabiduría de estos Doce Pasos, pero los mismos se presentan en el contexto más amplio de los principios bíblicos.

Este libro lo escribió un hombre con adicción sexual, y como es obvio, tiene entonces una perspectiva masculina. Algunos quizás creen que la adicción al sexo solo afecta a los hombres. Sin embargo, esto no es así. Ya la primera edición de este libro incluía ejemplos de adicciones sexuales comunes en las mujeres. Ahora sabemos mucho más del predominio de las adicciones de este tipo entre el sector femenino. Durante décadas nuestra cultura ha estimulado a las mujeres a ser más audaces y directas. En parte, esto ha sido bueno. Las mujeres tienen hoy, en muchos aspectos, las mismas oportunidades que los hombres. Sin embargo, así como los hombres pueden abusar de su poder, las mujeres cada vez más sufren de adicciones sexuales.

Esta nueva versión es sensible a las necesidades y los temas propios de las mujeres adictas al sexo. Aunque se desarrollan cada vez más recursos para ellas, la dificultad radica en que no acceden a esta ayuda debido al estigma que acompaña a una mujer catalogada como adicta sexual. Mientras que al hombre que expresa abiertamente su sexualidad se le considera “un hombre bien macho”, o “un mujeriego”, a la mujer, por el mismo comportamiento, se le tilda de “prostituta” o “ramera”. Otro problema puede plantearse cuando las mujeres deben participar de grupos de apoyo para adictos sexuales conformados en su mayoría por hombres. Sin embargo, como creo que los hombres y las mujeres que tienen adicciones sexuales tienen más características en común que diferencias, no he incluido una sección especial para la adicción sexual entre las mujeres^[1]. Tal vez el cambio que más llame la atención sea la adición de la cuarta parte: “Cómo sanar las heridas de la iglesia”, desarrollada en dos capítulos: “Pastores y sacerdotes con adicción sexual” (el capítulo 5 en ediciones anteriores) y “Recuperación de la salud de la congregación”. En los últimos años he trabajado en un número creciente de iglesias en las que su pastor ha “caído”. Me pareció oportuno tratar este problema en una sección aparte y considerar en particular las necesidades propias de los pastores y las congregaciones.

Dios es bueno y misericordioso. Todavía estoy en proceso de sanidad y de crecimiento. Hace diecisiete años que estoy “sobrio”. Hoy, mi esposa Debbie y yo trabajamos más y más como un equipo en el ministerio a otras personas. Nuestro

matrimonio sigue transformándose en una sola carne, la unión a la que Dios nos llamó. Además, lo que es más importante, creemos con más fe que la verdadera sanidad es posible. No dejamos de orar para que este libro sea el inicio de tu propio camino hacia la sanidad.

[1] Para más información relacionada con la adicción al sexo en las mujeres, véase *No Stones: Women Released from Sexual Shame* [Sin tirar piedras: Mujeres liberadas de la ignominia sexual] Marine C. Feree.

PRIMERA PARTE: ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN SEXUAL?

Capítulo 1: La adicción sexual y el pecado

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

Hace poco hablé con un pastor acerca de la ignominia de ser cristiano y tener una adicción sexual. Todo parece indicar que este pastor tiene éxito. Está al frente de una gran iglesia “llena de los dones del Espíritu”. La gente está encantada con él y predica sermones maravillosos. Está casado, tiene hijos, y parece ser un buen hombre de familia.

Sin embargo, este pastor lleva una doble vida. Frecuenta un parque de la localidad en el que se encuentra con otros hombres de los que ni siquiera conoce sus nombres y tiene relaciones sexuales con ellos. El acto sexual no suele durar más de treinta minutos, y no se hablan. Luego regresa a su oficina, sintiéndose más vacío que antes. Sale buscando intimidad, pero acaba encontrando solo frustración y temor. ¿Cuándo lo descubrirá alguien de su iglesia?

Este pastor sabe que comete el pecado de sodomía. Ora, ayuna, lee las Escrituras, y a pesar de todo ello no puede dominarse. Está solo. ¿A quién puede contárselo? Si confesara su conducta perdería el trabajo, la familia, la carrera y la reputación.

LA ADICCIÓN SEXUAL ES PECADO

La adicción sexual es una enfermedad que abarca todo tipo de actividad sexual compulsiva. Puesto que el adicto o la adicta no pueden dominar su conducta sexual, a la larga sufrirán consecuencias negativas.

Toda vez que hablo al pueblo cristiano acerca de la adicción sexual, hay alguien que pregunta: “Al referirse a estas conductas sexuales como una adicción o una enfermedad, ¿no se olvida de que son pecados? Las personas deberían arrepentirse, cambiar de vida y reconciliarse con Dios”. No puedo estar más de acuerdo con estas afirmaciones. El comportamiento sexual cuando se torna adictivo es pecado. La gente debería arrepentirse, cambiar de vida y reconciliarse con Dios. El arrepentimiento, el cambio de vida y una relación más íntima con Dios son las metas en el viaje de sanidad del adicto sexual. Para contestar esta pregunta suelo plantear otra pregunta: ¿Cuánto tiempo creen que debería llevar el arrepentimiento y el cambio de vida?

El pecado y la adicción tienen características en común. No podemos dominar y manejar las adicciones, como tampoco el pecado. Recordemos que Dios tuvo que sacrificar a su único Hijo porque no podíamos con nuestra propia vida. La adicción sexual puede resumirse como el intento de controlar la conducta... y fracasar en el intento. Al igual que los alcohólicos, los adictos sexuales se convencen de que si lo desearan podrían dejar su vicio mañana. Les agrada pensar que tienen el control, pero no es así. Todavía más, el no poder admitir que esta idea de control es una ilusión es precisamente lo que les imposibilita sanarse. Pasa lo mismo con cualquier pecado. Nuestros intentos por controlar nuestra vida nos impiden confiar en el cuidado de Dios.

La adicción es un escapismo a los sentimientos. A pesar de haber experimentado el amor y el poder de Dios, los fieles a veces tienen naturalezas temerosas y desconfiadas que los hacen huir de sus sentimientos. Consideremos el caso del profeta Elías. Después de vencer a los sacerdotes de Baal en el Monte Carmelo, temía por su vida; pero en vez de enfrentar sus temores, huyó y se escondió en una cueva. Jonás temía predicar el mensaje de Dios, huyó y acabó en el vientre de una ballena. Los discípulos huyeron porque tuvieron miedo de los que habían venido a arrestar a Jesús en el huerto de Getsemaní. Como con las adicciones, este impulso por huir de las emociones dolorosas es imposible de controlar. Lo heredamos con nuestra naturaleza pecaminosa. Las adicciones proporcionan una vía de escape; una solución equivocada; un medio para controlar la soledad, la ira, la ansiedad y el temor.

Puesto que es imposible gobernar las adicciones, estas conllevan consecuencias destructivas. Las adicciones destruyen vidas, desintegran a las familias, arruinan carreras profesionales. El pecado también tiene consecuencias. En Romanos 6:23 leemos que la paga del pecado es la muerte.

La mayoría de los adictos sexuales están devastados por la vergüenza que sienten y creen que no valen nada. En el huerto del Edén, antes de que pecaran, Adán y Eva estaban desnudos y no sentían vergüenza. Después de pecar, en cambio, se avergonzaron. Como somos hijos e hijas de Adán y Eva, también nos avergonzamos cuando pecamos.

Por lo tanto, un entendimiento claro de las adicciones servirá para comprender mejor el pecado. El pecado es más que una lista de prácticas inmorales. Pecar es no tener una relación personal con Dios, lo que resulta en la comisión de actos destructivos. El pecado es ingobernable, lleva a la gente a desconfiar de Dios, a controlar su propia vida y a tener conductas dañinas para ellos y para otros. El pecado nos avergüenza y nos arrastra a la muerte. La falta de dominio, el escapismo, la vergüenza y —para algunos— las adicciones están entrelazados con el pecado.

LA ADICCIÓN SEXUAL ES UNA ENFERMEDAD

La adicción sexual es también una enfermedad: una situación en la que algo normalmente sano se enferma. Tanto la adicción sexual como una enfermedad presentan síntomas observables y una progresión natural que, de no tratarse, puede empeorar y al final ser mortal.

Definir la adicción sexual como una enfermedad también concuerda con la definición de pecado. El pecado tiene una causa: heredamos el pecado original cuando nacemos. El pecado también manifiesta síntomas: no confiamos en Dios, tomamos decisiones erróneas, procuramos controlar nuestra propia vida. Al igual que las enfermedades, el pecado es un proceso degenerativo. La Biblia nos advierte repetidas veces que podemos hundirnos más y más en él. Nuestro pecado acabará matándonos.

Los conceptos de adicción y de enfermedad sirven para clarificar y depurar nuestro entendimiento de las consecuencias del pecado. Si aceptamos que la adicción

sexual es una enfermedad y un pecado, también debemos aceptar que el diablo, la personificación del mal, opera en las adicciones sexuales. Aprovecha muchos artilugios para crear adicciones al sexo, se vale de dinámicas familiares enfermizas, del maltrato y el abuso, y de sentimientos de vergüenza. El diablo nos convence de que somos personas malas y de que no tenemos salvación. Nos convence de que nunca nos recuperaremos y siembra la desesperanza en nosotros. No me cabe la menor duda de que estamos enfrascados en una guerra espiritual cuando procuramos sanar la adicción sexual.

EL PECADO SEXUAL “MORAL”

La adicción sexual es una enfermedad que conlleva prácticas pecaminosas. No es mi intención presentar una definición teológica de lo que son los pecados sexuales. Muchas conductas inmorales, como la infidelidad o el maltrato infantil, son evidentemente pecados. Sin embargo, hay adictos sexuales y actividades sexuales que son aparentemente morales.

Consideremos el ejemplo de un adicto sexual que solo tiene actividad de este tipo con su mujer, sin embargo, se aprovecha de las relaciones sexuales con su esposa para escapar de la intimidad, nunca como una expresión de esta. En este caso, el adicto al sexo está tratando a su esposa solo como un cuerpo y no como un espíritu. Este tipo de relaciones sexuales, a pesar de realizarse en el matrimonio, no se diferencia en nada de la masturbación, ya que tienen en común las mismas características que las adicciones. Con el tiempo, el adicto desea más y más; y luego se aburre, y no encuentra satisfacción en la relación sexual matrimonial. Parece que es fiel pero Dios, que conoce su corazón, discierne también los motivos.

Estos adictos sexuales no saben tener una relación íntima emocional ni espiritual con su cónyuge, y creen que encontrarán la intimidad en el contacto sexual. Al usar el acto sexual para encubrir su soledad, sin querer se hunden cada vez más en ella, pues jamás revelan lo que sienten. Tal vez se digan a sí mismos: “Mientras le sea fiel a mi esposa y el acto sexual sea bueno, no tengo ningún problema y nuestro matrimonio está bien”. En realidad, no tienen una buena relación y la actividad sexual se convierte en una manera adictiva de evitar el dolor de una relación empobrecida.

Ya sea que tengan relaciones sexuales dentro o fuera del matrimonio, los adictos al sexo viven en soledad y aislados. Usan el acto sexual por motivos espurios. La cuestión no es si la actividad sexual es inmoral o no, sino si la sexualidad es una expresión de intimidad o una huida de cualquier tipo de intimidad. Según una definición, pecado sería cualquier actividad que nos separa de Dios y de los demás. Según esta definición, la actividad sexual dentro del matrimonio, pero limitada a lo físico y carente de intimidad es quizás adictiva y podría considerarse pecado.

El adicto sexual puede tener familia y amigos, puede ser un líder activo, y sin embargo, nadie lo conoce de verdad. No le contado a nadie cómo es, qué siente y qué hace. Los creyentes adictos al sexo piensan que si las personas a su alrededor realmente supieran cómo son, los odiarían, los despreciarían, se burlarían de ellos o los castigarían. La pregunta clave de este libro, y una que todo creyente debería hacerse, es: ¿Ayudaremos a los cristianos a sanar de esta enfermedad o nos prestaremos a exacerbar la vergüenza, la soledad, el temor y las heridas? Por desgracia, en demasiados casos hemos dado “el tiro de gracia” a los heridos, en vez de sanarlos.

LA ADICCIÓN SEXUAL COMPARADA CON LA SEXUALIDAD NORMAL

Con frecuencia me preguntan acerca de las diferencias que hay entre la adicción sexual y la sexualidad normal. Esta pregunta es pertinente en especial entre los adolescentes, los jóvenes y los adultos solteros. La diferencia entre la adicción al sexo y la sexualidad normal no radica en experimentar o no sentimientos sexuales, sino en cómo los expresamos. Dios creó la sexualidad. Mandó a Adán y Eva que se unieran y se multiplicaran. Por diseño de Dios, todos sentimos atracción y deseo sexual. La diferencia está en lo que hagamos con dichas atracciones y deseos.

A continuación, esta tabla presenta un resumen de las diferencias entre los adictos sexuales y las personas con sexualidad normal.

Conductas y pensamientos	Adictos al sexo	Personas con sexualidad normal
Piensa en el sexo	Todo el tiempo.	De vez en cuando.

Recibe estímulo sexual, de la pornografía o de una persona atractiva	Responde con un ciclo de ideas sexuales y deseo de tener actividad sexual. Desestima todos los límites morales y espirituales.	Reconoce el estímulo y piensa en otra cosa. Respeta los límites morales y espirituales.
Masturbación	La masturbación se convierte en un patrón de conducta que alivia sus sentimientos.	Se masturba pero no permite que se convierta en una compulsión.
Comete pecados sexuales	Repite ciclos de culpa y vergüenza y vuelve a pecar.	Se arrepiente, confiesa y aprende de la experiencia.
Sexualidad en el matrimonio	Usa a su esposa para proporcionarse placer egoísta y para evitar sus sentimientos.	Es la expresión desinteresada de una profunda intimidad emocional y espiritual.

Conforme lea los siguientes capítulos que explican la adicción al sexo y sus orígenes, anímese a enfrentar la siguiente pregunta: ¿Cuál es el propósito de la sexualidad? La respuesta servirá para comprender mejor las diferencias entre la adicción al sexo y la sexualidad normal.

Capítulo 2: Conductas básicas de los adictos sexuales

Publicado en [diciembre 2, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

Fred es contador. Todos los días se sienta detrás de su escritorio, sacando cuentas, pero en su mente tiene más cosas que sumas y restas. Hoy, por ejemplo, piensa en una revista pornográfica que compró en el quiosco. También piensa un poco en su secretaria, que últimamente lo ha tratado muy bien. Comienza a imaginar cómo sería acostarse con ella.

Fred manifiesta algunas conductas básicas de los adictos al sexo. Por “conductas básicas” entendemos aquellas que sirven de apoyo para conformar futuros comportamientos sexuales. El adicto sexual puede comenzar a manifestar estas conductas muy precozmente, incluso antes de tener la madurez física para experimentar un orgasmo. Como las mismas se desarrollan en las primeras etapas de la infancia y son tan básicas, la recuperación de este tipo de adicción al sexo es

muy difícil. Las conductas básicas son las fantasías sexuales, el uso de la pornografía en todas sus presentaciones, incluyendo la Internet, y la masturbación.

La historia de Fred ilustra estas tres conductas básicas de la adicción al sexo que contribuyen a crear un círculo vicioso. Para el adicto al sexo, la fantasía surge de la necesidad de satisfacer un profundo anhelo emocional y espiritual. Al mismo tiempo, el adicto piensa que el placer sexual satisfará su necesidad de amor, de contacto físico, de cuidado y de valoración. La pornografía exacerba la fantasía a estados de lascivia cada vez más intensos. La masturbación es la expresión física de esta lujuria y tal vez el único contacto físico que el adicto reciba. Las fantasías, la pornografía y la masturbación se convierten en un círculo vicioso: la pornografía alimenta las fantasías; la pornografía estimula la lascivia; la lascivia se expresa en la masturbación.

FANTASÍAS SEXUALES

La piedra angular de estas conductas básicas es la fantasía sexual: el pensar en ideas sexuales. Las personas normales piensan en el sexo, y la fantasía en sí misma no hace mal. Los adictos sexuales, sin embargo, piensan casi todo el tiempo en el sexo. Mientras que una persona normal puede fijarse en una persona atractiva y luego seguir con lo que estaba haciendo, los adictos al sexo no pueden seguir adelante con sus actividades. En cambio, se ponen a pensar qué podrían hacer para tener relaciones sexuales con esa persona o se imaginan cómo sería tener relaciones con ella.

Las fantasías pueden suponer el recuerdo de encuentros sexuales pasados, el imaginarse otros nuevos, o el hacer planes para relaciones futuras. Los adictos al sexo no necesitan recurrir a la pornografía para comenzar a tener fantasías. Cualquier persona o hecho puede despertar sus pensamientos sexuales. Si la belleza está en la mirada del que contempla, para los adictos al sexo el estímulo sexual está en sus ojos. La persona no tiene que estar vestida con un atuendo provocativo para incitar el deseo sexual en un adicto al sexo. Un objeto cualquiera puede ser un estímulo pornográfico para un adicto sexual. Pongamos por ejemplo mi programa favorito de competencias: *The Price is Right* [El precio es correcto]. Las modelos en el espectáculo son atractivas, pero no están desnudas ni vestidas provocativamente. Sin embargo, un adicto al sexo bien podría tener

fantasías con cualquiera de ellas. Cuando esto sucede, el programa se convierte en pornográfico para el adicto.

La fantasía tal vez involucre una obsesión con determinado tipo de persona —con su apariencia, su edad, su prestigio social o su personalidad— o con algunas partes del cuerpo. Todas las fantasías son diferentes. Muchos adictos al sexo se avergüenzan de las actividades que se han imaginado aun cuando no las hayan practicado.

¿Por qué son tan adictivas las fantasías? La fantasía de por sí puede ser lo bastante excitante para producir adrenalina en el cuerpo, lo cual es estimulante y levanta el ánimo. La fantasía estimula los receptores neurológicos que permiten la respuesta sexual en los humanos de manera tal que la reacción pueda darse sin necesidad de un estímulo físico. La fantasía puede activar sustancias químicas llamadas catecolaminas, presentes en los centros de placer del cerebro, que influyen positivamente en el ánimo y hasta surten un efecto casi similar a los narcóticos. El adicto luego aprovecha estas reacciones para huir de las emociones desagradables, para transformar los sentimientos negativos en positivos, e incluso para reducir el estrés. Por ejemplo, muchos adictos al sexo fantasean al acostarse, con el fin de inducir el sueño. No subestimemos el poder de las fantasías. Dados los cambios químicos que operan en el cerebro, los adictos sexuales son, en realidad, adictos a las drogas.

Las fantasías pueden ser el intento del adicto por compensar la soledad, el aburrimiento o sus necesidades insatisfechas. Con las fantasías, el adicto al sexo puede crear imágenes ideales de compañeros o compañeras sexuales capaces de satisfacer todas sus necesidades. El adicto al sexo a menudo está enojado porque nunca pudo satisfacer sus necesidades. Las fantasías suplen estas necesidades de manera imaginaria y sirven para apaciguarlo. En las fantasías, la pareja no puede ser más amorosa, atractiva, cariñosa y sensual. Algunos adictos, en un intento por convertir a su pareja en una persona perfecta, hasta fantasean con una compañera o compañero ideal mientras realizan el acto sexual con su pareja de carne y hueso.

LA PORNOGRAFÍA

La segunda conducta básica de la adicción al sexo es la pornografía. Vivimos en una época en la que el uso de la pornografía se ha extendido dramáticamente. Cuando me volví adicto a la pornografía, solo había disponibles

algunas revistas con verdaderos desnudos. Las películas y la televisión todavía observaban códigos morales conservadores. No existían los videos ni los DVDs. Faltaban treinta años para el advenimiento de la Internet. Desde entonces, ha crecido nuestro apetito cultural por formas nuevas y más provocativas de sexualidad, y no hay medio —televisión, radio, películas, publicidad, revistas, y muchos otros— que no haya salido a satisfacer esta demanda. Nuestro apetito cultural por la sexualidad se ha exacerbado hasta tornarse adictivo, y estamos pagando un alto precio.

Definición de pornografía

Definir la pornografía puede ser difícil. Si definiéramos *pornografía* como cualquier reproducción de desnudez, muchas obras en los museos de arte deberían ser consideradas pornográficas. Al mismo tiempo, en la televisión hay casos de pornografía en la que no se muestran desnudos. Por ejemplo, muchos de los programas llamados *reality-shows* no muestran desnudos explícitamente (aunque algunos están al borde) pero sí muestran situaciones sexuales de manera muy sugestiva o explícita. ¿No debería esto considerarse pornográfico?

La mayoría de nosotros posiblemente estaríamos de acuerdo en que la pornografía es escribir o presentar en algún medio (revistas, videos, televisión, películas, Internet) desnudos o actividades sexuales que exciten una respuesta sexual. Los cristianos tal vez agreguemos que la pornografía estimula reacciones sexuales patológicas, inmorales y pecaminosas.

El adicto al sexo puede excitarse sexualmente con una amplia diversidad de estímulos escritos o visuales. Son estímulos sexuales las revistas como *Playboy* (y las hay peores), las películas y videos prohibidos y no aptos para menores, los programas de televisión (en especial los que se transmiten por cable y por televisión satelital), los libros con descripciones explícitas del acto sexual y los sitios pornográficos en la Internet. Estos presentan una versión impura de la sexualidad y encienden pasiones sexuales pecaminosas. Por otra parte, un adicto al sexo podría excitarse con algo que nadie más considera un estímulo sexual. El factor que determina que el estímulo sea o no pornográfico es la manera en que el adicto al sexo convierte un material “inocente” en una fantasía sexual. Si usted es adicto, esto implica que deberá determinar qué cosas le resultan pornográficas y no preocuparse de qué es pornográfico para otros. Para posibilitar la sanidad, es de crucial importancia que identifique y comprenda los mecanismos que despiertan

sus propias fantasías. En el capítulo 11 se tratará este tema con más detalle. Si usted tiene una relación con un adicto, debe saber que es responsabilidad de éste identificar y evitar los materiales pornográficos. No es su responsabilidad proteger al adicto de todo lo que usted crea que es pornográfico.

Otros adictos al sexo se sienten atraídos por desviaciones sexuales, como el bestialismo o las relaciones sexuales violentas. Tal vez no haya manifestación más trágica de la pornografía que el abuso y maltrato infantil. Con la difusión de la Internet, es increíble cómo ha aumentado la disponibilidad de material sexual perverso. Muchos sitios en la red ahora ofrecen un catálogo de opciones de actividades especiales. Por desgracia, los estudios recientes revelan que hay más de dos millones de niños fotografiados en poses sexuales en la Internet.

Algunos programas de televisión, publicaciones, películas y sitios de Internet no muestran explícitamente actividades sexuales, pero si divulgan información errónea acerca de la sexualidad. Piensen en cómo algunas telenovelas presentan la sexualidad y las relaciones: tergiversan el compromiso, la intimidad, la sexualidad, la amistad y la fidelidad. Es importante reconocer que, en especial para los adictos sexuales, la pornografía es mucho más que el material grosero que la Corte Suprema de Justicia identificaría como pornográfico. Comienza con mensajes equívocos e insidiosos que propagan enseñanzas falsas sobre el matrimonio, la vida familiar, las relaciones personas, el romance, la intimidad y la sexualidad.

La pornografía y la Internet

Estoy horrorizado de la expansión vertiginosa que la Internet ha tenido en años recientes; se ha convertido en la primera fuente mundial de pornografía. Varios estudios han encontrado que dos tercios de los hombres cristianos han visitado sitios pornográficos en Internet y luchan con este flagelo. Hay estudios que también revelan que cuarenta por ciento de los pastores usan la red para ver pornografía y un tercio de ellos han mirado pornografía en la Internet en los últimos treinta días. Asimismo, más y más mujeres acceden a la pornografía en la red.

Internet representa una crisis para la comunidad cristiana. Todos los días hay personas que por involucrarse con la pornografía en la Internet pierden su trabajo, o son arrestadas por actividades ilícitas, y muchas iglesias quedan sin pastor. No he visto nada peor que la red para que la vida de una persona se precipite a una

adicción sexual. Tomemos a Gary, por ejemplo, que para las navidades se compró una computadora con acceso a Internet. En febrero había gastado más de cien mil dólares en pornografía y llegado al tope del crédito en sus tarjetas, muchas de las cuales eran nuevas.

Hay varios factores que hacen de la Internet una fuente poderosa y peligrosa para las adicciones. El sicólogo Al Cooper ha escrito mucho acerca de la adicción provocada por la Internet. Describe tres factores que llama la “Triple A”: Accesible, Asequible y Anónima[1]. La primera A se debe a que es fácil acceder a la red. Cualquiera que disponga de una computadora y una línea telefónica puede usarla. Hay muchos lugares públicos que ahora tienen acceso a ella. Los niños pueden acceder a material pornográfico en las computadoras de su escuela o en las bibliotecas públicas. Los adultos pueden conectarse en su trabajo. Un estudio inédito reveló que en una de las compañías de Fortune 100, el sesenta por ciento del tiempo que los empleados masculinos pasaban en las computadoras estaba dedicado a la pornografía. Con anterioridad, una persona que quisiera comprar pornografía debía ir a lugares poco recomendables. Hoy, en la comodidad del hogar o de la oficina, es posible disponer de cualquier obscenidad en la computadora.

La segunda A se refiere a lo asequible y barato que es la Internet. Si bien muchos sitios exigen que los usuarios paguen por acceder al material, también ofrecen muchas fotografías gratis, para captar al consumidor. Una persona puede pasar literalmente días, semanas y meses mirando pornografía sin pagar nada. Las cuotas para registrarse en estos sitios son relativamente baratas. El material perverso que antes costaba cientos y miles de dólares ahora está accesible por solo una fracción de su costo. Después de probar el material gratis y barato, sin embargo, los adictos desean probar otro material increíblemente caro para saciar su apetito sexual exacerbado.

La tercera A se refiere al anonimato —aparente— que caracteriza a la Internet. Los usuarios pueden acceder a la pornografía desde las computadoras en la intimidad de sus hogares. Nadie los vigila ni sabe lo que hacen. Puede que se avergonzaran de comprar pornografía en lugares públicos, pero ahora disponen de ella sin necesidad de ir a ningún lado. Es un hecho histórico que las mujeres no suelen comprar pornografía en lugares públicos. Sin embargo, la Internet ha eliminado el efecto disuasivo de la exposición pública. Quizás este sea uno de los motivos por lo

que hay un número creciente de mujeres adictas a la pornografía en la red. La verdad es que la Internet está lejos de ser anónima: muchas organizaciones vigilan el uso de la misma. Los negocios, las escuelas y las iglesias ahora cuentan con programas que controlan el uso de la Internet, incluyendo todos los sitios visitados por un usuario. Un ex director del FBI me dijo en cierta ocasión que su agencia tenía acceso a servidores y que podían rastrear el uso que casi todas las personas le daban a la red. Internet está lejos de garantizar el anonimato.

La Internet es un ejemplo de una herramienta que puede usarse de una forma tanto constructiva como destructiva. Por una parte, facilita la comunicación, la investigación y la conectividad; por otra, permite que las personas solitarias y aisladas accedan a un material que incita conductas destructivas y adicciones.

LA MASTURBACIÓN

La tercera conducta básica presente en la adicción al sexo es la masturbación. Esta actividad suele comenzar en la infancia, cuando los niños son por naturaleza curiosos y exploran sus zonas genitales. La mayoría de las personas aprende de esta exploración y desarrolla un sentido sano de su cuerpo. Los adictos sexuales, sin embargo, se obsesionan con la masturbación.

Los adictos aprenden muy precozmente que tocarse los genitales es placentero. Cuando niños, puede haber sido el único contacto físico placentero que recibieron. Algunos adictos al sexo nunca fueron acariciados por sus padres, y tocar su propio cuerpo era su única expresión física de cariño. En algunos casos estas sensaciones placenteras son la manera en que el niño huye de un caos familiar doloroso. Un adictos sexual me dijo que de niño sabía masturbarse tan bien en secreto que podría hacerlo en la sala de estar, con muchas personas a su alrededor, sin que nadie se diera cuenta.

La masturbación puede ser tan reiterada que los adictos llegan a lastimarse. Una señora de ochenta años, casada con un pastor, tuvo que internarse en el hospital para que le repararan quirúrgicamente las lesiones que se había provocado en su zona genital. Su esposo era estéril y se había vuelto impotente. Se negaba a hablar de este asunto con su mujer, y si ella alguna vez le expresaba sus sentimientos de pérdida o dolor, él le citaba las Escrituras. Ella se había masturbado diariamente durante cincuenta años, con tanta fuerza que se había provocado lesiones.

Para algunos, la masturbación solo es una experiencia esporádica con el fin de aflojar la tensión o dar expresión a sus fantasías. Para otros, la masturbación es una actividad diaria. En un caso extremo, traté a un adicto al sexo que se masturbaba veinte veces al día. Esta masturbación compulsiva puede consumir tanto tiempo que el adicto deja de lado su trabajo, su familia y la socialización.

Con frecuencia se nos pregunta si la masturbación es un pecado. Esta pregunta puede producir mucha inquietud en los creyentes solteros. Muchos cristianos señalan acertadamente que la masturbación nunca se menciona en la Biblia. Sin embargo, para poder tratar bien este tema es importante considerar principios bíblicos más generales. En la mayoría de los casos, el acto físico de la masturbación sigue a pensamientos sensuales o fantasías. En Mateo 5, Jesús enseña que mirar con deseo a otra persona equivale a cometer adulterio. El principio bíblico general se refiere al deseo y la fantasía. A la luz de esto, la cuestión con la masturbación es relativa a lo que la persona piensa. Si una persona casada se masturba pensando en otra persona que no es su cónyuge, eso es pecado. Si una persona se masturba mientras tiene fantasías con su cónyuge pero la actividad no se basa en el íntimo vínculo espiritual y emocional con su pareja, eso también es pecado. A los que se preguntan si la masturbación es pecado los desafío con la siguiente pregunta: “¿Pueden masturbarse sin pensar en algo pecaminoso?”^[2]. Si la respuesta es negativa, entonces deben evitar la masturbación.

UN CÍRCULO VICIOSO

El círculo vicioso de la fantasía, la pornografía y la masturbación puede satisfacer la necesidad física de placer sexual, pero nunca saciará el apetito emocional y espiritual en lo profundo del ser. Los adictos nunca aprendieron cómo saciar estas ansias de manera sana. Por el contrario, procuran gratificarse de la manera más fácil y accesible. El sexo en ese momento se convierte en un escapismo para el adicto, que le permite aplacar temporalmente sentimientos no deseados. Con el tiempo, la creciente actividad sexual también provoca más sentimientos negativos.

Este círculo vicioso convierte la adicción sexual en un proceso degenerativo, que progresivamente se desnaturaliza. Algunos adictos al sexo pueden interrumpir o disminuir su actividad sexual por un tiempo, pero en el transcurso de su vida, algún tipo de actividad sexual se agravará. En el alcoholismo este se conoce como “el factor de tolerancia”: cada vez se requiere cantidades crecientes de la sustancia adictiva para satisfacer el hábito.

En la adicción sexual, esta tolerancia, junto con muchos otros factores, puede arrastrar al adicto a desear más de la misma conducta sexual o a probar otras formas de actividad sexual. El siguiente capítulo analiza las diversas conductas sexuales que los adictos al sexo pueden practicar.

[1] Al Cooper, David Delmonico y Ron Berg, “Cybersex users, Abusers, and Compulsives: New Findings and Implications” [Usuarios de cibersexo, abusadores y otras compulsiones: Nuevos descubrimientos y consecuencias], *Sexual Addiction and Compulsivity* 7, números 1 y 2 (200).

[2] Pueden encontrarse varios artículos, incluyendo uno sobre la masturbación, en el sitio de Internet de The Faithful and True

Ministries, www.faithfulandtrueministries.com

Capítulo 3: Tipos de adicción sexual

Publicado en diciembre 5, 2013 de corazonesvendados

No todos los adictos al sexo experimentan el mismo tipo de adicción. En el capítulo anterior, por ejemplo, Fred era adicto a la fantasía y a la pornografía, mientras que la esposa del pastor era adicta a la masturbación. Si bien estas se consideran conductas básicas, otros comportamientos comunes entre los adictos sexuales no comienzan tan precozmente sino que se desarrollan con el tiempo. Estas conductas pueden ir desde el encuentro sexual aparentemente normal y de mutuo acuerdo con otro adulto, hasta las conductas delictivas y abusivas, como la violación o el incesto. Las conductas que describimos a continuación, en particular las conductas de maltrato sexual, reflejan patologías psicológicas definidas.

RELACIONES SEXUALES CONSENSUALES

Ruth ha tenido relaciones sexuales con al menos quinientos hombres. Llegó a tener en un momento relaciones sexuales con ocho hombres, y en un mismo día podría haber tenido sexo con tres o cuatro de ellos. De noche frecuenta bares para encontrar nuevas parejas, buscando el amor que nunca tuvo en su padre y usando los encuentros sexuales frecuentes como un escape a su depresión.

Ruth es una adicta al sexo que tiene relaciones sexuales consensuales promiscuas. Otros adictos al sexo tal vez tengan solo una aventura cada ciertos años. Y aun otros quizás tengan relaciones solo con su pareja y con poca

frecuencia. Este tipo de actividad sexual está presente tanto entre heterosexuales como entre homosexuales.

Algunos cristianos equiparan erróneamente la adicción al sexo con la homosexualidad. Piensan que las conductas homosexuales son equivalentes a la adicción. Sin embargo, esto no es así. Hay muchos homosexuales que no son adictos a ninguna actividad sexual. Algunos son célibes o monógamos y viven comprometidos con su pareja. La confusión se origina probablemente porque muchos de los factores que contribuyen a la adicción al sexo también pueden llevar a la homosexualidad. No hay muchos estudios a este respecto, pero según mi experiencia, tengo dos observaciones. Primero, como la adicción y la homosexualidad tienen muchas causas en común, es posible que haya un porcentaje mayor de homosexuales que son adictos al sexo. En segundo lugar, los hombres homosexuales tienden a ser más adictos al sexo que las mujeres homosexuales.

La adicción sexual con el consentimiento de la pareja puede ubicarse en una escala continua. En un extremo están aquellos que tienen solo una pareja y practican el acto sexual esporádicamente. En el otro extremo se ubicarían quienes tienen muchas parejas y practican el sexo con mucha frecuencia. Entre ambos extremos hay diversidad en la cantidad de parejas y la frecuencia. La adicción sexual no se define en función del número de parejas, sino que depende de las razones por las que los adictos manifiestan dicha conducta sexual y si pueden o no abandonar dicho comportamiento. Por lo tanto, incluso si una persona ha tenido solo un amorío, podría tratarse de una adicción si el sexo, en vez de ser la expresión de intimidad entre dos personas, sirvió para huir de sus sentimientos y tuvo consecuencias destructivas.

Para algunos adictos al sexo, la relación consensual es con el cónyuge. Algunas parejas casadas practican el acto sexual todos los días, y varias veces al día, y con ello evitan hablarse. El esposo puede pedir a su esposa que realice actividades sexuales que a ella le disgustan o incluso que le producen repulsión. El mutuo acuerdo entre cónyuges puede ser un síntoma de coadicción al sexo (véase el capítulo 12 para más información relacionada con este tema).

EL SEXO VIRTUAL

El crecimiento de las relaciones sexuales consensuales entre adultos en la Internet suele conocerse como sexo virtual.

Betty, casada con un pastor, me dijo que cuando comenzó a charlar en la Internet estaba tan absorta en su relación virtual que perdía la noción del tiempo. No sabía en qué mes estaba ni podía recordar lo que había hecho con su familia, en el trabajo o en la iglesia. Experimentó prácticamente una laguna mental. Estaba tan intoxicada con la fantasía, la lujuria y la excitación que su mente estaba adormecida. A los dos meses de participar en línea de las conversaciones generales, pasó a tener charlas de tipo sexual, luego a conversaciones telefónicas sobre sexo, y finalmente llegó a encontrarse con tres hombres para consumir el acto sexual.

A Jorge, un granjero muy educado, le gustaba pasar el tiempo jugando en línea. Solía pedir jugar con adversarios femeninos. A veces después de una partida conversaban un poco sobre temas intrascendentes, pero otras veces la conversación giraba en torno a temas sexuales, y en una ocasión, se encontró con una mujer para tener relaciones.

María, una mujer de negocios, tiene un empleo que la obliga a viajar a diversas ciudades. Antes de viajar siempre hacía una cita para encontrarse con hombres a quienes había conocido por servicios de “contacto” en línea. Cuando la conocí, tenía tres amoríos con tres hombres en tres ciudades distintas.

Estas tres historias verdaderas ilustran la proporción de los vínculos sexuales en línea. En los tres casos se trataba de gente con inhibiciones sociales. No se hubieran sentido cómodas encontrándose cara a cara con estas otras personas. Menos cómodas habrían estado estableciendo contactos sexuales personalmente. Sin embargo, debido a la relativa facilidad de conectarse anónimamente mediante una computadora reunieron el coraje para verse en persona.

Para ciertos individuos, los contactos sexuales en línea tal vez se restrinjan a la charla sexual, pero otros pueden proseguir hasta consumir el acto sexual. Ha habido un aumento explosivo en el número de servicios que ofrecen contactar a las personas para que tengan actividad sexual. En la promoción de uno de estos

servicios se dice que es un “buscador de amigos adultos”. Los adictos suelen sentirse atraídos por estos sitios porque la mayoría de ellos se sienten muy solos. Todos tenemos anhelos muy profundos de estar en comunidad, de pertenecer a un grupo y de ser aceptados. La Internet proporciona a las personas tímidas la posibilidad de establecer vínculos. Es una puerta de entrada que atrae a las personas que se sienten solas porque ven la posibilidad de satisfacer los deseos legítimos de relacionarse, aunque puede progresar con mucha facilidad a la actividad sexual y, con el tiempo, a la adicción.

LA PROSTITUCIÓN

Es muy común que los adictos al sexo recurran a la prostitución, porque los clientes pagan por el acto sexual como si se tratara de una transacción comercial: no implica ninguna relación afectiva con su pareja, como podría ser el caso si tuvieran un amorío. Algunos adictos hasta justifican la prostitución diciendo: “Nadie sale lastimado”.

Hoy disponemos de salas de masajes, servicios de compañía y agencias de “modelos”, sin olvidarnos de las tradicionales prostitutas de la calle. En los bares y las librerías para adultos pueden verse diversas formas de bailes nudistas, y es común que las bailarinas o las modelos ejerzan la prostitución.

Hay incluso una forma popular de prostitución que es legal y que tiene lugar telefónicamente. A altas horas de la noche, en los programas televisivos abundan los comerciales que anuncian números para llamar y “discutir” sobre diversas actividades sexuales. Estas propagandas apelan a las necesidades eróticas y emocionales porque presentan mujeres atrayentes que hablan acerca de la soledad, la amistad, la comunicación y la intimidad. Los adictos al sexo gustan pequeñas fortunas en la prostitución, así como los alcohólicos se beben sus salarios. En nuestro hospital, tratamos adictos al sexo que han gastado miles de dólares en estos servicios telefónicos.

La prostitución está cada vez más accesible en las salas de *chat*, o por medio de imágenes y videos que pueden obtenerse de la Internet y de otras presentaciones de “realidad virtual”. Muchas prostitutas que antes necesitaban de un rufián que las representara, o disponer de un servicio de compañía o un salón de masajes para encontrar clientes, ahora lo atraen ellas mismas usando la Internet. Cualquiera

puede crear un sitio y traficar servicios ilícitos en línea. Las Tres A que hacían tan poderosa a la pornografía en la Internet —accesible, asequible y anónima— sirven también para fomentar la prostitución.

La naturaleza fantasiosa del adicto al sexo encuentra apetecible la prostitución. En la película *Pretty Woman* [Mujer bonita], por ejemplo, el hombre de negocios interpretado por Richard Gere le pregunta la prostituta, interpretada por Julia Roberts, cómo se llama. Ella contesta: “¿Cómo quieres que me llame?”. Sabe que muchos de sus clientes tienen fantasías elaboradas con respecto a quién y cómo quieren que ella sea. La prostitución refuerza la mentalidad fantasiosa del adicto sexual.

Los adictos al sexo tal vez reciban más cuidado y cariño de una prostituta que de nadie más. Conozco el caso de un adicto al sexo que le gusta que las prostitutas le traten como si fuera bebé: que le echen talco, le pongan pañales, y lo mimen como si fuera un bebé. La relación entre los adictos al sexo y la prostitución no se limita a un grupo de adultos pervertidos que procuran satisfacer su deseo sexual. Son bebés y niños en cuerpos adultos que están buscando el amor en el lugar equivocado.

EL EXHIBICIONISMO Y EL VOYEURISMO

El exhibicionismo y el voyeurismo son menos comunes que otros tipos de adicciones al sexo, pero igual de destructivos. Ambos comportamientos pueden ser ilegales y las personas que los practican pueden ser arrestadas. Los estereotipos del exhibicionista y del *voyeur* son “el hombre de la gabardina” o el “mirón” que espía detrás de una ventana. Sin embargo, estas adicciones son complicadas y se manifiestan de muchas maneras.

Mara, por ejemplo, tenía una blusa verde transparente que dejaba muy poco librado a la imaginación. Se la ponía para frecuentar los bares, no tanto para conocer nuevos compañeros como para ver la reacción de los hombres que la miraban. La excitación que provocaba en ellos le daba un sentido de control que nunca había tenido cuando su padre y sus hermanos abusaron sexualmente de ella.

A Juan le gustaba ir a las tiendas de ropa que tenían probadores en el medio del salón. Seleccionaba ropa sin ninguna intención de comprarla y dejaba la puerta del probador entreabierta, esperando que alguna mujer pasara. Sentía una ola de excitación cuando veía los rostros sorprendidos. Juan era adicto a las fantasías de

esas miradas y lo sugerentes que eran. También era adicto al aumento brusco de adrenalina.

A Tomás, otro adicto al sexo, también le gustaban las tiendas de ropa. Pasaba horas en la sección de lencería femenina haciendo como si buscara algo para su mujer. Tomás se paraba cerca de los probadores, esperando ver a alguna mujer cambiándose.

Estas son solo una pequeña muestra de las innumerables y creativas formas que los adictos al sexo pueden exhibir. Buscar prendas en las lencerías, pararse en lugares estratégicos para ver a las mujeres cuando se agachan, o simplemente desnudar a alguien con la mirada, son todas formas de voyeurismo.

Además del exhibicionismo físico y el voyeurismo, una persona puede actuar así emocionalmente. Algunos adictos se excitan cuando cuentan chistes de tono subido. A otros los estimula escuchar detalles íntimos de la actividad sexual. Asimismo, estos adictos tal vez hablen acerca de su propia vida sexual, exhibiéndose emocionalmente. Esta forma de adicción al sexo se da a menudo entre los profesionales terapeutas o el clero, donde es fácil acceder a detalles íntimos de la vida de las personas. Además de constituir una transgresión de la ética profesional, puede poner al paciente en una situación muy incómoda.

CONDUCTAS INDECENTES

Una conducta indecente es aquella que ocurre cuando una persona inicia un contacto físico con otra persona para excitarse sexualmente. La otra persona no ha consentido en el contacto y tal vez hasta ni siquiera se dé cuenta de que sucedió. Manosear, pellizcar, hacer cosquillas, frotarse contra otra persona, y otras formas de contacto en lugares como ascensores o mercados de comestibles pueden constituir una conducta indecente. La palabra *sobar* puede aplicarse a este tipo de actividad. Desde el punto de vista clínico, a menudo se le denomina *froteurismo*. Los abrazos como expresión de cariño pueden adquirir un significado sexual para el adicto al sexo.

Recientemente, en uno de nuestros talleres, uno de los participantes se refería a sí mismo como el “sacerdote abrazador”. Vino a la consulta solo después de que varias mujeres de su congregación se quejaron al obispo porque se sentían incómodas con los abrazos del sacerdote. A otro participante en los talleres, un

misionero, le gustaba subirse a los autobuses llenos y frotarse contra las mujeres. Además, tocaba sexualmente a estas mujeres. Hasta la posibilidad de que le dieran una bofetada lo excitaba.

Esta forma de adicción al sexo nos revela las necesidades profundas que todos tenemos de acariciar y de ser acariciados. Cuando el deseo natural se confunde con una intención sexual lasciva, puede llevar a este tipo de comportamiento abusivo.

LLAMADAS TELEFÓNICAS OBSCENAS

Las llamadas telefónicas obscenas no se limitan a decir groserías o a respirar con agitación a través del teléfono. Ricardo, por ejemplo, era pastor y llamaba a las mujeres de su congregación para hablar sobre asuntos de la iglesia, pero se masturbaba con el sonido de las voces femeninas. Otro pastor tomaba la guía telefónica, llamaba al azar a las mujeres e intentaba concertar citas, algunas de las cuales eran encuentros sexuales.

BESTIALISMO

El bestialismo, o la actividad sexual con animales, es otra categoría amplia que abarca diversos actos. El bestialismo es un problema en algunas culturas rurales donde incluso pudo concebirse como un ritual divertido para marcar el pasaje de la adolescencia a la adultez. Sin embargo, el bestialismo de ningún modo se restringe a las zonas rurales, y hay material pornográfico dedicado específicamente a estas actividades. Por ejemplo, Luis era un policía de Nueva York que trabajaba como sereno para un veterinario, y así podía satisfacer su necesidad de tener relaciones sexuales con un perro.

Este tipo de conducta es una de las más repulsivas y asquerosas. Hierde nuestra sensibilidad porque no podemos imaginarnos que un ser humano pueda tener relaciones sexuales con un animal. La naturaleza abusiva de esta conducta es obvia. A pesar de lo repugnante de la misma, si recordamos que el adicto al sexo está procurando amor, contacto físico y afecto, será comprensible. A los animales, los perros por ejemplo, les gusta que los acaricien, y siempre se alegran cuando nos ven venir, o se entristecen cuando nos vamos. Podemos entender lo importante que son las mascotas en la vida de las personas que se sienten solas. El bestialismo es otro ejemplo de cómo los deseos legítimos pueden convertirse en destructivos cuando se confunden con la sexualidad.

LA VIOLACIÓN, EL INCESTO Y EL ABUSO INFANTIL

Está claro que algunas actividades sexuales implican una explotación, un abuso y son delictivas. La violación, el incesto y el abuso infantil son tres ejemplos. La violación ocurre cuando por medio de violencia física se obliga a una persona a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad. El incesto es la actividad sexual entre miembros de la misma familia biológica. El abuso infantil es la actividad sexual con un niño o niña dependiente cuyo cuidado, supervisión o educación está a cargo del adulto. El adulto puede usar la fuerza física, aun cuando ésta se limite solo a la diferencia de tamaño entre él y el niño, o puede usar la fuerza emocional, la autoridad que como adulto tiene en la vida del menor. Estas formas de actividad sexual tienen consecuencias legales graves y se castigan con la cárcel.

El término *pederasta* suele usarse para describir al adulto que siente atracción por los niños menores de doce años. No todos los pederastas son adictos al sexo y no todos los adictos al sexo que cometen abusos deshonestos con niños son pederastas. Los pederastas quizás no manifiesten su orientación patológica de manera adictiva, y los adictos al sexo que abusan de los niños pueden no tener una preferencia por los menores. Muchos abusadores de niños están repitiendo experiencias que ellos tuvieron en la niñez. En realidad, la mayoría de los adictos al sexo fueron víctimas de maltrato sexual en la niñez (véase el capítulo 5 para más información acerca de la relación entre el abuso infantil y la adicción sexual). Una vez que son adultos, pueden controlar la situación. Esto les da una sensación errada de que se han repuesto al dolor de lo que les sucedió.

Otros adultos que atentan contra las buenas costumbres puede que repitan el patrón de maltrato infantil porque los reconecta con la primera vez que experimentaron el placer sexual. Esto se llama la impronta operante. Cuando los adultos continúan los comportamientos condicionados en la niñez, pueden estar reproduciendo sus sentimientos originales de excitación sexual. El concepto de impronta es importante para cualquiera que trabaje con adolescentes y jóvenes. Las experiencias sexuales antes del matrimonio tienen efectos intensos y perdurables. La primera experiencia sexual es muy fuerte y debería reservarse para el matrimonio. Cuando se instala este tipo de repetición, se perpetúa el ciclo de abuso sexual.

Además de la violación, el incesto y el abuso infantil, el mal uso de la autoridad es otra actividad sexual delictiva de explotación. En esta categoría se incluye la

actividad sexual entre dos adultos que no están relacionados biológicamente pero en la que uno de ellos ocupa una posición de mayor poder o autoridad, como es el caso de los médicos, los abogados, los profesores, los jefes en los empleos, o un adulto de más edad. Esto recibe a veces el nombre de “violación por autoridad”. Aunque la persona con menos poder puede haber dado su consentimiento o incluso iniciado la actividad sexual, este consentimiento o iniciativa no ha sido dado libremente debido a la situación de desequilibrio en la que una persona tiene mayor influencia o más ascendencia emocional sobre otra. En estas situaciones se considera que la víctima es la persona en desventaja.

En las violaciones por autoridad se supone que la víctima cree que quien abusa de ella es más poderoso, sabe más, o incluso, que es “sagrado”. La víctima desea asimilar ese poder, contar con el amparo de la figura de autoridad, y para ello hará cualquier cosa con tal de asegurarse esa protección. La víctima quizás fue maltratada en la niñez y ahora asocia la actividad sexual con la protección y el cariño. En estos casos, la víctima proyecta las cualidades paternas en la persona en posición de poder.

Algunas de estas actividades delictivas pueden reflejar una adicción al sexo, mientras que otras no^[1]. Algunos abusadores sexuales son sociópatas (no saben diferenciar el bien del mal) o tiene otros trastornos de personalidad. En estos casos, su sexualidad es una manifestación de estos trastornos, la exteriorización del enojo y la ira que sienten o de la necesidad de castigar y dominar.

En este capítulo exploramos una serie de actividades practicadas por los adictos al sexo; la lista, sin embargo, está lejos de ser exhaustiva. He optado por no describir algunos de los comportamientos más aberrantes.

Los comportamientos más comunes son más bien las tres conductas básicas: las fantasías, la pornografía y la masturbación, y algunos adictos se concentran solo en estas actividades. Los que cometen aberraciones sexuales pueden también practicar estas conductas adictivas básicas como una manera de dominar sus conductas más graves.

Para diagnosticar la adicción sexual es importante tener en cuenta otros factores además de las conductas. Es fácil enredarse con la naturaleza inmoral, ilegal o aberrante de algunas prácticas. El adicto al sexo puede justificar su adicción a la

fantasía o la pornografía diciendo: “Nunca violé a nadie, así que no soy un adicto al sexo”. Sin embargo, tienen efectivamente una adicción al sexo si practican cualquier conducta sexual repetitiva y compulsiva.

Ya sea que el adicto al sexo haya violado a una persona o se haya limitado a las fantasías sexuales, todas estas personas tienen varias características en común. En el siguiente capítulo se describen algunos de estos rasgos comunes a todos ellos.

[1] Gerald Blanchard, *Sex Offender Treatment: A Psychoeducational Model* [Tratamiento de delitos sexuales: Un modelo psicoeducativo], Institute for Behavioral Medicine, Golden Valley, MN, 1988.

Capítulo 4: Las características de la adicción sexual

Publicado en [diciembre 13, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

Ryan es un médico exitoso y un respetado hombre de familia. Con los pacientes es rápido y brusco, pero sonríe mucho y dice las palabras justas. Es popular y tiene muchísimos amigos. Sin embargo, Ryan y su mujer no tienen tiempo el uno para el otro porque están demasiado ocupados con sus trabajos, la vida social y los hijos.

De un tiempo a esta parte, Ryan, después de un día de mucho trabajo en el hospital, ha tenido relaciones sexuales con prostitutas. También sufre ocasionales accesos de cólera en su trabajo, pero el personal justifica su conducta aduciendo que es un hombre muy ocupado, y que la atención de sus pacientes debe provocarle mucho estrés. Todos suponen que como Ryan procura solucionar los problemas de la gente, él no debe tener ninguno. También dan por sentado que como la gente lo quiere, Ryan debe quererse también; pero Ryan se odia, y detesta sus conductas y su trabajo. El hecho de ser médico le ayuda a sentirse importante por un tiempo, pero el sentimiento pronto se desvanece. Está pensando en suicidarse.

Por fortuna, aunque parezca extraño, el jefe de personal del hospital donde trabaja Ryan interviene. Una de las enfermeras, cuando se dirigía a su casa, vio a Ryan entablando relaciones con una prostituta. Él es despedido del hospital, pero se le ofrece ayuda para el tratamiento de su problema.

La historia de Ryan presenta varias características de la adicción sexual. También refleja el ciclo de conductas en que los adictos se involucran y las posibles consecuencias de sus prácticas. En este capítulo se describen las características, los síntomas, el ciclo y las consecuencias de la adicción al sexo.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN SEXUAL

Mala imagen de sí mismos

Los adictos al sexo como Ryan tienen una mala imagen de sí mismos. Se consideran personas malas y malvadas. Sin embargo, los conocidos pueden no tener idea de ello, ya que los adictos sexuales pueden hacer gala de valor, jactarse, vanagloriarse o creerse superiores. Pueden parecer vanidosos y odiosos. El adicto al sexo que intenta convencer a las personas a su alrededor de lo maravilloso que es, en realidad está intentando de convencerse a sí mismo de que es una buena persona.

Algunos adictos al sexo interpretan el papel de mártires. Se perciben como malos y esto los lleva a creer que nadie en el mundo los quiere y que las cosas siempre saldrán mal. Pueden sentir que todos quieren aprovecharse de ellos, y que la única atención que pueden esperar recibir es la compasión de los que le tienen lástima. Su conducta es más que frustrante para sus familiares y amigos porque nunca están felices, no escuchan ni siguen ningún consejo constructivo, y siempre se quejan aunque esté disfrutando del éxito.

Los adictos al sexo compensan la pobre imagen que tienen de sí mismos procurando sobresalir. Piensan que si se les elogia por sus logros, se sentirán mejor con su persona. Sin embargo, todo lo que logren en la vida nunca les resultará suficiente para convencerlos de que son buenos. Estará siempre procurando un nuevo triunfo o logro, y se convertirán en adictos a la euforia de ganar. Algunos pastores adictos al sexo son adictos a los elogios y la admiración, pero el alivio temporal debido a las felicitaciones por un buen sermón dura muy poco. Para la tarde del domingo ya estarán convencidos de que su maldad es innata.

También es posible que los adictos al sexo rindan menos de lo que podrían, y que nunca alcancen su pleno potencial. Creen que nunca serán nada en la vida y no se animan a correr riesgos por temor al fracaso. Prefieren vivir con la idea de que podrían haber alcanzado algo si lo hubieran intentado, y aducen: “Si hubiera querido, podría haber estudiado derecho y hoy sería un abogado, pero las cosas no se dieron así”.

Los adictos al sexo pueden aparentar ser muy autosuficientes, porque en el fondo creen que, como nadie los quiere tal como son, nadie cuidará de ellos. En otras ocasiones o para otras personas pueden parecer muy necesitados, como si nunca pudieran valerse por sí mismos.

La imagen negativa que el adicto al sexo tiene de sí los hace caer en depresiones crónicas. Una amplia mayoría —el setenta y uno por ciento de acuerdo a los estudios de Patrick Carnes— ha considerado la posibilidad del suicidio[1]. Muchos lo han intentado, y algunos se han efectivamente suicidado.

Alteraciones del humor y escapismo

Barry tiene dificultad para dormir por la noche. Su trabajo es estresante; sus hijos son rebeldes; tiene preocupaciones económicas; y él y su mujer discuten todo el tiempo por los cheques y las tarjetas de crédito. Con frecuencia se encierra en el baño, de su casa o de su trabajo, para masturbarse. Ahora, aparentemente, no puede conciliar el sueño si no mantuvo antes relaciones sexuales. Como su mujer la mayoría de las veces no desea tener sexo, él recurre a sus fantasías o se masturba.

En la vida de la mayoría de los adictos sexuales, el sexo se convirtió muy temprano en la manera de sobrellevar las situaciones dolorosas. El placer que proporcionaba su sexualidad era quizás la única sensación agradable que conocían. El sexo se convirtió en un escape, en la manera de levantar el ánimo. Sentían que nadie hacía nada por ellos, y por lo tanto decidieron encargarse ellos mismos. El sexo era la manera que tenían de resistir.

Cuando el adicto sexual se convierte en adulto, el sexo sigue siendo un mecanismo de soportar el estrés y sirve para aliviar el dolor que sienten. Incluso la fantasía, sin llegar a una forma más directa de contacto sexual, puede tener un efecto tranquilizador en el adicto al sexo.

Se creen con derecho a su conducta

Cuando no hay estrés, el sexo puede ser considerado una recompensa. Puesto que los adictos al sexo creen que nadie se ocupará de ellos y que deben valerse por sí mismos, comienzan a sentirse resentidos. Mientras que en parte piensan que no merecen nada y que son malas personas, hay una parte más profunda e inconsciente de ellos que desea creer lo contrario. Tal vez se trate de su faceta espiritual, el conocimiento que tienen de su potencial para el bien, para relacionarse con el Dios que los ama.

Los adictos al sexo, sin embargo, no saben cómo recompensarse de manera saludable ni cómo reafirmar su estima. Expresan la ira y el resentimiento creyéndose con derecho a algo y razonan: “Me merezco una premio”. Después de superar una situación estresante, de haber tenido un buen desempeño o de haber realizado un buen trabajo, los adictos al sexo creen que se merecen una recompensa sexual.

Por ejemplo, un adicto al sexo tal vez esté soportando un matrimonio desgraciado o un mal empleo. No hace nada al respecto porque entiende que, por cuestiones de moral o por fidelidad, esa es su obligación. Sin embargo, también gesta el sentimiento de que para poder sobrevivir necesita recompensarse, y así mitigar su soledad y aislamiento. El sexo se convierte en su recompensa. Los adictos al sexo justifican sus conductas sexuales porque se creen con derecho a ellas.

Ingobernabilidad y esfuerzos por retomar el control

Un siquiatra en Carolina del Sur me refirió el caso de un paciente que era adicto a la pornografía. Se trataba de un hombre muy religioso que leía la Biblia todo el tiempo. Había intentado, infructuosamente, diversas maneras de abandonar su adicción a la pornografía. Al final, tomó un mandato bíblico al pie de la letra y se arrancó ambos ojos para no pecar más. Esta historia es un buen ejemplo de lo desesperado que puede estar un adicto por controlar sus conductas sexuales y lo infructuoso que pueden ser sus esfuerzos.

Los adictos al sexo desean contenerse pero no pueden. Prometen dominarse y recurren a diversas estrategias para poner fin a sus prácticas, de manera similar a los alcohólicos. Algunos incluso llegan a hacerse lesiones en sus genitales o en otras partes del cuerpo como un intento por reprimir su conducta. Otros, en su desesperación, se vuelvan

de lleno en una religión para abandonar su conducta. Un hombre se bautizó en cuatro iglesias en un intento por librarse de su deseo sexual.

Por lo general, esta religiosidad acaba en la frustración, la vergüenza y la desesperación. El adicto al sexo piensa: “Me comporté mal, y ni siquiera la fe puede salvarme; por lo tanto, debo ser realmente una persona mala”. A menudo estas personas renuncian definitivamente a la religión. Ir a la iglesia les recuerda su fracaso, o sienten que Dios no las ama lo suficiente como para librarlas de su lascivia.

Cuando los adictos al sexo intentan desesperadamente controlar su enfermedad, pueden lograrlo durante cierto tiempo. Esto se llama “interiorización”, “reprimirse” y más recientemente “anorexia sexual”. La interiorización es el fenómeno inverso de la exteriorización. Se trata de un fenómeno muy significativo. Muchos adictos al sexo niegan su adicción porque han estado interiorizando o reprimiendo sus deseos por períodos muy largos. Esta negación total de sus vivencias los obliga a suprimir su sexualidad. Algunos adictos al sexo si están casados pueden exteriorizar su sexualidad con ellos mismos o con otras parejas, pero renuncian a las relaciones sexuales con su cónyuge. En mi práctica actual como consejero, tengo cuatro hombres que miran pornografía y se masturban pero que no desean tener relaciones sexuales con sus esposas.

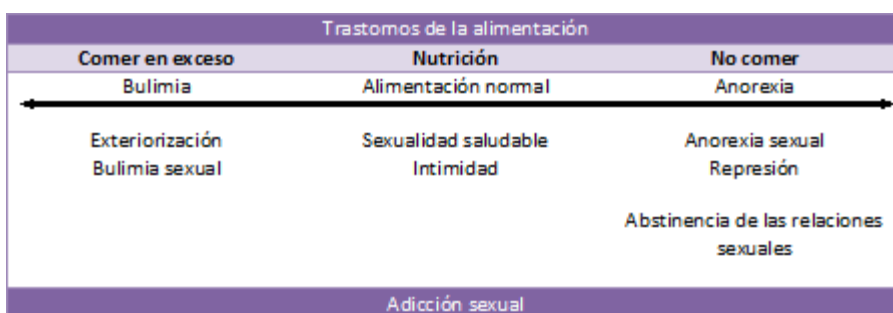
Si creemos que el acto sexual es sagrado y una experiencia normal entre marido y mujer, la anorexia sexual no es aceptable. Implica negar al cónyuge el don divino de la sexualidad. Puede ser tentador creer que quienes se abstienen del sexo llevan una vida recta y pura. Esta línea de pensamiento se basa en el error de creer que cuanto más neguemos al cuerpo, más espirituales seremos. Tal cosa no concuerda con las enseñanzas del Antiguo ni del Nuevo Testamento. En el Antiguo Testamento, el Cantar de los Cantares es literalmente una celebración de la unión sexual entre marido y mujer. En el Nuevo Testamento, el apóstol Pablo enseña, a partir de 1 Corintios 7:3, que los esposos no deben negarse a tener relaciones sexuales entre ellos.

La interiorización puede estar basada en el temor cristiano de Dios. Sin duda que es bíblico temer a Dios de la misma manera que tememos a nuestros padres que nos aman; reconocemos su autoridad y sabemos que si fuera necesario, con amor, nos castigarán para reencaminar nuestros pasos. Aunque tal vez no lo comprendamos en su momento, el castigo procura corregirnos y rehabilitarnos. Proverbios 12:1 dice: “El que ama la disciplina ama el conocimiento, pero el que la aborrece es un necio”.

Los cristianos adictos al sexo, sin embargo, pueden tener temor de Dios, pero no porque crean en la disciplina del amor de Dios, sino simplemente porque le tienen miedo. La interiorización puede ser su manera de manipular a Dios para que no los castigue. Reprimen el deseo sexual no para honrar a Dios porque le respetan, sino porque tienen el temor malsano de que Dios se enoje con ellos.

Este fenómeno tiene paralelismos con los trastornos en la alimentación (véase la figura 1). Los anoréxicos pueden interiorizar su trastorno, se niegan a comer para poder controlar su peso, su imagen corporal e incluso su sexualidad.

Es importante que los cristianos entendamos esto porque a veces los anoréxicos sexuales pueden usar su creencia cristiana para justificar su interiorización. En el error, disocian el espíritu del cuerpo porque creen que el cuerpo es intrínsecamente malo. Creen que si el espíritu pudiera “liberarse” de los deseos y las tentaciones carnales, serían más aceptables para Dios. La negación de la sexualidad propia es vista como un comportamiento muy espiritual. Sin embargo, los cristianos debemos recordar que la Biblia dice que el cuerpo es “una creación admirable” (Salmo 139), y tratarlo como si fuera inherentemente malo es negar el hecho de que fuimos creados a la imagen de Dios (véase la figura 1 a continuación).



^ Figura 1: Cuadro comparativo entre la adicción sexual y los trastornos de la alimentación

Los adictos al sexo no cejan en su esfuerzo por renunciar a sus conductas sexuales. Algunos hasta se mudan a otra localidad, pensando que si están en otro medio dejarán de exteriorizar sus conductas. Las iglesias a menudo transfieren a los pastores que han exteriorizado su deshonestidad, pensando que no volverán a reincidir porque no soportarían el dolor de la vergüenza de ser descubiertos nuevamente. Sin embargo, no son raros los casos en que esta “terapia topográfica” resulta, porque los adictos al sexo no saben cómo apaciguar de manera saludable la vergüenza y el dolor emocional que sienten, no saben cómo soportarlo si no es con el sexo.

El adicto al sexo a veces busca ayuda contándole a otra persona cuál es su problema, pero por desgracia nadie le cree, ni lo escuchan, ni lo comprenden. Los pastores pueden tomar estas conductas demasiado a la ligera y apresurarse a perdonar; o pueden sermonear con rapidez sobre la necesidad de dejarlas. Los siquiatras y terapeutas tal vez justifiquen estas conductas sexuales diciendo que son normales. Como muchos terapeutas quieren relajar las rígidas actitudes morales con respecto al sexo e incentivar la idea del placer sexual, hacen oídos sordos a la angustia de los adictos al sexo cuando estos intentan explicar la imposibilidad de controlar su actividad sexual. El adicto al sexo, cuya familia desestima o no comprende su conducta, ahora se enfrenta al dolor de ser ignorado por los profesionales a los que recurre en busca de ayuda.

La negación y el engaño mental

Algunos adictos al sexo nunca han buscado ayuda, o se han dado por vencidos. El temor a los juicios morales duros o a las consecuencias sociales los hace guardar silencio y

permanecer solos. Piensan: “¿A quién le podría contar? La gente se enojará conmigo, me rechazarán o saldrán a gritos huyendo de la habitación, perderé mi trabajo, mi familia, mi prestigio social”. Estos temores crean una profunda necesidad de ocultar el secreto y provocan la desesperación de controlar su conducta. El temor a las consecuencias negativas y al rechazo, y la consiguiente necesidad de dominarse, abruman cada vez más al adicto. Si en alguna ocasión se les reprocha por su comportamiento, optan por negar sus conductas o alegan que las pueden controlar: “Si quisiera, podría dejar de hacerlo”.

A menudo los adictos intentan justificar sus conductas. “Estaba solo. Mi esposa nunca desea tener relaciones sexuales conmigo. La gente siempre se aprovecha de mí. Me sedujo en un momento de debilidad”. En otras ocasiones, los adictos mienten: “De ninguna manera, yo no hice eso. ¿De dónde sacó esa información? Está equivocado. ¿Por qué quiere hacerme daño?”.

Un mecanismo de negación es engañarse creyendo que el comportamiento adictivo no es en realidad tan malo o dañino. Quienes nunca lo hayan experimentado pueden tener dificultad para imaginar hasta qué punto los adictos al sexo pueden convencerse. Tal vez se pregunten cómo puede una persona incurrir en conductas pecaminosas, inmorales y delictivas. La respuesta es que posiblemente están bajo la idea ilusoria de que su hábito no es “tan malo”, y que en realidad a ellos no los perjudica ni hacen daño a nadie.

Las personas en este estado de negación o bajo estas falsas ilusiones pueden muy bien beneficiarse cuando se las confronta con su comportamiento. Algunos tal vez necesiten sufrir las consecuencias de sus prácticas para comprender la naturaleza negativa y destructiva de sus acciones.

La tolerancia

El alcohólico tolera cada vez más alcohol, y por lo tanto, necesita más y más alcohol para que éste produzca el mismo efecto en su humor. El caso del adicto al sexo no es distinto, necesita exteriorizar su sexualidad cada vez más y con más frecuencia para obtener el mismo placer.

Terry frecuentaba bares para hombres homosexuales, los mismos eran bastante seguros y estaban ubicados en barrios respetables. Entablaba contactos con hombres amables con él. Llegó un momento en que se aburrió de esa rutina y comenzó a visitar barrios más peligrosos, donde se encontró con hombres más rudos. Estos encuentros eran físicamente arriesgados. La situación lo atemorizaba, pero a su vez lo excitaba.

El estado de excitación, en ocasiones producido por el peligro asociado al sexo, es un factor adictivo. Cuando una actividad se torna rutinaria, el adicto al sexo puede optar por modalidades más peligrosas o excitantes. Esto puede ser tan simple como pasar de la masturbación en privado a la masturbación en lugares públicos, de tener aventuras amorosas con personas solteras a tener amoríos con personas casadas, o de buscar parejas en sitios con relativa seguridad a buscarlas en sitios más peligrosos, también puede implicar una progresión a actividades sexuales ilícitas, como las descritas en el capítulo anterior.

Pérdida temporal de la conciencia

Kevin conoció a un individuo en un bar. Aunque quería ver la Serie Mundial en el lugar, se fue a la casa de este hombre y tuvieron relaciones sexuales. Más tarde en la noche, cuando se iba, se sorprendió al escuchar sirenas y ver mucha gente en la calle. Muchas luces estaban apagadas y reinaba el caos. Mientras tenía relaciones sexuales, la ciudad de San Francisco había experimentado uno de los terremotos más devastadores de toda su historia, pero él no había sentido ni el más violento de los temblores. Kevin es un buen ejemplo de lo intensa que puede ser la pérdida temporal de la conciencia. El estado de insensibilidad, lo que se llama clínicamente “disociación”, hace que la persona no se entere en absoluto de la más patente realidad.

El alcohol a menudo provoca lagunas mentales, la incapacidad de recordar lo que sucedió. Los alcohólicos pueden despertar en lugares desconocidos y no saber cómo llegaron allí o qué sucedió la noche anterior. Los adictos al sexo también sufren lagunas mentales cuando se involucran intensamente en su práctica. Ellos también se despiertan en camas de extraños y no saben cómo llegaron allí.

Las lagunas mentales ocurren por diversas razones. Muchos adictos al sexo beben alcohol, lo que les provoca la pérdida temporal de la conciencia. Otras veces, las experiencias producen tanto dolor emocional que la mente del adicto al sexo suprime la memoria; es una defensa natural. En otros casos, los mecanismos de negación y las ideas ilusorias son tan fuertes que el adicto puede “negarse” a recordar.

La rigidez y la culpa

Felipe era seminarista, estudiaba para ser sacerdote, pero luchaba con la masturbación y la atracción homosexual. Su director espiritual le aconsejó que cada vez que tuviera una tentación sexual, recitara el rosario cinco veces para que la misma se fuera. No resultó. Intentó con otras oraciones y rituales, pero de nada le sirvieron.

El primer nombramiento ministerial de Felipe fue en una parroquia conservadora, en un barrio pobre y de inmigrantes. Los hombres acostumbraban a contar chistes sobre hombres homosexuales, y Felipe se reía para no revelar su propia orientación sexual. Una noche uno de los hombres comenzó a burlarse y a ridiculizar a un hombre que era amanerado para luego culpar a los homosexuales de todos los problemas del mundo. Si bien Felipe no estaba de acuerdo con mucho de lo que se decían, él también se indignó y fue crítico con la comunidad homosexual. Esta es una dinámica psicológica común: culpar a otros de los problemas que uno mismo experimenta, porque es más fácil enojarse con otros que con uno mismo. Felipe tenía miedo de que alguien descubriera su inclinación homosexual y le resultaba más fácil seguir la corriente que enfrentar en serio sus problemas. Sus rituales religiosos habían fracasado, y se sentía muy solo y aislado.

En los intentos desesperados de los adictos al sexo por dejar sus prácticas, muchos recurren a fórmulas, como lo hizo Felipe. Suponen que hay una manera buena de hacer las cosas y otra manera mala, y que si solo pudieran encontrar la fórmula correcta, entonces dejarían de exteriorizar sus deseos sexuales. Esta forma de pensar considerando los extremos los lleva

a asumir posturas rígidas. En opinión de los adictos, hay gente buena y gente mala, grupos buenos y grupos malos, y los adictos están desesperados por pertenecer al bando de los buenos. En su afán por asociarse con gente buena y estar en el lado debido, el adicto puede tener prejuicios contra quienes no pertenecen a ese grupo e indignarse con los de “afuera”. “Si no fuera por ellos, yo estaría bien y el mundo sería mejor”. Esta es una actitud de soberbia.

La soberbia los lleva a culpar a otros. Otras personas, instituciones o hechos pueden representar la impropiedad, y por lo tanto, se las hace responsables de las cosas malas que pasan. “Todo es culpa de ellos”, puede decir un adicto al sexo. “Si él (o ella) no me hubiera seducido, no hubiera tenido esta aventura amorosa”.

El adicto al sexo suele acudir en busca del grupo religioso que lo libre de su lascivia. El hombre que se bautizó cuatro veces pensaba que todavía no había encontrado la iglesia “correcta”. De lo contrario, uno de esos bautismos hubiera resultado y se habría librado de su lujuria. Algunos adictos cristianos creen que Dios los transformará por obra de magia en personas que nunca más serán tentadas con el sexo. Desde el punto de vista teológico, es elemental corregir esta expectativa errónea. Si Dios quitara todas las tentaciones que hay en el mundo, sería el fin del libre albedrío. La Biblia también nos enseña que las tentaciones son oportunidades para tomar decisiones moral, y con ello, salir fortalecidos. Santiago dice: “Considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia” (Santiago 1:2-3).

La codependencia

Paco era adicto a los salones de masajes. Al principio deseaba encontrarse con mujeres jóvenes y muy atractivas. Con el tiempo, comenzó a elegir prostitutas mayores, que se parecían a su madre. También comenzó a darse cuenta de que prefería las caricias al orgasmo. Paco buscaba una madre. Cada vez que se retiraba de un salón de masajes, se sentía frustrado y defraudado, pero siempre regresaba, no cesaba en su búsqueda.

Judy se crió en un hogar cristiano muy estricto. Cuando su padre estaba en casa, tenía mucho trabajo, asistía a muchas reuniones en la iglesia, y tenía poco tiempo para Judy. Era estricto, a menudo irascible, y muy crítico. Cuando Judy creció tuvo un compañero tras otro. Necesitaba desesperadamente la aprobación de los hombres. Haría cualquier cosa por ellos, y si eso implicaba tener relaciones sexuales, pues bien. Poco a poco se dio cuenta de que solo necesitaba tener sexo para relajarse o para sentirse temporalmente bien. Los hombres se aburrían de la relación y la abandonaban. Todas las veces, después de amargarse mucho, volvía a buscarse otro hombre. Ha estado casada cinco veces y ha tenido muchísimos amoríos.

Estos dos casos sirven para ilustrar que Paco y Judy además de ser adictos al sexo son codependientes. Están buscando cuidado y afecto y creen que lo encontrarán en otra persona. El término codependencia se usó en un principio para referirse a quienes vivían con un alcohólico y toleraban su conducta. Dependían del alcohólico, y por lo tanto,

codependían del alcohol. Desde entonces, el campo de la codependencia se ha ampliado para reconocer la ansiedad de los codependientes y su desesperación por conseguir el amor y la aprobación. Su necesidad es tanta que solo así pueden tolerar las conductas adictivas y disfuncionales de otra persona, y están dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de conservar ese cuidado y afecto. La ansiedad de un codependiente los obliga a ser una víctima o a controlar el comportamiento ajeno. Cualquiera sea la estrategia, lo que intentan es manipular el amor y la aprobación de la persona de quien dependen. A los codependientes les aterra la posibilidad de que una persona los abandone. En nuestros estudios con los adictos al sexo hemos descubierto que desde el punto de vista emocional, también son codependientes.

Los adictos al sexo anhelan recibir el cuidado y el afecto que nunca tuvieron. Sienten que no merecen este cuidado, pero lo necesitan para llenar los tremendos vacíos que sienten. En su búsqueda de este tipo de relación, se vinculan con personas que representan para ellos esta conexión y pasan a depender completamente de ellas. La codependencia afecta la manera en que los adictos al sexo se relacionan con las personas. Sacrifican su persona, sus intereses y sus valores para poder agradar a otros.

Dificultades en las relaciones personales

La adicción sexual es un trastorno de la intimidad. Los adictos al sexo no pueden volverse emocionalmente vulnerables con otras personas. Nunca le contarían a alguien cómo se sienten de verdad, porque tal vez ni ellos mismos lo sepan. En general, sus sentimientos son dolorosos y procuran evitarlos a toda costa.

Los adictos al sexo tienen enorme dificultad para relacionarse de manera profunda y personal con otros. Pueden mentir para encubrir sus conductas, engañarse y engañar a otros acerca de cómo son, y suelen llevar una doble vida: una vida conocida por todos y una vida secreta que solo ellos conocen. Estos factores no sirven para crear relaciones significativas. El adicto al sexo a quien menos le hará saber cómo se siente es a quienes más teme perder. Teme que sus seres queridos los rechacen o abandonen si lo conocieran realmente.

Una característica de la doble vida que llevan los adictos al sexo es su capacidad de expresar algunos de sus sentimientos a los extraños, y sin embargo, ser incapaces de mencionar el tema a las personas más allegadas. Como consecuencia, el cónyuge, los familiares, y otros que quisieran ayudarlo pero no pueden, se irritan, y más cuando ven cómo los adictos al sexo hablan de su problema con cualquiera. Lo que pasa es que los adictos sexuales no tienen temor a que el extraño los abandone.

Las relaciones personales del adicto al sexo suelen ser tormentosas y a menudo fracasan. Aun cuando el adicto sexual sea muy dependiente de su pareja, la relación suele ser breve y superficial. Esta dinámica de codependencia suele llamarse “implicación emocional”. Un adicto al sexo puede aferrarse con desesperación a una persona, procurando amor, atención y aprobación: “Si me dejas, me moriría”.

La implicación emocional puede ser dramática, pero no es un vínculo íntimo profundo. Los adictos al sexo pueden implicarse y depender de alguien que está desesperado por ellos porque de esa manera se sienten necesitados. O bien pueden implicarse con personas que los cuidan, y pueden entonces sentirse libres para ser irresponsables.

Para poder llevar una doble vida secreta, los adictos al sexo no desean dar cuenta de su tiempo. Mienten acerca de dónde estuvieron y a quién vieron. Les gusta disponer de tiempo libre y empleos poco estructurados, porque de ese modo son independientes para escaparse y mantener sus actividades adictivas. También gastan dinero en su persona y en su actividad adictiva y no les agrada tener que explicar en qué lo utilizaron. Los adictos al sexo, además de gastar en sus actividades sexuales, también pueden ser consumidores compulsivos de otras cosas.

Los adictos al sexo se “escabullen”. Tienen muchos conocidos pero pocos amigos. Pueden ser el alma de la fiesta pero nadie los conoce. Pueden tener una maravillosa reputación, pero mucho quedarían azorados si conocieran sus gustos sexuales. Eluden los compromisos para así poder tener la libertad de proseguir con su estilo de vida adictivo.

Muchos adictos al sexo experimentan lo que se denomina “fobia sexual”, parecen odiar al sexo masculino o al sexo femenino. A los hombres que descargan su compulsión sexual con mujeres, por ejemplo, se les puede acusar de odiar a las mujeres, en particular si el acto sexual es explotador, violento o manipulador. Sin embargo, los adictos al sexo no odian en realidad a todos los hombres ni a todas las mujeres. En verdad, culpan a las mujeres o a los hombres del abuso que sufrieron en la infancia. Si el hombre fue maltratado de niño, cualquier hombre futuro puede asumir los atributos del agresor original. La ira que sienten contra el agresor original se descarga contra la persona del momento, en un proceso llamado “proyección”. Los sentimientos de relaciones anteriores se proyectan en las nuevas personas y las nuevas relaciones.

La ignorancia sexual y la confusión

Los adictos al sexo, a pesar de tener muchas experiencias sexuales, pueden no saber mucho acerca de la sexualidad. En realidad, pueden tener mucha desinformación o falta de información. Por lo general, los adictos al sexo se criaron en familias en las que se soslayaban los temas sexuales. Cuando se tocaba el tema del sexo, las breves conversaciones casi siempre estaban cargadas de mensajes negativos, plagados de los peligros que entrañaba la inmoralidad sexual, y nunca se planteaba el lado positivo, sano y espiritual de la sexualidad. Esta enseñanza negativa combinada con la ausencia de enseñanza positiva producía una corriente subyacente de tensión con respecto a la sexualidad. El sexo era algo “prohibido”. Cada uno quedaba librado a descubrir lo que pudiera por su propia experiencia, incluida la pornografía, o de aprender de enseñanzas culturales erróneas e inmorales.

El sexo prohibido despierta la curiosidad y la excitación, un impulso natural cargado de adrenalina que muchos sentimos hacia todo aquello que conocemos poco. En la adolescencia, cuando se desarrollan naturalmente los sentimientos sexuales, podemos

asustarnos de sensaciones que son absolutamente normales. Dada nuestra fascinación cultural con la sexualidad, puede ser una etapa de mucha confusión.

Si los adictos al sexo sufrieron abuso sexual cuando niños, por parte de un padre u otro miembro de la familia, el vínculo más importante con esa figura paterna o familiar fue sexual. Se supone que los padres deben amar a sus hijos, y si los padres sedujeron al niño, la conclusión es que esa debe ser la manera en que un padre ama a sus hijos. Es una idea errónea, pero recuerden que se trata del pensamiento de un niño. El niño al crecer puede ser un adicto sexual que equipara el sexo con el amor.

El acto sexual con uno de los padres infunde temor y es doloroso. El adicto al sexo puede creer que las relaciones sexuales solo pueden darse si están rodeadas de misterio, maldad, incomodidad y peligro. En realidad, el Dr. Patrick Carnes ha dicho que el adicto cree que “para que el sexo sea bueno, tiene que ser malo”.

Las adicciones cruzadas

De adolescente, Beto bebía alcohol con sus amigos para relajarse antes de tener una cita. Con los años, se dio cuenta de que el alcohol le permitía ser más agresivo con las mujeres y que de esa manera conseguía lo que quería: tener sexo con ellas. Aunque se había casado, continuó teniendo amoríos y su alcoholismo empeoró.

La esposa de Beto, que no sabía nada de las otras mujeres, le exigió que dejara la bebida. Beto hizo un tratamiento para alcohólicos y asistía regularmente a las reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA). Aunque se mantuvo sobrio por año, continuó teniendo aventuras amorosas, a veces con otras integrantes del grupo de Alcohólicos Anónimos. Cuando le contó al líder del grupo de apoyo acerca de sus amoríos, el hombre se rió y le dijo a Beto que podía hacer cualquier cosa con tal de dejar la bebida.

Muchos adictos al sexo tienen adicciones cruzadas: son adictos a otras conductas o sustancias. El sexo es su actividad adictiva primaria, pero no la única. Muchos adictos al sexo en tratamiento, como Beto, ya se están recuperando del alcoholismo. Algunos han estado sobrios durante años. Tal vez incluso pensaron que si lograban abstenerse del alcohol y de las drogas, también podrían dejar sus actividades sexuales. Por desgracia, sin embargo, su comportamiento sexual empeoró con la sobriedad alcohólica.

Algunos, a pesar de lograr la “sobriedad sexual”, no pueden dejar de comer compulsivamente, muchos engordan, otros fuman muchísimo, son compradores o jugadores compulsivos, o no pueden dejar de mirar televisión. La lista de posibilidades es ilimitada. Recuerdo una conversación con un hombre que en un mes alquiló sesenta videos, aptos para todo público.

Los adictos al sexo se valen de conductas compulsivas o adicciones para huir de sus sentimientos. Muchos tienen varias adicciones principales y una larga lista de adicciones secundarias. El Dr. Carnes descubrió en sus estudios que cuanto más grave haya sido la

violencia infantil, más probabilidad habrá de que el adicto al sexo presenta adicciones múltiples[1]. Tiene sentido. Cuanto más dolorosa haya sido la experiencia en la niñez, más vías de escape necesitará el adicto para mitigar su dolor.

En la recuperación, los adictos al sexo pueden manifestar dificultades con otras adicciones, y puede que haya cuestiones emocionales y espirituales importantes pendientes. Si la compulsión sexual es la manera primaria que el adicto usa para eludir estas cuestiones emocionales y espirituales, cuando abandone su práctica sexual las otras cuestiones saldrán a la superficie. Los adictos, antes de tratar la adicción propiamente dicha, deben aprender a enfrentar de manera saludable estas cuestiones emocionales y espirituales.

Los adictos al sexo tal vez se pregunten: “¿Cuándo podré librarme de mis adicciones?” Luchar con muchas conductas adictivas puede ser descorazonador, porque podría sufrirse lo que se llama “trastorno de la personalidad adictiva”[2]. La gente con personalidad adictiva, si se descuida, puede exagerar la práctica de cualquier conducta o el consumo de sustancias, y adquirir fácilmente una adicción.

Los trastornos de la atención, la depresión y la ansiedad

El adicto al sexo puede sufrir además diversos trastornos mentales clásicos. Algunos de estos trastornos pueden ser manifestaciones de los mismos factores que facilitaron la adicción, y otros pueden ser el resultado de problemas genéticos relacionados con la neuroquímica del cerebro[3]. En esta sección se reseñan tres de las condiciones de salud mental que más afectan a los adictos: los trastornos de la atención, la depresión y la ansiedad.

En un estudio reciente, que abarcó a más de cien adictos al sexo, alrededor de setenta por ciento manifestada el trastorno de déficit de la atención (TDA). El TDA representa un conjunto de trastornos relacionados con la atención, la distracción y la organización. Las personas que sufren de TDA, debido a un origen genético o al medio, pueden tener una mala regulación de las sustancias químicas cerebrales que intervienen en la transmisión y organización de los pensamientos. Una de estas sustancias, la dopamina, se considera como uno de los factores primarios de este problema. Hay diversas actividades y sustancias, como la cafeína, la nicotina y la adrenalina que pueden elevar los niveles de dopamina. El peligro y las crisis estimulan la liberación de adrenalina, y por ende, de la dopamina. Las actividades sexuales y las fantasías también pueden elevar los niveles de dopamina.

Esto implica que los cerebros que necesitan más dopamina son aquellos que necesitan más estimulación. Las personas adictas al cigarrillo, a la cafeína, al juego (una actividad peligrosa y riesgosa) y al sexo a menudo me dicen que están aburridos. Sus cerebros necesitan más estimulación. Esto sirve para comenzar a explicar por qué muchos adictos tienen más de una adicción. Pueden ser adictos a cualquier sustancia o actividad que eleve los niveles de dopamina y proporcione la estimulación que desean. Es increíble el impacto beneficioso que el tratamiento médico de los problemas de la atención puede tener sobre los adictos al sexo que intentan controlar sus conductas sexuales.

La ansiedad y la depresión pueden rastrearse hasta conflictos en el pasado, pero también pueden ocurrir debido a desequilibrios químicos en el cerebro. Las consecuencias del pecado sexual pueden provocar ansiedad y depresión, pero también los desequilibrios

químicos pueden hacer que la persona busque desahogarse a través de la actividad sexual. Entonces, a pesar de que los pecados sexuales pueden producir ansiedad y depresión, el adicto que busca alivio igualmente puede considerarlos una solución. Este pensamiento cíclico conduce a lo que se conoce como el ciclo de la adicción sexual.

EL CICLO DE LA ADICCIÓN SEXUAL

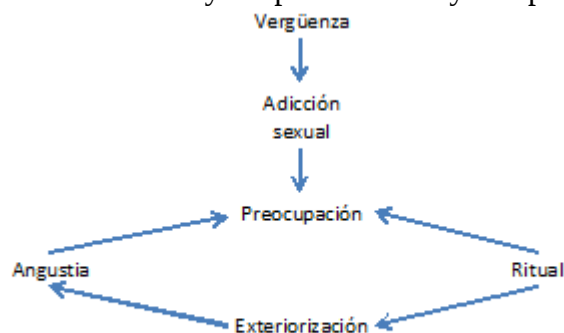
Las conductas y características de la adicción al sexo pueden entenderse por medio de lo que el Dr. Carnes ha descrito como el “Ciclo de la adicción sexual”.

El adicto al sexo, como todos los adictos, se siente avergonzado y procura huir de este sentimiento por medio de la actividad sexual adictiva; no obstante, ese comportamiento, a su vez, exacerba la vergüenza que siente. El adicto al sexo se ve envuelto así en el ciclo de escapar de la vergüenza recurriendo a una adicción, lo que a su vez exacerba la vergüenza. Es necesario entender este ciclo para recuperarse de la adicción al sexo.

El ciclo de la adicción sexual comienza por la *preocupación*. En vez de admitir y experimentar la vergüenza, el dolor y la soledad, el adicto al sexo comienza a pensar en tener relaciones sexuales. La preocupación se asocia a las fantasías sexuales, una de las conductas básicas de la adicción al sexo.

La preocupación de por sí ya produce sensaciones placenteras y excitantes, y reanima al individuo, lo que le permite evitar las sensaciones negativas. Puede recurrir a este comportamiento a cualquier hora del día, cualquiera sea la situación. El adicto al sexo a menudo pareciera que no está concentrado en el presente, como si estuviera preocupado con otras ideas.

La preocupación, además, despierta el deseo de exteriorizar sus pensamientos, pero antes de que pueda darse la exteriorización, el adicto al sexo necesita un plan. Esta fase del ciclo de la adicción al sexo se llama *el ritual*. Hay tantos rituales como adictos al sexo y los rituales pueden ser desde muy simples hasta muy complejos.



^ Figura 2: El ciclo de la adicción sexual según Carnes

El adicto al sexo puede llegar de noche a su casa, tomar la guía de programación televisiva, buscar una película erótica, y mirarla. En el trabajo, el adicto puede ir al baño para masturbarse. Otros pueden ir al banco para retirar dinero y luego circular por las calles de los barrios donde

puedan comprar sexo. Cuando viaja, el adicto puede llamar por teléfono a los salones de masaje para averiguar los precios. Muchos adictos al sexo tienen listas de parejas disponibles, a las que basta llamar, visitar, o localizar de algún otro modo para tener relaciones sexuales.

Los rituales pueden durar de cinco minutos a cinco horas. Algunos adictos al sexo viajan muy lejos para adquirir pornografía y no la miran hasta regresar a sus hogares. Algunos organizan viajes detallados y tienen contactos en todo el país o en todo el mundo. En ocasiones, el ritual implica comprar productos “inocentes” que luego se usarán en la exteriorización. Sé de un adicto al sexo que siempre compraba sábanas de plástico para cubrir su apartamento, para que no se “manchara” con su actividad sexual.

El conseguir una nueva pareja crea rituales que pueden durar meses o años. Un hombre puede conocer a una mujer, y al principio, solo entablar una conversación, contándole algunos chistes con inferencias sexuales. Si ella se ríe, con el tiempo, la conversación puede tener siempre algún tipo de broma provocativa. Luego él la invita a almorzar, y la charla gira en torno a detalles más íntimos de la vida de cada uno.

Llegado este punto en el ritual, los dos se consideran amigos. Disfrutan la compañía mutua pero comienzan a sentir cierta excitación y deseo sexual. Quizás después de años de su primera conversación, al final tienen una relación sexual. Cuando finalmente tienen sexo, el adicto sexual puede creer que sucedió de repente, que fue espontáneo. Esto es absurdo. Él o ella han estado procurando esta experiencia desde que se conocieron.

Como las fantasías en la fase de preocupación, los rituales pueden ser excitantes en sí mismo. Puede ser la excitación del romance cuando se descubre un nuevo compañero o compañera. O quizás la excitación de descubrir una nueva forma de pornografía o un salón de masajes que ofrezca ciertas técnicas que el adicto al sexo nunca haya experimentado. Algunos ciclos de la adicción al sexo implican riesgos, como frecuentar bares en barrios peligrosos o encontrarse en secreto con parejas potenciales. El peligro y la excitación estimulan la liberación de adrenalina, la que a su vez es adictiva.

Una vez que los adictos al sexo pasaron a la etapa del ritual, es casi inevitable que seguirán a la siguiente etapa: la *exteriorización* de sus deseos. Con anterioridad expliqué diversos tipos de exteriorización de la sexualidad. La exteriorización no aparece de pronto, como una tormenta de verano, consciente o inconscientemente la idea ya estaba subyacente en la preocupación y en el ritual. Cuando los cristianos le dicen al adicto al sexo: “Deja tus conductas sexuales”, tienen que estar dispuestos también a ayudarlo a abandonar sus ideas y la planificación.

La adicción al sexo parece ser tan ingobernable porque la exteriorización aparentemente “sucede porque sí”. El adicto al sexo debe comprender que esto no es cierto. Hace poco, un adicto me describió un viaje a una ciudad que quedaba lejos. Al llegar, se subió a un coche de alquiler, retiró dinero de un cajero automático, y luego fue a un salón de masajes. “Cualquiera diría que el auto tenía un piloto automático”, dijo. Le pregunté cuándo se enteró que iría a esa ciudad. Me respondió que lo sabía con meses de antelación. ¿Había estado antes en esa ciudad? Sí. ¿Conocía ese salón de

masajes? Sí. ¿Cuándo comenzó a pensar en la posibilidad de volver a visitar el salón? Me dijo que varias semanas antes de viajar. En realidad, la idea de volver a visitar el salón de masajes había estado presente desde hacía semanas, se había asegurado de tener dinero suficiente en su cuenta, ¡y de tener un coche esperándolo para que lo trasladara! Esta exteriorización no se desenvolvió minuto a minuto, llevó varias semanas.

Después de la exteriorización, la etapa final del ciclo es la *angustia*. El adicto al sexo deseaba abandonar su comportamiento, pero ha vuelto a fracasar. Una vez más, se involucró en una actividad vergonzosa y ahora se siente débil, pervertido y desamparado. Está ansioso porque teme que lo descubran, y se hunde en una profunda depresión.

La angustia es una forma de depresión. Muchos adictos al sexo sufren de depresión, aunque no lo sepan. Las personas a su alrededor sabe que a veces están de mal humor, y tal vez hasta les hayan preguntado el por qué. Los adictos al sexo, como han aprendido a no expresar sus sentimientos, si se les pregunta, negarán su malestar. También tienen mucha tolerancia al dolor y ellos mismos se rehúsan a admitir que se sienten mal.

Este grado de depresión puede acarrear otros problemas, como el insomnio, comer en exceso o la inapetencia, la falta de concentración, la irritabilidad y los cambios bruscos de humor. La mayoría de los síntomas de la depresión se manifiestan somáticamente con dolores de cabeza, dolores de espalda, cansancio y problemas estomacales. Las defensas bajas y las infecciones e incluso el cáncer pueden también ser resultado de una depresión crónica. Me animaría a decir que la mayoría de las consultas médicas son el resultado de síntomas físicos asociadas a la depresión.

Finalmente, la etapa de la angustia desemboca en ideas de suicidio. La vergüenza y la desesperanza son tan profundas que la única salida parece ser la muerte. Si la adicción al sexo es efectivamente una enfermedad, la consecuencia final de las enfermedades no tratadas es la muerte.

La angustia puede estar a su vez acompañada de ira y de reproches. “Es culpa de Dios, otra vez no me ayudó”. “Fue culpa de ellos, me volvieron a seducir”. “La culpa la tiene mi esposa. Si tuviera actitudes más sexuales conmigo, esto no pasaría”. “Si pudiéramos deshacernos de los proxenetas, los productores de pornografía y las prostitutas, yo no tendría problema”. Para el adicto al sexo, siempre le resultará más fácil controlar a los demás, incluyendo a la cultura, que a sí mismo.

SÍNTOMAS OBSERVABLES

Aunque los adictos al sexo procuren ocultar su comportamiento, suelen exhibir algunos síntomas fáciles de observar. Las personas que viven trabajan o van a los cultos religiosos con un adicto al sexo pueden advertirlos. Si conoce alguien que manifiesta estos síntomas, esa persona tal vez necesite ayuda y posiblemente no tenga las fuerzas y los medios para solicitarla.

Mientras lee acerca de estos síntomas, evite caer en conclusiones rápidas sobre la conductas de sus conocidos. Algunos de estos síntomas pueden también señalar otras adicciones o problemas emocionales.

A continuación, presento una lista breve de doce síntomas presentes en la adicción sexual:

Preocupación con las conductas sexuales

El adicto al sexo está en principio muy interesado por sus propias fantasías sexuales. Su interés lo lleva a procurar la expresión sexual de sus fantasías. Dedicar más y más tiempo a su preocupación hasta que llega a un punto en que los pensamientos y las actividades sexuales constituyen el principio rector de su vida.

Hay diversas maneras de observar este síntoma. ¿Hay algún tipo de pornografía presente? ¿Mira la persona videos sexualmente explícitos? ¿Deja los videos pornográficos tirados por ahí? ¿Se fija o señala los lugares relacionados con la actividad sexual, como podrían ser las librerías, los salones de masajes, o los bares con *strip-tease*? ¿Mira de reojo a las personas atractivas? ¿Pareciera ser que su conversación siempre se centra en la actividad sexual?

Si usted es el compañero o compañera sexual de esta persona, ¿le pide constantemente tener sexo? O por el contrario, ¿no desea tener sexo nunca? ¿Se queja porque no tienen demasiadas relaciones sexuales o pide prácticas sexuales que a usted no le agradan?

Estas son algunas de las señales más obvias. De manera más sutil, si usted vive con un adicto al sexo, quizás siente una “atmósfera” cargada de energía sexual. Aunque no conozca las actividades sexuales que su pareja practica, quizás intuya que algo no anda bien.

Patrones progresivos de actividad sexual

La adicción sexual es una enfermedad degenerativa, y la frecuencia o grado de la actividad aumenta con el transcurso del tiempo. Por ejemplo, puede parecer normal ir a ver películas pornográficas, ya que mucha gente las mira. En las primeras etapas, los adictos al sexo pueden leer las críticas de las películas para determinar cuáles tienen escenas sexuales. Luego pasan a alquilar este tipo de películas eróticas. A continuación, comienzan a mirar películas pornográficas, y luego pueden comenzar a frecuentar lugares más peligrosos para encontrar pornografía fuerte.

Los patrones progresivos pueden ser tan diversos como los adictos al sexo. Pueden ser breves o largos y tener diferente intensidad. Recordemos que el adicto al sexo puede pasar períodos largos sin exteriorizar su sexualidad. Puede engañarse y engañar a otros y creer que ha logrado dominar su enfermedad. Las conductas más graves pueden alternarse con otras más leves. En realidad, el adicto al sexo puede practicar conductas menos graves para no incurrir en formas más graves, o “recompensarse” con prácticas menos graves para no cometer perversiones. De esta manera, se convence de que su enfermedad no se está agravando. Un análisis final, en cambio, nos muestra que la exteriorización es progresiva y siempre se agrava.

Conductas distantes o retraídas

Con el incremento de la actividad sexual, el adicto al sexo se vuelve distante y retraído porque está preocupado por su actividad erótica, la culpa, la vergüenza y el temor a que lo descubran. No está presente desde el punto de vista mental, y a menudo, tampoco está físicamente presente. Puede parecer distante o frío, o aun irritarse si se le pregunta en qué piensa. Si se indaga sobre qué le pasa, negará tener problemas. Cada vez más, su desatención irá en detrimento de su trabajo, actividad, intereses y relaciones.

Depresiones y cambios de humo

El adicto al sexo puede alternar depresiones con excitaciones, hasta sentirse eufórico. En el ciclo de la adicción al sexo, al carácter retraído de la preocupación le sigue la excitación del ritual o de la cacería, el placer de la exteriorización, y luego la angustia o la vergüenza. Si se le pregunta acerca de estos cambios de humor, elaborará negaciones detalladas, y tal vez hasta se enfade.

La irritabilidad

El adicto al sexo procura evitar sus sentimiento y no ser descubierto y para ello levanta defensas enormes. Si alguien le pregunta algo que se acerca demasiado a la verdad o pone en duda su historia, el adicto puede irritarse mucho. Su comportamiento lo lleva a enojarse consigo mismo y con los demás. Los abusos del pasado también generan indignación y resentimientos ocultos. Cualquier cosa que le recuerde ese pasado puede hacerlo estallar de manera desmedida con relación a la importancia relativa del hecho. Preguntas simples, hechos intrascendentes o afirmaciones elementales pueden inducir una reacción de enojo que nos sorprenda porque no guarda proporción con el hecho que la desencadenó.

Abuso de sí mismo o de otros

Si el adicto al sexo sufrió maltrato, quizás maltrate a otros. Si en la niñez no le hablaban, ahora no habla con los demás. Si le gritaban y lo insultaban, ahora grita e insulta a otros. Si lo sermoneaban, ahora sermonea. Agrede a los demás, como lo agredieron a él o a ella. Las víctimas de este maltrato pueden creer que este comportamiento es aceptable, o pueden sentir demasiado miedo o vergüenza para enfrentarse con sus sentimientos.

Los adictos al sexo también pueden maltratarse. Sus hábitos personales y de higiene, la alimentación, el tabaco y la bebida pueden molestar a todas las personas a su alrededor. Pueden involucrarse en cualquier actividad y probar cualquier sustancia por compulsión. Conocí a un adicto al sexo que masticaba tres paquetes de chicles mientras hacía tres horas diarias de ejercicio físico.

Muchos adictos al sexo cuentan detalles íntimos de su vida a extraños, sin entrar en detalles sexuales. Un obispo católico me contó de un sacerdote que tenía a casi todos sus feligreses convencidos de que eran el confidente personal de este sacerdote. Cuando descubrieron su comportamiento sexual, todos se escandalizaron y se sentían culpables por no haberse dado cuenta. Los adictos al sexo se ganan a la gente haciéndole creer que les cuentan confidencias. Tienes muchos conocidos y muy pocos amigos.

Resistencia a la supervisión o a la crítica

Como gran parte de sus conductas diarias son secretas, el adicto al sexo es un tanto reacio a la crítica, aunque sea constructiva. Puede ser que conviva con personas que quisieran verlo corregir su conducta y que lo critican cada vez más abiertamente, para que cambie. Esto solo sirve para que el adicto al sexo se retraiga más, porque no desea que nadie cuestione sus conductas sexuales.

El humor sexual

El adicto al sexo puede recurrir al humor sexual todo el tiempo. Siempre tiene una actitud provocativa (que muchos consideran acoso sexual) o se la pasa contando chistes sexuales. El adicto al sexo enfoca sexualmente casi todas las situaciones y le resultan divertidas. Las bromas sexuales pueden emplearse para conseguir parejas sexuales nuevas. El adicto al sexo juzga la reacción de la persona que escucha su broma sexual, y si esa reacción es favorable la interpreta como una invitación para avanzar en la seducción.

El adicto al sexo es un maestro en el uso del doble sentido: las palabras o frases que pueden tener dos significados, uno de los cuales tiene connotación sexual. Si alguien dice una frase que tiene dos interpretaciones, el adicto al sexo sonreirá y puntualizará la interpretación sexual. Si alguien dice: “Pudo acabar justo a tiempo esta mañana”, el adicto al sexo puede interpretar que se trata de una referencia al orgasmo y hacer un comentario provocativo al respecto.

Conductas sexuales impropias o insinuaciones

Si sabemos qué buscamos podemos reconocer un adicto al sexo en una fiesta, en el supermercado, o incluso en la iglesia. Cuentan chistes sexuales, tocan a las personas de una manera impropia, abrazan muy efusivamente, y miran, están continuamente mirando. Su mirada va de aquí para allá: captan todo lo que sucede y siguen a las personas atractivas con la mirada.

Algunos adictos al sexo son muy discretos. Se nos acercan y comienzan a hablar de temas sexuales. Un día la recepcionista de un club deportivo me dijo que un hombre se le había acercado y, sin preámbulos, la había invitado a acompañarlo a su casa. Hay maneras más indirectas de insinuarse, y los adictos al sexo pueden ser muy creativos.

Con la evolución de la enfermedad, las conductas sexuales impropias se agravan. La esposa de un pastor me refirió cómo su marido al principio la llevaba a ver películas pornográficas. Luego compró una cámara de video y quería filmarla desnuda. Luego quiso filmarla seduciendo a otros hombres. Cuando ella se negó, él se enojó y la agredió. Ella lo dejó, pero él nunca recibió ayuda. Lo extraño de estas historias es todo el tiempo que un ser querido puede esperar antes de cuestionar el comportamiento de su pareja. Es posible ver indicios si nos remontamos a los primeros tiempos en la relación. La evolución de la enfermedad implica que las consecuencias serán cada vez peores.

Los cónyuges deben saber que el adicto al sexo se sentirá cada vez más frustrado con la actividad sexual en el matrimonio. Pueden evitar del todo las relaciones sexuales debido a

su frustración o como resultado de la actividad sexual fuera del matrimonio. El adicto al sexo exigirá cada vez más relaciones sexuales o determinado tipo de actividad sexual, o puede que pierda el interés en el sexo.

El cónyuge falto de información puede sentirse culpable por no poder cumplir su “obligación” matrimonial, o sentir enojo o repulsión por las exigencias. A la pareja cristiana le resulta difícil enfrentar las exigencias sexuales impropias dentro del matrimonio porque los cónyuges creen que su deber es ser sumisos. Sin embargo, necesitan afirmar su derecho a tener normas y preferencias sexuales.

El cónyuge informado sabe que no habrá suficiente actividad sexual o atractivo alguno que satisfaga a un adicto al sexo activo. Aun cuando el sexo dentro del matrimonio parezca bueno, él o ella pueden no darse cuenta de la frustración de su pareja, porque el adicto al sexo no sabe cómo expresar su frustración en palabras.

Dificultades ocupacionales, sociales, familiares, profesionales y legales

A medida que la enfermedad avanza, se requiere más tiempo para pensar y conseguir sexo. Esto implica menos tiempo para dedicar al trabajo, a la vida social, a la familia, a las responsabilidades profesionales, o a la cualquier otra obligación. El desinterés por estas actividades es prueba de que la energía se pierde por otro lado. La persona preocupada debería exigir saber lo que pasa. Los miembros de la familia tienen derecho a saber porque son las víctimas.

Si se deja de lado el trabajo, puede perderse el empleo y el ingreso. Pueden perderse las amistades o las relaciones sociales. La falta de ética puede llevar a la pérdida del título profesional o a la inhabilitación para ejercer la profesión. Si hubo conductas delictivas, el adicto al sexo puede ser arrestado y podría ser procesado. Muchos adictos al sexo restan importancia a los arrestos, y como por buscar una prostituta, diciendo que se trató de un hecho aislado y que no volverá a suceder. ¡No se deje engañar! Estos arrestos casi nunca son casos aislados. Lo más probable es que formen parte de un patrón de conducta de muchos años.

Antes de que el adicto sufra grandes pérdidas y pague las consecuencias, esté atento a las señales que muestra que este tipo de persona está ignorando sus obligaciones, deberes, trabajo y relaciones. De determinar que se trata de una adicción al sexo, tal vez usted no pueda ayudar al adicto. Algunos necesitan tocar fondo antes de decidirse a pedir ayuda.

La intuición

Este último síntoma se observa no en el adicto al sexo sino en quienes se relacionan con él o ella. Preste atención a su propia intuición. Deb, mi esposa, lo llama ser un “observador cauto”. Esto implica tomar en serio sus propios sentimientos y percepciones, y no ser muy duro con usted por haberlos pasado por alto en el pasado. La mayoría de los cónyuges, jefes, pastores o amigos del adicto al sexo intuyen que algo anda mal. Esta intuición puede asumir diversas formas o puede limitarse a ser una combinación de impresiones a partir de ciertos hechos. Los amigos y la familia pueden pensar que se les oculta algo o que no se les

dice toda la verdad. Cuando el adicto al sexo explica dónde estuvo o lo que estuvo haciendo en tal o cual ocasión, sus explicaciones no parecen tener sentido.

La mujer de un adicto al sexo me dijo que su marido tardaba entre media hora y cuarenta y cinco minutos en llevar a la niñera de regreso a su casa. Decía que había hecho unas visitas o que había entrado a una tienda y que luego se había quedado dando vueltas en el auto, para relajarse. Sonaba convincente y sincero, pero no tenía mucho sentido. En realidad, hacía una visita breve a una mujer con quien tenía un amorío.

Confíe en sus instintos y actúe en conformidad. Hacer como que no nos damos cuenta y esperar que las cosas mejoren por sí solas no es una muestra de cariño, porque el adicto al sexo está muriéndose lentamente, y las cosas solo empeorarán.

Las evidencias

Tal vez los síntomas observables más evidentes, pero a menudo los últimos en aparecer, son las pruebas directas. No ignore los signos evidentes: cargos en la tarjeta de crédito de compañías con nombres extraños, facturas de teléfono con llamadas a números que comienzan con 900, revistas pornográficas, archivos pornográficos en la computadora, y otras. El cónyuge puede ser la última persona en aceptar estos indicios. En parte, porque no desea sentir el dolor de aceptar la verdad. Puede incluso elaborar conjeturas detalladas para convencerse de que no puede ser cierto. Quizás conozca la frase: “La familia es la última en enterarse”. La familia no es la última en enterarse, pero los familiares sí pueden ser los últimos en aceptar los hechos.

CONSECUENCIAS

Stan era pastor y había levantado una congregación fuerte y vital. Tenía una esposa cariñosa y una hija. Parecían ser una familia maravillosa. Pero Stan era adicto a la pornografía y a la prostitución. En el transcurso de los años había derrochado miles de dólares para alimentar sus hábitos sexuales. Para costearse sus hábitos, solicitó y accedió a varias tarjetas de crédito. Al final, no pudo pagar las cuentas. El saldo en todas estas tarjetas ascendía a cuarenta mil dólares.

Stan estaba desesperado. ¿Cómo le iba a explicar a su esposa y a la existencia de estas cuentas? Como había trabajado en un banco, sabía cómo operaban. Compró una pequeña arma de fuego y comenzó a robar bancos, y así pagó sus deudas. Ya había robado doce bancos cuando lo atraparon. Este buen pastor, por causa de su adicción a la pornografía y la prostitución, pasó ocho años en una cárcel federal.

Los adictos al sexo corren rutinariamente todo tipo de riesgos. Para algunos, el peligro implícito en sus actividades es parte de la emoción. Se arriesgan a contraer SIDA u otras enfermedades infecciosas; ponen en riesgo su empleo, su carrera, su matrimonio, sus amigos y su dinero; pueden llegar a ser arrestados, a que se les entable juicios, o a cumplir una sentencia en la cárcel. También pueden sufrir de depresión, ansiedad y otros trastornos emocionales. A menudo los adictos al sexo están tan involucrados en sus actividades que

acaban exhaustos o con un quebranto nervioso. La fatiga y el agotamiento a su vez pueden provocar una plétora de síntomas y de enfermedades físicas.

También son comunes las lesiones físicas. La esposa del pastor que mencionamos anteriormente se masturbaba tanto que tuvieron que operarla. El suicidio es la consecuencia peor. Consideren el caso de Pablo, un pastor joven. Era adicto a la pornografía desde que tenía once años. De adulto, le gustaba la pornografía con fotos de niñas adolescentes. Esta forma de pornografía lo llevó a involucrarse sexualmente con una joven de dieciséis años del grupo de jóvenes. Al final, lo denunciaron y lo arrestaron. Antes de comparecer en el juicio por su delito, prefirió suicidarse en vez de enfrentar las consecuencias.

Las consecuencias no inhiben al adicto de exteriorizar su sexualidad. Conozco a varios adictos al sexo que han tenido relaciones sexuales con personas que sabían que estaban enfermas de SIDA. Así de desesperados pueden estar los adictos para conseguir su “dosis”, y esto es otro ejemplo del pensamiento suicida que pueden tener.

Si sospecha que un conocido es un adicto al sexo, usted puede ayudar. En la tercer parte: “Cómo sanar las heridas de la adicción sexual”, veremos cómo; pero antes es importante entender los orígenes de la adicción al sexo: de dónde proviene y cuáles son sus causas, tema que trataremos en el siguiente capítulo.

[1] Ibid.

[2] Craig Nakken, *The Addictive Personality* [La personalidad adictiva], Hazelden, Center City, MN, 1988.

[3] El desarrollo en el campo de la siquiatria es tan rápido que resulta difícil escribir un libro actualizado con los últimos avances. Las nuevas técnicas que permiten estudiar el cerebro mediante el uso de imágenes de diagnóstico, como el MRI funcional, están literalmente reescribiendo nuestro entendimiento del cerebro.

SEGUNDA PARTE: LAS RAÍCES DE LA ADICCIÓN SEXUAL Capítulo 5: Dinámicas familiares no saludables

Publicado en [diciembre 19, 2013](#) de [corazonesvendados](#)

La adicción al sexo comienza en familias marcada por dinámicas y características no saludables.

Tomemos el caso de Roger. Aparentemente, la familia de Roger era una familia modelo. El padre de Roger era un hombre de negocios ocupado y exitoso, muy diligente en numerosas actividades cívicas. Toda la familia era muy activa en su iglesia local.

Roger, el hijo mayor, era un excelente deportista y un buen estudiante. Después de terminar la secundaria, se suponía que Roger ingresaría en el negocio de su padre. Cuando se graduó, comenzó a hacer diversas tareas en una de las fábricas de este. Con el tiempo, Roger se casó con una mujer que tenía dos hijas.

Sin embargo, en realidad, la familia de Roger distaba mucho de ser perfecta. Había una dinámica enfermiza operando en su seno. La mamá de Roger le acarició los genitales entre el año y los tres meses. Luego, uno de sus tíos lo obligó a realizar sexo oral. Una tía tuvo relaciones sexuales con Roger cuando era adolescente. Roger tuvo varias relaciones sexuales con una hermana un año menor que él, hasta que ambos dejaron el hogar. En la fábrica, el padre de Roger, que solía ser un hombre tranquilo en la casa, le gritaba y vociferaba cuando Roger se equivocaba. Para soportar esta situación, Roger bebía. Con los años, su problema se agudizó.

El problema con la bebida era fácilmente reconocible, por lo que Roger comenzó a ir a Alcohólicos Anónimos. Logró abstenerse de la bebida, pero continuaba masturbándose todos los días, compraba pornografía, se acostaba con prostitutas, y tenía varias aventuras amorosas. Su esposa descubrió uno de sus amoríos y le exigió que cambiara. Su pastor lo animó a tenerse compasión, a aceptar el perdón de Dios, y a dedicarse a su matrimonio para mantenerse fiel.

En el “familia perfecta” de Roger, nunca se hablaba de sexo ni de ningún tipo de problemas. Se esperaba que todos se comportaran debidamente para transmitir una imagen aceptable y admirable hacia los demás. Si bien todo el mundo creía que la familia de Roger era maravillosa, los miembros eran distantes y fríos. Roger recuerda que se masturbaba solo en su dormitorio cuando tenía cinco años. Su madre le había enseñado a muy temprana edad lo placentera que era esta sensación, y él pronto aprendió a recurrir a la masturbación para huir de la soledad y del caos de su familia.

HERIDAS PROVOCADAS POR LA FAMILIA

La historia de Roger no es una excepción. Como la mayoría de los adictos al sexo, Roger se crió en una familia con muchos conflictos. Su familia presentaba una fachada normal hacia el mundo exterior, pero los miembros de esta familia eran extraños, incluso enemigos entre ellos. Roger no podrá recuperarse de su adicción

al sexo hasta tanto no comprenda la naturaleza del dolor que sintió mientras crecía en esta familia.

Decir que una familia está enferma, como la de Roger, no es emitir un juicio de valor. Es la descripción de un hecho. Los integrantes de la familia de Roger tenían conductas inmorales y así es como deberían juzgarse. Podemos juzgar las conductas y, al mismo tiempo, intentar comprenderlas, pero no debemos juzgar a las personas. Muchos padres hacen lo mejor que pueden. Muchas familias cometen errores nefastos con la mejor de las intenciones. Sin embargo, si los padres no han aprendido a amar sanamente, y si los integrantes de una familia no han alcanzado un grado de salud y madurez personal, es muy probable que todo el sistema familiar esté infectado.

El poner la etiqueta de “saludable” o “enferma” a una familia no es necesariamente de ayuda. Muchos cristianos quedan atrapados en una mentalidad de blanco y negro, procurando decidir si sus familias son “buenas” o “malas”. En última instancia, estas distinciones no son significativas. Todas las familias y todos los miembros de la familia cometen errores. Estos errores pueden causar heridas en el espíritu humano. Estas heridas pueden ser emocionales, físicas, sexuales o espirituales.

Para huir de las heridas familiares y los sentimientos dolorosos asociados, el adicto al sexo se recrea en el placer que le produce su actividad sexual. Es importante que los adictos al sexo reconozcan que su actividad sexual es un intento de curar viejas heridas y de encontrar amor. Para empezar, debieran identificar y comprender sus heridas. Cuando el adicto al sexo comprende sus heridas se retrae de las dinámicas familiares de su niñez. El proceso sanador comienza por comprender estas dinámicas.

Durante el tratamiento de su enfermedad, el adicto al sexo no culpa a los miembros de su familia por su adicción. Tampoco busca evadir su propia responsabilidad de mejorarse. Sin embargo, mientras se recupera, el adicto debe reconocer las heridas que sufrió y comprender que no se las merecía. Debe admitir que no recibió el amor, cuidado y afecto que necesitaba y que muchos de los mensajes que aprendió tal vez estaban equivocados. Es crucial que entienda estas cosas para cambiar el

concepto que tiene de sí mismo y de otros. También esto es esencial para encontrar el amor, cuidado y afecto que nunca recibió pero que siempre necesitó.

Las heridas “filtran” la verdad acerca de lo que una persona es realmente. En el Salmo 139 leemos que somos “una creación admirable” y que Dios nos conoce desde el momento de nuestra concepción. De la lectura de Juan 3:16 sabemos que Dios nos amó tanto que envió a su único hijo para que muriera por nosotros. El adicto debe preguntarse si su familia lo ayudó a comprender estas verdades básicas o si se lo impidieron. Dios nos ama de verdad. Somos realmente importantes para él. Si las personas a nuestro alrededor no son buenos modelos de ese amor, esto puede ir en detrimento de un verdadero entendimiento de Dios. Sucede como con el filtró del café: ponemos el grano molido en el filtro, y cuando el agua lo atraviesa, obtenemos café. Nuestro espíritu humano y nuestra mente tienen filtros. Cuando los llenamos con diversas formas de maltrato, podemos verter el agua de vida (Juan 4) del amor de Cristo pero lo que se filtre tendrá todavía las impurezas de nuestra convicción de que somos personas malas e indignas.

Cuando el adicto identifica sus heridas, puede enojarse y necesitará procesar su aflicción. Esto puede llevar varios años porque removerá emociones poderosas.

Jesús le dijo a Nicodemo que para heredar el reino de Dios debíamos nacer de nuevo (Juan 3:3). Debemos ser como niños que buscan el cuidado afectuoso de Dios. Para las víctimas de maltrato, este pensamiento puede ser muy doloroso. Sin embargo, hacernos como niños puede sanarnos si entendemos y aceptamos el dolor y nos esforzamos por superarlo. Jesús invitó a los niños para que vinieran a él (Mateo 19:14), y nos dice que somos sus hermanos y sus hermanas. Nuestra familia terrenal podrá ser imperfecta, pero nuestro Padre celestial es perfecto. Conocer a Dios el Padre puede darnos la libertad de aceptar nuestros recuerdos, nacer de nuevo y encontrar consuelo en él.

Si usted es adicto, este capítulo y el siguiente tal vez traigan a su memoria recuerdos dolorosos. No los eluda. Hable con alguien dispuesto a escucharlo y aceptarlo. De ser necesario, procure el consejo de alguien capacitado para tratar este tipo de sentimientos.

Durante su ministerio en la tierra, Jesús echó fuera demonios que poseían a sus víctimas y controlaban sus vidas. Los recuerdos dolorosos de la infancia suelen asemejarse a estos demonios. Están enterrados en lo profundo de nuestro ser, y a menudo la gente ni siquiera se acuerda de ellos. Estas memorias inconscientes de hechos pasados son la causa de que la gente reaccione de determinada manera frente a situaciones presentes. En los siguientes dos capítulos se describen algunos de estos demonios del pasado con el fin de ayudar a los adictos sexuales a sanarse. Cuando los adictos al sexo conocen sus demonios, pueden tomar decisiones saludables y deshacerse de ellos.

CUATRO CATEGORÍAS QUE CONTRIBUYEN A DINÁMICAS FAMILIARES NO SALUDABLES

¿Qué dinámicas familiares son perjudiciales? Hay cuatro categorías de dinámicas familiares que sirven para responder esta pregunta: los límites, las reglas, los roles y las adicciones (véase la figura 3). En este capítulo comenzaremos a entender los factores de riesgo presentes en la familia del adicto al sexo que crean condiciones para el maltrato y las heridas. En este capítulo y el siguiente se describen las características propias de una familia enferma, con presencia o ausencia de adicciones. Para el adicto al sexo, estas dinámicas le generan una sensación de vergüenza, soledad, aislamiento, ira y ansiedad.

Límites	Reglas	Roles	Adicciones	
-Inciertos -Rígidos	-No se habla -No se siente -Culpar -Minimizar los problemas -Negar los problemas	-Héroe -Chivo expiatorio -Mascota -Niño perdido -Encargado de todo -Permisivo -Princesita o principito	Sustancias -Alcohol -Drogas ilegales prescripción médica venta libre -Nicotina -Cafeína -Comida	-Conductas -Sexo -Trabajo -Juego -Consumo -Compras -Comida -Robos -Limpieza

^ Figura 3: Las dinámicas familiares

Los límites

Todas las familias tienen límites. Los límites son territorios invisibles emocionales, físicos, sexuales y espirituales que rodean el cuerpo, la mente y el alma de las personas. Son como un campo de fuerza. Son nuestro “espacio”. Los límites definen la manera en que el espacio invisible alrededor de una persona puede ser traspasado o no. Cuando los límites se mantienen de manera saludable, la persona se siente segura y protegida. En las familias donde hay contacto físico sano y sin

intención sexual, los integrantes se sienten seguros y amados. Es un ambiente de cuidado y afecto.

Podemos decir que los límites son “incierto” cuando entre los miembros de la familia se presentan interacciones que no debieran darse y se violan los límites. Una noche, un amigo entró por accidente en el dormitorio de su hija adolescente, mientras ella se desvestía. Aunque se retiró de inmediato, ambos se avergonzaron porque él había cruzado un límite invisible. El límite tácito es que los adolescentes necesitan un ámbito privado, y que él debería haber llamado a la puerta antes de entrar al dormitorio.

Las violaciones a los límites son más graves en las familias en crisis. En estas familias hay golpes, gritos, caricias sexuales, o sermones improcedentes. Cuando los límites son demasiado inciertos, las personas aprenden que no tienen control sobre su cuerpo ni su mente o espíritu. Cualquiera puede invadir su intimidad. Alguien mayor o más corpulento, o alguien en quien confían, pueden hacerles cosas que ellos no podrán evitar. No servirá de nada decir que no. Aprenden que solo podrán agradar a la otra persona si cooperan, no imponen sus límites, y dejan que los maltraten. Estas experiencias afectan la manera en que luego estas personas se relacionarán con los demás, especialmente con los seres queridos y la familia, por el resto de su vida.

Los límites también pueden ser demasiado rígidos y no propiciar las interacciones saludables que deberían darse. No hay lugar para el amor y el afecto, el saber escuchar y la protección, el guiar y el observar, el enseñar y el ser ejemplo. Los niños criados en estas familias sienten que se les mantiene alejados. Hambrientos de afecto y de atención, comienzan a preguntarse: “¿Qué tengo de malo? Debo de ser una persona mala. Mamá y papá no me quieren”. ¿Con quién pueden hablar estos niños tan solos? Han aprendido que nadie los escuchará. Se sienten abandonados. En su vida, procurarán llenar el vacío de su soledad con conductas deshonestas y pecaminosas.

Una misma familia puede tener límites inciertos y rígidos. Uno de los padres puede invadir un límite incierto mientras que el otro respeta un límite rígido. El niño experimenta ambos límites simultáneamente. En momentos diferentes, los distintos miembros de la familia pueden traspasar esta mezcla de límites inciertos y

rígidos. La misma persona que comete incesto en otros momentos puede ser de lo más cariñosa. Él o ella violan los límites que deberían respetar y definen otros límites que no deberían existir.

Cuando una familia tiene límites inciertos y rígidos, los niños se confunden. Tienen modelos que son incoherentes e impredecibles. Más adelante en la vida, cuando estos niños (ahora como adultos) violen una regla, alguien tal vez les reproche: “¿No sabías que eso no se hace?”. Quizás lo supieran con el intelecto, pero sus emociones eran confusas. La madre de David, por ejemplo, lo acosaba sexualmente cuando era niño, pero a su vez era una madre muy cariñosa y afectuosa. La relación entre el amor de su madre y la sexualidad confundían a David. Después de un largo historial de pornografía y masturbación, David violó a su hija. Desde el punto de vista intelectual, sabía que hizo mal, pero la confusión emocional con respecto a la función de padre le hizo cometer este pecado de abuso. Algunos se refieren a la situación de David como “el ciclo de la víctima y el agresor”. La Biblia dice que estos son los pecados de los padres que se traspasan a las siguientes generaciones.

Un fiscal le preguntó a un pastor: “¿Conoce ese mandamiento que dice que no cometerás adulterio?” El pastor lo conocía. El fiscal luego le preguntó: “Si lo conocía, ¿por qué lo violó?” El pastor sabía diferenciar el bien del mal en su mente, pero se había criado entre relaciones incestuosas y otras formas de pecado sexual. En su experiencia de vida, se habían violado tantos límites sexuales que emocionalmente confundía el bien con el mal.

Las familias que practican relaciones saludables se preocupan de respetar y preservar los límites. Crecer en este tipo de familia propicia un sentimiento de seguridad y amor.

Las reglas

Es saludable aprender a aceptar y verbalizar el dolor y los sentimientos de soledad, los temores, la ansiedad y la ira. Contrariamente a algunos conceptos contraproducentes, verbalizar los sentimientos no los agrava. Los miembros de la familia pueden pensar: “Si expreso mi ira, tal vez no pueda dominarme... podría matar a alguien”. El proceso de sanar la adicción al sexo conlleva mucha conversación y muchos sentimientos. Implica asumir la responsabilidad de las

acciones propias. El adicto que desee sanarse deberá aprender nuevas reglas de conducta y dinámicas familiares.

Algunas familias tienen reglas de conducta preventivas para que la tensión no se torne incontrolable. Estas reglas pueden ser tácitas, nadie las dice ni se ponen por escrito, pero toda la familia las conoce y procede en conformidad. Las cinco más comunes son las siguientes.

De eso no se habla

Hay familias que conversan sobre temas superficiales como el tiempo, los deportes o los programas de televisión, pero no hablan nunca acerca de los sentimientos, los problemas o las situaciones embarazosas. Los adultos disponen de soluciones simplistas para prohibir que los demás miembros de la familia expresen sus emociones. Si alguien intenta hablar acerca de algo significativo, se le ignora, se burlan de lo que dice o se le resta importancia, o simplemente se les pide que se callen. Tal vez les digan: “Los varones no lloran”, o “Tu hermano nunca tuvo ningún problema con eso”. A veces se les ofrece una compensación para que no expresen sus emociones: “Ya sabemos que tu perro se murió. Te compraremos otro. Está todo bien”. O se saca a colación la religión: “Dios no quiere que estés triste”. La regla puede ser motivo de orgullo y se expresa con toda claridad: “En esta familia no hablamos de esas cosas”, y “esas cosas” vaya a saber uno qué son.

No somos sentimentales

Esta regla es específica para las emociones. Se desalientan los sentimientos de los miembros de la familia, en particular los “negativos” como la ira, la tristeza, el temor o la ansiedad. La intención de esta regla es ser afectuosos, pero se convierte en una forma de negación. Cuando aflora un sentimiento negativo, el guardián de esta regla puede decir: “Por favor, no te sientas así. Déjame ayudarte a solucionar tus problemas”. Esto no es saludable porque con ello se censura la expresión de los sentimientos, pero los sentimientos no se alejan sino que quedan enterrados en la persona que no los puede sacar a la luz. Los sentimientos enterrados pueden ser inconscientes y afectar el comportamiento por muchos años.

La culpa de nuestros problemas la tienen otros

Los miembros de familias no saludables no asumen la responsabilidad de sus problemas o errores. De hacerlo, generarían culpas por el error o temor de que

alguien se enojara con ellos o que algo malo sucediera. Estas familias buscan un chivo expiatorio. Alguien que pertenezca a ellas puede decir: “¡Cómo me haces rabiar!” Un miembro de una familia saludable, en cambio, diría: “Cuando hiciste eso, me enojé. Sentí rabia. Vamos a hablar de lo que pasó”. Este planteamiento no pone a la otra persona la defensiva.

En el patio de la escuela se escucha todos los días la manera en que todos se echan la culpa: “Él me pegó primero. Tuve que devolver el golpe”, o “Él me insultó. Por eso tuve que pegarle”. Se le echa la culpa a los individuos, los grupos y las instituciones. Recuerdo que de niño, para disculpar mi pobre desempeño en cuarto grado, culpaba a mi maestra y decía que era una vieja inepta, senil y una católica a la que no le agradaban los hijos de predicadores como yo.

Minimizamos nuestros problemas

Decimos: “No estuvo tan mal” o “No pasó nada” cuando queremos convencernos y convencer a otros de que no estamos dolidos o no hemos lastimado a los demás. Nos basamos en la suposición de que es mejor ser valiente, no quejarse, o de que somos maduros. Esto puede también fundamentarse en la creencia de que somos buenos y que no podríamos lastimar a nadie. Creamos explicaciones complicadas para concluir que las cosas son mejores de lo que parecen. Por ejemplo: “Piensa en todos los niños de la India que no tienen nada para comer ni ropa para ponerse. Debemos ser agradecidos por todo lo que tenemos”.

Los miembros de las familias saludables no minimizan los problemas sino que los aceptan. Los ponen en su justa perspectiva y buscan cómo solucionarlos debidamente, mientras aceptan los sentimientos dolorosos que los problemas pueden ocasionar. Un miembro de una familia saludable podría decir: “Eso debe ser doloroso. Quiero que me cuentes. También me gustaría hablar contigo para ver cómo evitar que se repita en el futuro”.

Negamos nuestros problemas

Algunos miembros de la familia nunca tiene dificultades ni han perjudicado o lastimado a otros. Se limitan a decir: “Fue sin querer” o “Lo siento. Me perdonas, ¿no?” o “¿Por qué estás tan molesto? No fue para tanto”. Lo que estas afirmaciones significan realmente es: “No me culpes, no fue culpa mía. No te

enojes conmigo. ¡Déjame en paz!”. Creemos que si negamos nuestros problemas, nos libraremos del dolor que nos causan.

La negación suele adoptar formas muy engañosas: mentiras, encubrimientos, hacer como si no sucediera nada. Por ejemplo: “No era mi auto el que viste en el motel”, o “Tuve que quedarme en la oficina trabajando hasta muy tarde en la contabilidad, hay que hacer la liquidación de los impuestos”, o “No sé de qué hablas. Yo no estaba allí”.

La salud de una familia es una cuestión relativa. Puede haber casos en que no hablar de un asunto sea lo mejor para no lastimar innecesariamente a alguien o avergonzarlo, o porque conviene mantener la confidencialidad de cierta información. En ocasiones, el tratar de no sentirse tan mal o minimizar temporalmente un problema puede ser una estrategia positiva que nos permita sobrellevar los momentos difíciles. Luego, cuando haya más tiempo o cuando sea más oportuno, será posible hablar sobre los sentimientos. Hay ocasiones en que si alguien ha hecho algo malo, debemos culparlo o, al menos, pedirle que asuma la responsabilidad de sus acciones. Es posible hacer esto con amor y sin juzgar. Hay ciertas ocasiones, sin embargo, en que la persona no ha hecho nada malo y necesita negarlo ante un acusador iracundo.

Los roles

Los roles son como los papeles en una obra de teatro, son “la descripción de tareas” de cada miembro de la familia. Los roles permiten que tengamos expectativas claras con respecto a cómo conducirnos en la familia. Pueden ser explícitos o tácitos. Los roles son perjudiciales cuando son inflexibles o cuando impiden que alguien sea la persona que Dios quiere que sea. Los adictos al sexo pueden experimentar tristeza, ira y resentimiento debido a los roles que tienen. Esto sirve de combustible para su adicción. Los roles también influyen en las decisiones que tomamos con respecto a las personas con quienes deseamos convivir, el lugar de trabajo, e incluso la iglesia a la que asistiremos.

Los roles se adjudican en el nacimiento. Hay muchas esperanzas con respecto al primer hijo. Los hombres a veces reflejan las expectativas que la familia deposita en el niño: “Mi abuelo Juan fue un gran hombre y un excelente abogado; vamos a

ponerle Juan”. Tal vez este nuevo Juan no desea ser un gran hombre ni un excelente abogado, pero este es el rol que sus padres le han asignado.

Las historias que las familias cuentan sobre ellas, el mundo, sus valores y opiniones, son recordatorios pequeños y constantes de las expectativas de los roles. Nuestro pequeño Juan puede escuchar relatos de las maravillosas hazañas de su abuelo, de su nobleza y de sus grandes pleitos legales. La familia puede celebrar las virtudes de una carrera de derecho. Durante las vacaciones en familia, los padres de Juan le señalan cuanta facultad de derecho ven a su paso. Más adelante en la vida, cuando Juan pregunte por qué, sus padres tal vez le digan: “Nunca te dijimos que fueras abogado”. Puede que no lo hayan dicho directamente, pero por su comunicación indirecta era evidente que esto era lo que esperaban que estudiara Juan.

Los roles también se basan en lo que la familia necesita que el niño haga para que la misma funcione. Algunos roles se definen culturalmente, como pueden ser las expectativas puestas en los varones y en las niñas. La familia, la escuela, los medios, las películas, la televisión y la iglesia presentan modelos de comportamiento masculino y femenino. La cultura influyó en todos nosotros mientras crecíamos. Si usted es padre, ¿no se pregunta cómo nuestra cultura influye en sus hijos?

A veces, los modelos están basados en creencias muy firmes. Hay iglesias que no permiten que las mujeres sirvan en puestos de liderazgo, según su interpretación de ciertos pasajes de las Escrituras. Cuando mi esposa y yo vivimos por un tiempo en Iowa, había escuelas donde las niñas jugaban al básquetbol con otras reglas. Se creía que las niñas no tenían resistencia suficiente para correr de aro a aro en una cancha reglamentaria, por lo que estas escuelas tenían equipos de seis personas: tres niñas jugaban de delanteras y tres como defensas. Nadie podía cruzar la línea de media cancha.

Muchos autores han escrito acerca de la diversidad de roles en los sistemas familiares. Los he agrupado en ocho roles primarios^[1]. Mientras lee esta sección, si lo desea, puede anotar cómo es su familia. Dibuje un diagrama de su familia en una hoja de papel, como si se tratara de un árbol genealógico. Escriba los nombres de cada miembro y deje un espacio debajo de cada nombre para escribir algunas

notas. Mientras lee las siguientes descripciones de los roles, piense si estas características pueden aplicarse al papel que desempeña algún miembro de su familia. Recuerde que todos tenemos varios roles y que cada rol puede ser desempeñado por más de una persona.

El héroe

Del héroe de la familia se espera que se destaque. Son estudiosos, buenos deportistas o estrellas sociales. Siempre tienen razón y la familia los consulta en busca de respuestas. El héroe desempeña su papel, asume la autoridad y goza de prerrogativas especiales. Se asigna más tiempo, dinero y atención a sus lecciones, educación y actividades. El resto de la familia quizás sienta celos pero nunca expresará sus sentimientos secretos. Por el contrario, todos en la familia señalan al héroe y dicen: “¿Ves? Es una persona especial. Somos una familia especial”.

Las familias inventan historias detalladas acerca de los héroes. Durante las vacaciones y en otras reuniones familiares, los parientes recuerdan las hazañas del héroe, las victorias, los logros y los éxitos. Miran las fotografías, muestran las medallas que ganó, cuelgan los diplomas, y recortan con prolijidad y guardan las noticias que aparecieron en el periódico.

El chivo expiatorio

El chivo expiatorio es lo opuesto al héroe. Se supone que el mismo comete errores, se equivoca y siempre se mete en problemas. Los errores no tienen por qué ser graves, basta con que llamen la atención a su estupidez o ineptitud. Puesto que nadie espera que el chivo expiatorio tenga talentos o capacidades, ellos aprenden a ocultar los dones que sí tienen.

Una familia puede sentir que necesita tener un chivo expiatorio para echarle la culpa por sus problemas. De alguna manera, consciente o inconscientemente, la persona que desempeña este rol comprende esto. Luego, los errores que pueden ser intencionales o accidentales, en realidad pudieran bien ser el resultado de reacciones condicionadas. Al final, la familia puede excluir al chivo expiatorio y él o ella pueden incluso decidir irse de la casa, ganándose así el mote de “la oveja negra” de la familia.

La mascota

La mascota es el payaso de la familia. La mascota cuenta un chiste, hace un comentario sarcástico, se burla de sí mismo o de otro, hace travesuras para que todos se rían. Con su comportamiento desvía la atención de los sentimientos y consigue, en realidad, aflojar la tensión. Por ejemplo, con un cuento sexual disipará cualquier sentimiento o tensión sexual en la familia.

El humor no es intrínsecamente malo. Las familias saludables se ríen con frecuencia. Hay momentos en que el humor oportuno alivia la tensión y es sanador. Sin embargo, como las familias conflictivas prefieren no expresar sus sentimientos, las mascotas usan el humor para eludirlos. Consiguen que la gente sonría o se ría, pero así entierran sus sentimientos. Los sentimientos no se alejan, solo quedan ocultos y subyacentes, hasta que después de días, semanas, meses o incluso años, afloran a la superficie.

El niño perdido

El niño perdido aprende que en la familia los sentimientos no se expresan y que nadie prestará atención especial a sus emociones. Como resultado, el niño calla y aprende a ocultar sus sentimientos. Se retira a su habitación a leer libros o a jugar en silencio. Algunos tal vez se inventen amigos imaginarios para hablarles en un idioma que solo ellos entienden. Para el mundo exterior y la familia son niños callados o serios, pero son mucho más que eso. Estos niños callados están perdidos, son muy sensibles pero aprenden a acallar sus sentimientos porque nadie los escucha. Como no tienen a nadie con quien hablar, poco a poco ni siquiera reconocen sus propios sentimientos.

Más adelante en la vida puede que se les conozca por ser personas muy calladas. Tal vez hasta se les admire por su capacidad para mantener la calma. A menudo se consideran personas fuertes, capaces de soportar cualquier cosa. Cuando se les pregunta cómo están, no dudan en responder que están bien. Los niños perdidos son candidatos a desarrollar diversos tipos de adicciones cuando descubren que hay sustancias o actividades adictivas que adormecen sus sentimientos. Los niños perdidos están solos, tristes, y a veces, deprimidos.

El encargado de todo

El encargado de todo es el miembro de la familia que se ocupa de todo. El encargado es quien mantiene la familia en funcionamiento: hace la comida, paga

las cuentas, lava la ropa, limpia la casa, y lleva a los niños de aquí para allá en el auto. Les encanta estar ocupados.

Cuando esta persona siente que está haciendo todo el trabajo, puede manifestar cómo se siente en breves explosiones de ira o de malhumor, pero luego continúan haciendo lo que siempre hacen. A veces entran en un juego de quejas: “Nunca de ayudan. Siempre tengo que ser yo quien lave la ropa”. Cuando alguien se ofrece para ayudar, el encargado de todo desestima la ayuda y dice que no es necesaria. El encargado de todo sabe que es el único que puede hacer bien las cosas. Con el juego de las quejas, el encargado asume otra identidad, la de mártir. En el rol de mártir, a la actividad se le agrega el elemento de la queja perpetua. El encargado de todo es candidato a ser un futuro adicto al trabajo.

El permisivo

Este rol se suele usar para describir a la persona que vive con un alcoholístico y no hace nada para enfrentar el problema. Lo mismo es válido para la adicción al sexo. El permisivo tolera el comportamiento sexual deshonesto y no hace nada para enfrentarlo. La persona permisiva siente que perdería su identidad si dejara de relacionarse con el adicto.

Las mentiras y las excusas son las herramientas del permisivo. Le gusta dar la impresión de que su familia es “normal”. Las personas ajenas al problema tal vez se pregunten por qué el permisivo tolera la situación. Las soluciones parecen obvias para cualquiera que no es de la familia ni tiene implicaciones emocionales: ¡Sálvense! La persona permisiva quizás debiera atender las soluciones que le ofrecen sus amigos bien intencionados.

En la comunidad cristiana, las personas permisivas pueden pasar por santas. Podemos preguntar: “¿Cómo hacen para soportar esa locura? ¿Se requiere verdadera fe, valor y amor para vivir así!”

La princesita o el principito

Este rol, superficialmente, puede asemejarse al de héroe. La diferencia principal es que mientras se espera que el héroe se destaque y triunfe, de la princesita o principito se espera que presente una buena imagen. Deben ser cariñosos y admirables, tiernos y mimosos, y mostrar al mundo que solo una familia especial

podría producir este encanto. Este niño aprende a sonreír, a vestirse bien, a cantar y a bailar cuando sus padres se lo piden. La función del principito o princesita es entretener y agradar a la gente.

Cualesquiera sean los sentimientos en su ser, quienes desempeñan este rol aprenden a ocultarlos para aparentar que siempre están felices. Estos niños crecen para convertirse en personas queridas por todos. Son encantadores, desenvueltos, educados y amables, y tienen carisma. Un observador perspicaz tal vez intuya que se trata de una fachada, pero el rol del principito o de la princesita, como los demás roles, se aprende precozmente y el papel se interpreta bien, aunque implique sacrificar el bienestar emocional.

El santo

El santo es el héroe de la familia, de él se espera que sea perfecto en asuntos de religión. La familia puede tener o no convicciones religiosas, pero el santo es ejemplo de profundidad de pensamiento, de ideas filosóficas y espirituales. Todas las tareas religiosas de la familia, como orar, ir a la iglesia, leer la Biblia o participar de otras actividades religiosas, son propuestas o desempeñadas por el santo.

Se espera que los santos opten por una ocupación religiosa. Muchos pastores, sacerdotes, monjas y rabinos se conformaron a las expectativas de sus familias cuando decidieron entrar en el ministerio. Quizás no haya sido una decisión consciente, pero en alguna parte de su ser sentían el llamado de la familia. El santo puede tener otras aptitudes y talentos que nunca tuvo oportunidad de usar.

La combinación de roles

En la mayoría de las familias puede haber más de una persona desempeñando el mismo rol. Las personas, además, pueden intercambiar roles, y la misma persona puede tener más de uno. En realidad, la mayoría de las familias están integradas por personas que cumplen una combinación de roles. Es frecuente la combinación del rol activo y el permisivo en una persona. El asumir todas las funciones de la familia faculta a los demás miembros para que no hagan nada. La mascota puede combinarse con cualquiera de los otros roles. El héroe puede ser un excelente narrador de chistes. El santo se conjuga con el héroe o con el principito o la princesita. Una de las maneras de lograr eso es que el santo aprenda su rol

desempeñando el papel de principito o princesita en las actividades de la iglesia. Cualquier combinación es posible.

Muchos pastores cumplen ciclos de héroes, santos y niños perdidos. Se les pone en un pedestal (son los héroes); se espera que sean perfectos en cuanto a la religión (deben ser santos); y pasan mucho tiempo solos (son los niños perdidos). Esta combinación de roles es trágica por la soledad que implica. Cuando los pastores cometen pecados sexuales, la combinación de los roles de héroe, santo y niño perdido les impide procurar ayuda.

Todos seguimos desempeñando nuestros roles fuera del ámbito familiar. En el trabajo, interactuamos con nuestros jefes y colegas de manera similar a como nos relacionábamos con los demás miembros de la familia. En la iglesia, desempeñamos el papel que aprendimos en la niñez. Si el pastor desempeña el papel de héroe y santo, muchos de nosotros interpretamos el papel del activo. En el matrimonio buscamos una pareja que tenga roles complementarios al nuestro. El héroe, por ejemplo, se casará con una persona activa y permisiva, alguien que se encargue del funcionamiento normal de todo mientras el héroe está afuera acumulando trofeos.

Las adicciones

En algunas familias hay adictos de sobra. Los adictos al sexo provienen de familias en las que hay por lo menos otro adicto. Como uno de los cometidos de una familia no saludable es bloquear los sentimientos, muchos integrantes de la familia deben colaborar para que los mismos no afloren. Los integrantes de estas familias pueden recurrir a una adicción para lograr este encubrimiento, ya que la principal función de una adicción es huir de los sentimientos o bloquearlos.

Hay dos tipos de adicciones: a las sustancias y a las conductas. La adicción a las sustancias involucra ingerir o consumir sustancias como las drogas o el alcohol. La adicción a las conductas implica incurrir reiteradamente en determinadas conductas, como la actividad sexual. Vea la figura 3, donde hay una lista parcial de estas adicciones.

Cualquier sustancia o actividad puede ser adictiva. Lo fundamental es determinar si se ha perdido el control sobre algo que se ha vuelto repetitivo, si el propósito es

huir a los sentimientos, y si tuvo o podría llegar a tener consecuencias destructivas. Muchas sustancias químicas y conductas que pueden generar adicciones no son malas en sí mismas. El sexo fue creado por Dios, es una actividad natural y hermosa. Las adicciones se constatan cuando, aun en el caso de sustancias y actividades normales, su uso se vuelve repetitivo, ingobernable y destructivo.

Las adicciones en las familias suelen ser una estrategia para controlar el estrés. Cuando alguien en la familia manifiesta aburrimiento, soledad, tristeza, ira o temor (todas las cuales son emociones estresantes), otro miembro puede sugerir: “¿Quieres que te prepare algo para comer?”, “¿Por qué no miras televisión?”, o “Tómate un trago, eso te hará sentir mejor”. Estas son invitaciones a controlar los sentimientos estresantes con conductas y sustancias. Dichas estrategias de control del estrés alteran el humor o, al menos, permiten que la persona piense en otra cosa y se olvide de sus sentimientos. Estas formas de manejar el estrés pueden convertirse en adictivas, en especial si se usan repetidas veces en un niño impresionable.

Los adictos en la familia pueden creer que son capaces de controlar sus conductas. Sin embargo, es muy posible que el resto de la misma no se sienta a gusto. No obstante, las reglas tácitas son aceptadas por todos y se traducen en comentarios: “Mejor no enfrentemos estas conductas para poder preservar el funcionamiento normal de la familia. No queremos que todo el mundo se entere de nuestros problemas”.

Es posible que hasta se niegue la adicción y se elaboren conjeturas para justificar la actividad adictiva. Otros miembros de la familia pueden iniciar sus propias conductas adictivas como forma de sobrellevar los sentimientos que no pueden expresar o admitir, como el dolor de ver cómo un miembro de la familia se mata lentamente. El compañero o la compañera de un adicto al sexo, por ejemplo, puede comenzar a comer en exceso o volcarse de lleno en el trabajo. En muchas familias se dan casos de varias adicciones simultáneas, y la familia se muere, desintegrada por el dolor, la soledad y las adicciones.

El caos, las disfunciones, el silencio y la violencia doméstica son terreno fértil y profundo para sembrar las semillas de la adicción al sexo. Para poder comenzar la

recuperación, los adictos al sexo deben entender cómo eran sus familias. ¿De qué manera se violaban los límites? ¿Cómo se comunicaban las reglas, las explícitas y las tácitas? ¿Qué rol tenía cada uno? ¿Qué adicciones estaban presentes y cómo sirvieron de modelo?

Plantearse estas preguntas es doloroso. En realidad, mientras piensa en esto, tal vez una voz interior le susurra: “En mi familia no se daban estas situaciones. Las cosas no estaban tan mal. No critique a mi familia, al fin y al cabo me querían mucho”. Lo invito a acallar estas voces interiores por un momento mientras sigue leyendo en busca de una solución a la adicción sexual. A los cristianos, especialmente, les resulta muy difícil pensar críticamente de su familia. Se nos enseñó a honrar a nuestro padre y a nuestra madre. Hay una parte nuestra que no desea que las cosas hubieran sido tan malas. Lo importante es recordar que no todo es blanco o negro. Los padres cariñosos y buenos se equivocan. La mayoría de los padres quieren a sus hijos y hacen lo mejor que pueden. Uno de los beneficios que resultan de intentar comprender estos temas es que luego podremos decidir qué clase de persona, esposo o esposa, padre o amigo queremos ser ahora y en el futuro.

FAMILIAS SALUDABLES

Las familias saludables existen. Incluso las personas que vienen de familias relativamente enfermas pueden esforzarse para crear su propia familia saludable. Muchos adictos al sexo en recuperación lo están logrando.

La manera más fácil de comprender cómo es una familia saludable es considerando las características opuestas a las no saludables. En la figura 4 tomamos el modelo familiar y reemplazamos las dinámicas no saludables por dinámicas que sí lo son.

En las familias saludables la piedra fundamental son los límites saludables. Estos pueden ser flexibles. Como leemos en el capítulo 3 de Eclesiastés, hay un tiempo para todo debajo del cielo de Dios. En las familias saludables hay un tiempo para acariciar y un tiempo para no hacerlo. Todo dependerá de la intención de la caricia. Si el motivo es egoísta o sexual, deben imponerse límites fuertes. Si es respetuoso y protector, podemos obviar el límite. En una familia saludable, cada uno tiene derecho a su propia intimidad emocional, física, sexual y espiritual. Cuando alguien en la familia desea rebasar esa intimidad, puede hacerlo

si la intención es proteger. Sin embargo, siempre es necesario solicitar permiso, aun cuando las intenciones sean buenas.

Mi hija, que ya es adulta, hace poco me llamó para preguntarme qué opinaba con respecto a un asunto. Para poder contestarle con conocimiento de causa, le pedí que me proporcionara información íntima. No supuso que tenía derecho a esa información, por lo que hasta le pedí permiso para hacer la pregunta. Créanme, he tenido que aprender esta lección de la manera más difícil.

Las reglas en las familias saludables se expresan como prescripciones positivas, no como prohibiciones negativas. Hablamos y sentimos, aceptamos y evaluamos nuestros problemas con sinceridad, asumimos la responsabilidad de nuestras propias conductas, y solicitamos ayuda cuando la necesitamos.

Los roles son intercambiables. Ninguna persona desempeña un solo rol todo el tiempo. Por ejemplo, cualquiera puede ser a veces el héroe o el activo. Todos comparten la responsabilidad de hacer que las cosas funcionen. Los logros y los reconocimientos se distribuyen. El humor se usa no para avergonzar sino para divertirse y disfrutar de la vida. Todos tienen oportunidad de ser la mascota. Todos son santos y comparten la responsabilidad de ser ejemplo de espiritualidad sana. Hay permiso para las virtudes positivas del afecto, el aliento y el reconocimiento. No hay chivo expiatorio porque cada uno asume la responsabilidad de sus conductas y no le echamos la culpa a los demás. No hay “niños perdidos”. Se contemplan las necesidades de todos. Los miembros de la familia no se aíslan, sino que buscan ayuda si la necesitan.

En vez de recurrir a las adicciones para soportar el estrés y las emociones, los miembros de las familias saludables han aprendido a expresar bien sus sentimientos, y saben solucionar sus problemas y cuidarse mutuamente. No se desalientan las emociones. Si ha habido miembros adictos en la familia, ahora se están recuperando. Tienen conductas sobrias y se cuidan para preservar su salud.

Desde el punto de vista emocional, se reconoce el valor de cada uno y sus talentos. Se les anima a hablar y a admitir sus sentimientos, los que se respetan. El padre podría decirle al hijo: “Estás enojado. ¿Quieres contarme por qué?” La

persona que tiene la posibilidad de verbalizar su enojo no necesita elevar la voz ni hacer nada físico para que se le escuche y preste atención.

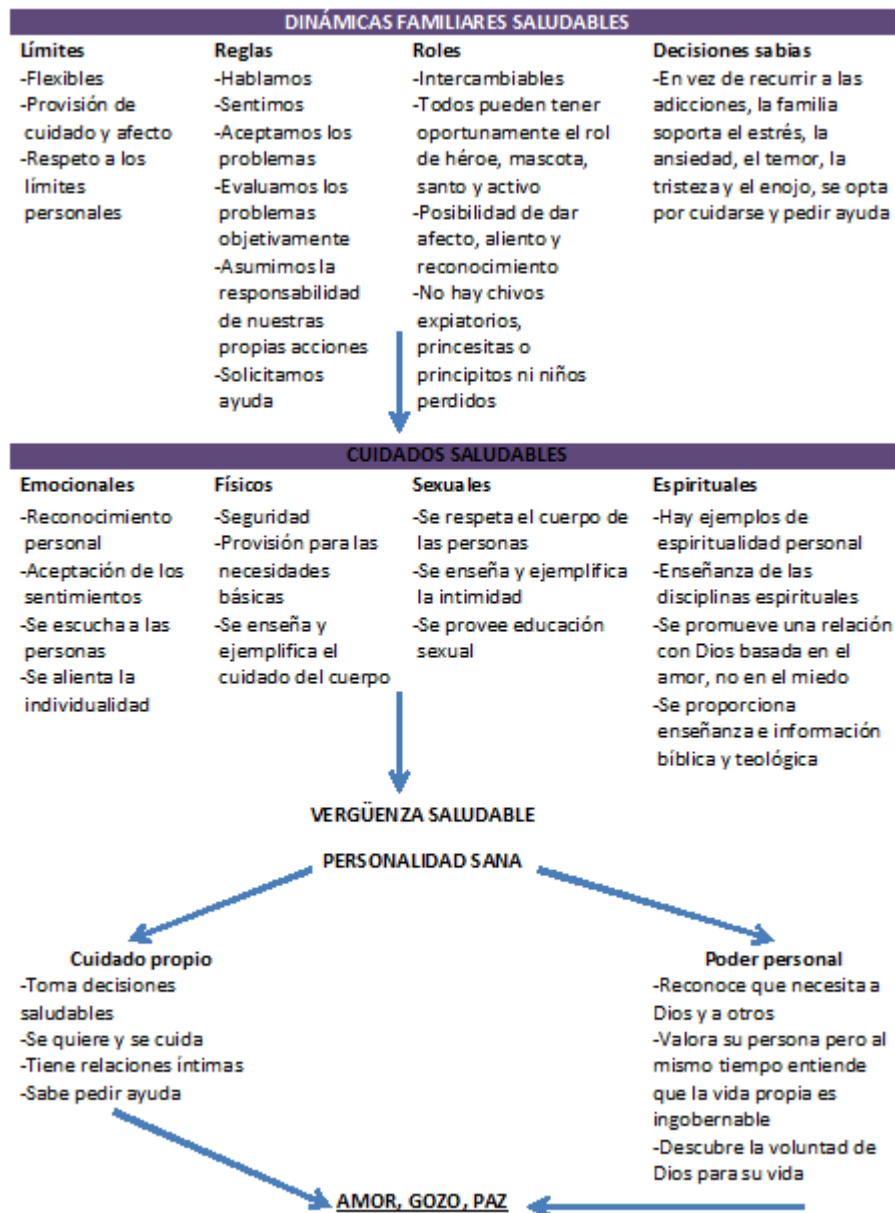
Los miembros de la familia se sienten físicamente seguros, y los padres enseñan y son ejemplo del cuidado positivo de su cuerpo. Las familias con sexualidad sana respetan el cuerpo de las demás personas porque son templo del Espíritu Santo. Hay intimidad entre los padres. La información sexual se discute de forma franca y debida.

Las familias saludables adoran a un Dios de amor. Leen y enseñan las Escrituras. Practican disciplinas espirituales y celebran el gozo de la creación de Dios. Los padres no se limitan a mandar a sus hijos a la iglesia sino que ellos también los acompañan.

Estas familias rebosan de gozo y alegría. Ayudan a crear personas con un sano sentido de sí. Hay una vergüenza saludable, pero esta se debe a que las personas conocen de verdad los talentos que Dios les ha dado, conocen sus limitaciones humanas y saben que necesitan de Dios y de otras personas. Comprenden que sus vidas serían ingobernables sin Dios.

Esta personalidad sana resulta en poder personal. Los miembros de una familia saludable saben quererse y descubrir la voluntad de Dios para sus vidas. Son seres sanos que saben cuidarse unos a otros, ser amables, comprender sus gustos, tener diversos intereses, y pedir ayuda cuando la necesitan. Pueden tener relaciones íntimas. En suma, saben “amar a otros como a sí mismos”.

Es maravilloso ser parte de una familia como esta. Las familias saludables rompen el ciclo de maltrato e impiden que se herede de generación en generación.



[1] John y Linda Friel, *The Secrets of Dysfunctional Families* [Los secretos de las familias disfuncionales], Health Communications, Inc., Deerfield Beach, FL, 1988.