

«Un libro como este no se escribe, se forja. Forjar requiere calor, tiempo y materiales de calidad. Jenny camina con esposas heridas hacia el fuego y a través de la larga espera, siguiendo la preciosa verdad de la compasión y el poder de Dios. Su guía es cuidadosa, honesta y confiada en el Señor. Simplemente excelente».

Jeremy Pierre, profesor de consejería bíblica y director de departamento, The Southern Baptist Theological Seminary; autor de *La dinámica del corazón en la vida cotidiana* y *When Home Hurts*.

«Los libros de Curtis y Jenny Solomon, escritos como esposo y esposa para esposos y esposas en medio de la devastadora desolación de la pornografía, brindan un aliento y una guía personales, suaves pero firmes. Leer estos libros fue como sentarse con compañeros de confianza para parejas que necesitan el valor y la esperanza de Cristo con respecto al arrepentimiento y la libertad de la pornografía y el dolor que trae a los matrimonios».

Ellen Mary Dykas, directora del ministerio de mujeres, Harvest USA; autora de *Sexual Sanity for Women* y *Toxic Relationships*; coautora de *Sexual Faithfulness*.

«Este es uno de los libros más importantes que cualquier pareja casada leerá. Asimila estas verdades y deja que te animen, te fortalezcan y te desafíen a luchar por lo que más importa: el uno por el otro».

Chad M. Robichaux, fundador, Mighty Oaks Foundation.

«Jenny Solomon escribe como alguien que ha pasado por lo mismo y te ofrece su dolor, compasión y bondad. También escribe como alguien que ha visto a Cristo hacer lo que parecía imposible y te ofrece su sabiduría, claridad y confianza. Tómalo y léelo; te alegrarás de haber aprovechado su oferta de ayudarte a guiarte a través de tus luchas personales y dolorosas y las de tu cónyuge».

Nathanael Brooks, profesor asistente de consejería cristiana,
Reformed Theological Seminary, Charlotte, NC.

«Si tu esposo lucha con la pornografía, no busques más. Jenny Solomon es una guía sabia, reflexiva, centrada en Cristo y digna de confianza. Es honesta acerca de sus propias luchas y se preocupa por las esposas que enfrentan las dificultades de un esposo adicto. ¿Ofrece Dios fortaleza, sabiduría y esperanza a una esposa que sufre bajo el peso de la adicción de su esposo? Absolutamente sí. Este libro te ayudará a ver eso mucho más claramente».

Deepak Reju, pastor de consejería bíblica y ministerio familiar,
Capitol Hill Baptist Church, Washington, DC; autor de
Pornografía: luchando por la pureza y coautor de *Rescue Plan:
Charting a Course to Restore Prisoners of Pornography*.

«Curtis y Jenny tienen mucha sabiduría que compartir con las parejas que están sufriendo como resultado del uso de pornografía por parte de uno de los cónyuges. Animo a las parejas a aprender de ellos cómo glorificar a Jesús en medio de un gran dolor».

Amy Baker, directora de recursos ministeriales en Faith Church,
Lafayette, IN; autora de *Getting to the Heart of Friendships* y
Picture Perfect; editora de *Caring for the Souls of Children*.

«El libro de Jenny Solomon, *Recupera tu matrimonio*, es una invitación a abordar el quebrantamiento sexual con honestidad y cuidado,

con gracia y verdad. Es un punto de partida ideal para conversaciones sobre temas incómodos y dolorosos».

Gregg R. Allison, profesor de teología cristiana, The Southern Baptist Theological Seminary; secretario, Evangelical Theological Society; autor de *Embodied: Living as Whole People in a Fractured World*.

«Hay pocos libros dirigidos directamente a mujeres que luchan con esposos que ven pornografía. Jenny Solomon añade una voz muy necesaria a esta discusión. Las lectoras se sentirán atraídas por su vulnerabilidad y profundizarán su comprensión de cómo la Escritura habla sobre este tema».

Jonathan D. Holmes, director ejecutivo, Fieldstone Counseling; coautor de *Rescue Plan* y *Rescue Skills*.

«Escrito con la ternura y la sabiduría ganada de quien conoce este sufrimiento, Jenny nos ha dado un recurso invaluable para las esposas heridas, uno que busca fortalecer su fe para el incierto viaje que tienen por delante».

Darby Strickland, miembro del cuerpo docente, The Christian Counseling and Educational Foundation (CCEF); autora de *Desenmascaremos el abuso*.

«Estoy seguro de que este nuevo par de libros de mis amigos Curtis y Jenny Solomon servirá a muchas parejas mientras redimen y recuperan un matrimonio que ha sido dañado por la pornografía. Quienes lean estos libros los encontrarán útiles, desafiantes, alentadores y, lo mejor de todo, bíblicos».

Tim Challies, Blogger en Challies.com; autor de *Estaciones de aflicción* y *Limpia tu mente*

**Recupera
tu matrimonio**

Recupera tu matrimonio

Gracia para esposas que han
sido heridas por causa de la
pornografía

Jenny Solomon

EDITORIAL
EBI

Recupera tu matrimonio, publicado originalmente en inglés bajo el título ***Reclaim Your Marriage***

Copyright © 2022 by Jenny Solomon
Published by New Growth Press, USA. All rights reserved.

Spanish translation edition Copyright © 2025 Editorial Bautista Independiente (EBI), United States. All rights reserved. This Spanish edition published in arrangement with New Growth Press through Riggins Rights Management.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso. www.NuevaBiblia.com

Todos los derechos reservados. Sin permiso escrito por parte de los editores, ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni procesada en forma alguna o por medio alguno, ya sea de manera electrónica o mecánica, ni por medio de ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información masiva, excepto para citas breves en reseñas. Todas las solicitudes deben ser enviadas a Editorial Bautista Independiente.

Edición traducida al español © 2025 por Editorial Bautista Independiente, Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

© 2025
EB-589
ISBN 978-1-964427-27-0

Editorial Bautista Independiente
3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870
www.ebi-bmm.org
(863) 382-6350

Impreso en Colombia

A MI AMIGA,
Andrea Lee:

TU ENTUSIASTA ATENCIÓN
ME DIO EL VALOR PARA PERFECCIONAR LOS PRIMEROS
BORRADORES. ÉSTE LIBRO ES MÁS SABIO GRACIAS A TI.

Índice

Prólogo.	13
Agradecimientos	17
Introducción	19
1. Hojas caídas	27
2. Lamento	37
3. No te culpes por su pecado	51
4. Deja que otros entren	69
5. Sabiduría de Dios	77
6. Abigail: una mujer sabia que hizo lo que pudo.	87
7. Sostenidos por Jesús: estableciendo una rendición de cuentas efectiva.	107
8. Niégate a tomar venganza	123
9. Misericordia para los quebrantados sexualmente	135
10. ¿Estás dispuesta a dar la bienvenida?	149
11. Crecimiento a través del sufrimiento.	165
12. No es otra película romántica con boda y final feliz	173

Apéndices

1. Pornografía y abuso.	187
2. Ministerio después de la pornografía	203
3. ¿Es el consumo de pornografía motivo de divorcio?	227
Bibliografía	233
Notas	237

Prólogo

NINGUNA NOVIA que entrega su corazón, cuerpo y vida el día de su boda se imagina que en algún momento tomará un libro como este. Cuando se comprometió a guardarse solo para su amado, no podía imaginarse a sí misma tratando de encontrar una manera de volver a respirar después de los golpes emocionales propinados por aquel que prometió amarla y cuidarla. Ella le confió los detalles más íntimos de su persona. Él ha visto y sabe cosas de ella que nadie más ha visto o conocido. Y él los ha profanado. Los ha visto y los ha mezclado con las imágenes, los sonidos y los deseos de otras mujeres, virtuales o no.

¿No fue ella suficiente? ¿Valían tan poco para él su amor, su cuerpo, su respuesta, su fidelidad? ¿Podría haberlo hecho mejor? ¿Es culpa suya? Recuerda todas las veces que él le dijo que era hermosa, que la amaba. Y luego recuerda lo que él ha hecho. Y cuestiona todo sobre él, sobre ellos, su pasado y su futuro. ¿Cuánto de esto fue una mentira?

Un dolor que nunca imaginó ahora está grabado indeleblemente en su corazón. ¿Lo olvidará alguna vez? ¿Lo perdonará alguna vez? ¿Debería hacerlo? ¿Volverá a confiar en que las palabras que él le dijo una vez merecen ser creídas? Y si ha mentido sobre esto, ¿sobre qué más está mintiendo?

El terreno que una vez se sintió tan sólido, tan seguro, tan *correcto*, se ha convertido en arenas movedizas bajo sus pies.

Si esta es tu historia, lo que has experimentado es nada menos que una traición. La traición es también algo que tu puro y santo Salvador sintió. Vino de la mano de su amigo Judas. Pero Judas no fue el único. Su querido compañero Pedro negó siquiera conocerlo. La gente de su pueblo natal se burló de su ministerio. Aquellos que eran «los suyos» no lo recibieron (Jn. 1:11). Él entiende la traición, *en todos los niveles*. Aquellos que prometieron ser firmes, fieles y valientes lo abandonaron en su momento de mayor necesidad. Él ha sentido lo que tú estás sintiendo. No solo lo sabe porque es el Dios omnisciente; lo sabe porque lo vivió.

Jesús no era como los demás hombres. Ni una sola vez miró a una mujer con lujuria en su corazón. Nunca le miró los pechos y quiso tomarlos para su propio placer. Cuando las mujeres besaban sus pies o lo ungían con perfume costoso, nunca pensó, *ni por una vez*: «Voy a conseguir algo de esto». Él es el único hombre entre todos los hombres que amó desinteresada e incondicionalmente. Nunca pensó que una mujer debería perder algo de peso o pasar más tiempo en sí misma para hacerse atractiva para él. Nunca. Y es a ti, a las mujeres que son tuyas, a quienes ahora dice: «Echa tu carga sobre mí. Yo te sustentaré. Sientes que te estás ahogando, pero te tengo. Y entiendo».

Permíteme decir también que, al igual que Jenny Solomon, entiendo el dolor del uso de la pornografía por parte de un esposo. La historia de Jenny es también la mía. Y no estamos solas. Dado que el 64 por ciento de los hombres cristianos admiten usar pornografía, más de la mitad de tus hermanas en la iglesia entienden por lo que estás pasando.

Estoy agradecida por este libro en muchos niveles. Estoy agradecida de que Jenny haya elegido este camino de humildad y transparencia. Estoy agradecida de que ella ame al Señor y haya luchado por amar a su esposo, Curtis, a través de toda la desilusión, el dolor y la traición que conlleva el uso de la pornografía.

Estoy agradecida de que Curtis sea suficientemente humilde como para animarla a escribir este libro para ti y que le haya permitido descubrir su pecado. La disposición de Jenny para escribir este libro es uno de los actos de amor más valientes que he visto últimamente. También estoy agradecida de que Jenny ame al Señor como lo hace y que Su Palabra haya sido una roca y una lámpara para ella. Su testimonio es hermoso.

Con frecuencia me he preguntado cómo se puede detener el repugnante azote del uso de la pornografía por parte de los cristianos. Dudo que aprender lo dañino que es para el alma lo detenga, aunque eso sea cierto. Sé que las leyes que lo prohíben no cambiarán nada, eso ya debería ser obvio. Quizás las voces de más de la mitad de nosotras levantándose en oración y protesta ayuden. Pero una cosa sí sé: el pecado crece mejor en la oscuridad. Mujeres, quizás es hora de que arrastremos esta humillante verdad a la luz. Quizás es hora de que nos unamos y digamos: «¡Señor, ten piedad de nosotras!». No lo sé, pero sí sé que llegará un día en que todo el pecado de los demás que nos afecta será lavado en amor puro. Pero, mientras tanto, permíteme animarte a que tomes en serio la sabiduría de Jenny. Jenny es una hermana piadosa que ha caminado a través del fuego para darte este buen regalo. Ella entiende y ama.

ELYSE FITZPATRICK

Autora, conferencista, consejera bíblica

Agradecimientos

ESTE LIBRO está en tus manos hoy porque Dios es el Dios de toda consolación (2 Co. 1:3). A lo largo de mi vida, Él proveyó mentores, profesores, pastores y amigos que gentilmente aplicaron sabiduría a mis inmadureces, caminaron conmigo a través del sufrimiento y alentaron mi crecimiento en la semejanza a Cristo.

A estas personas, mi gratitud abunda:

Trish Masters, el grupo de jóvenes de la Iglesia Bautista Freeman Heights y sus padres, a través de ustedes vi mi primer atisbo de la eternidad: un lugar lleno de gracia y cuidado familiar. Me acogieron a pesar de mis defectos y me dieron esperanza durante los años más sombríos de mi vida. A través de ustedes experimenté vívidamente el amor de Jesús y aprendí a amar a la iglesia.

Dr. Mark Rapinchuk, siempre serás mi profesor favorito porque me inculcaste un amor por la Palabra inerrante de Dios y enseñaste a cada uno de tus estudiantes la importancia de razonar bien. Estos son dos de los regalos más invaluable que he recibido. Espero que se muestren en estas páginas.

Alex, Bethany, Erin y Carrie, sus oraciones y aliento me fortalecieron a través de este proyecto de escritura.

A mis primeras lectoras Andrea Lee, Ann Cherry, Ann Maree Goudzwaard, Jamie Butts, Kara Henricks y Katie Cochran: cada una de ustedes ofreció sugerencias que hicieron mejor este libro.

Barbara Juliani, estoy agradecida de que prestaras tu imaginación para la concepción de este esfuerzo. Tu confianza me impulsó.

A Ruth Castle, Cheryl White, Alecia Sharp, Irene Stoops y al equipo de New Growth Press, gracias por todas las formas en que contribuyeron a este proyecto. Muchas gracias a Sarah Marshall, cuyas ideas y recomendaciones editoriales fueron invaluable para hacer de este libro lo que es.

Nate Brooks, eres un editor hábil y un amigo generoso. ¡También eres sabio más allá de tu edad, pero no le digas a nadie que lo digo!

Con el más profundo aprecio a Kirsten Christianson, Joy Forrest, Darby Strickland, Jeremy Pierre, Curtis Solomon y Greg Wilson, reconozco sus contribuciones individuales a este libro. Cada uno de ustedes ofreció sabiduría ganada a través de muchos años de cuidado de almas sufrientes. Admito humildemente que el contenido del apéndice I, «Pornografía y abuso», está completamente fuera del alcance de mi conocimiento o experiencia. Gracias por poner esta información a disposición de mis lectores.

Curtis, mi mejor y más resiliente amigo, eres mi árbol de los sueños. También armaste mis apéndices con la mayor presteza, ¡y estoy agradecida! Gracias por permitir que algunas de las lecciones más difíciles que hemos aprendido consuelen a otros. Sé que esta vulnerabilidad nace de un profundo amor por Jesús y un humilde deseo de servir a Su iglesia. Tu valor glorifica a Dios y refuerza mi esperanza.

Introducción

LUCHÉ DURANTE el proceso de escribir este libro y batallé para encontrar las mejores palabras para expresar las dificultades que conlleva estar casada con alguien que lucha con el pecado sexual. Este pensamiento de Timothy Keller resume bien mi experiencia: «El amor sexual, si no se expresa en una relación de pacto exclusiva y para toda la vida, es deshumanizante».¹ ¿Qué piensas de esta cita? Si te resulta cierta, este libro abordará algunas de las formas en que has sido degradada y deshumanizada por tu esposo. Para mí, esta prueba repetida a menudo se ha sentido solitaria, pero el aislamiento de la experiencia contrasta marcadamente con lo común que se ha vuelto esta lucha. Puede que tú también te sientas sola, pero no estás sola. Una encuesta del Grupo Barna de 2014 encontró que el 64 por ciento de los hombres cristianos y el 15 por ciento de las mujeres cristianas ven pornografía al menos una vez al mes.² Más esposas de las que te imaginas se enfrentan a esta dificultad.

Sin embargo, no te equivocas al sentirte degradada. Cuando consultamos la Biblia, las razones de este sentimiento se vuelven evidentes. Pensemos juntas en una visión bíblica del matrimonio. Esto aclarará por qué la pornografía tiene efectos profundamente corrosivos en las parejas.

Se supone que el matrimonio debe señalar la relación entre Cristo y la Iglesia (Ef. 5:31-32). El uso de la pornografía erosiona

aspectos significativos de la imagen que todo esposo debe reflejar, a saber, la relación firme y sacrificial de Cristo con Su novia (Ef. 5:25). Al usar pornografía, el hombre destinado a mostrar el amor resuelto de Cristo está aceptando egoístamente una invitación a entrar en las experiencias sexuales de otros. Aunque las esposas están llamadas a representar a la iglesia a través del respeto y la sumisión de todo corazón al liderazgo de sus esposos (Ef. 5:22-24), deben oponerse a los propósitos pecaminosos de un esposo cuando (mediante sus imaginaciones lujuriosas) él está violando la exclusividad del matrimonio. En resumen, si la pornografía ha impactado tu matrimonio, la hermosa imaginación expuesta en la Escritura ha sido distorsionada y probablemente parece un cuento de hadas distante e inalcanzable.

El pacto matrimonial está destinado a retratar la búsqueda apasionada de Cristo por la Iglesia, por la cual entregó su vida para redimir. El uso de la pornografía se burla de ese pacto. Aunque la pornografía implica pensamientos sexuales ilícitos, es más que mera imaginación. Él está mirando voluntariamente imágenes ilícitas que cosifican a personas reales y las persigue con el único propósito de la gratificación sexual egoísta. Estas experiencias son simultáneamente reales y fantasmales, traídas a él por actores en una página o pantalla. A medida que el continuo de la infidelidad se mueve de los pensamientos lujuriosos a las acciones, también podemos ver que la pornografía es diferente de una aventura. Carece de la conexión emocional o el contacto físico de una relación adúltera, que es un intercambio mutuo. Sin embargo, las imágenes sexuales todavía tienen el poder de causar estragos. Con el tiempo, los efectos nocivos de la pornografía pueden destruir lentamente un matrimonio.

El uso de la pornografía viola todas las intenciones de Dios para el matrimonio, pero el crecimiento y la sanación son posibles cuando hay arrepentimiento. Mientras escribo esto, Curtis y

yo estamos en nuestro decimonoveno año de matrimonio. Hemos luchado contra la pornografía muchas veces a lo largo de los años. Por la gracia de Dios, hemos resistido los efectos devastadores de la pornografía y seguimos profundamente comprometidos a luchar por nuestro matrimonio. También hemos visto que la iglesia no está bien equipada para cuidar a las mujeres cuyos matrimonios han sido heridos por la pornografía. Durante mucho tiempo me he preguntado por qué se han escrito tan pocos libros específicamente para esposas que viven las secuelas del uso de la pornografía. Una posible razón es la vergüenza de discutir el pecado sexual, y mucho más admitir que ha sido parte del propio matrimonio. Esa es otra razón por la que este no fue un libro fácil de escribir (y sé que será doloroso para ti leerlo). Dejando de lado la vergüenza, creo que una razón aún más importante por la que existen tan pocos recursos es la dificultad de articular la confusión de la experiencia vivida. Los efectos de la pornografía en el corazón de un cónyuge son difíciles de encapsular en palabras. Las secuelas de cada incidente en cada matrimonio se ven muy diferentes. Como alguien que ha experimentado este dolor de primera mano, siempre es una experiencia que destroza el alma. También he descubierto que es una experiencia impredecible. Cada vez que Curtis cedía a la tentación y miraba pornografía, yo respondía de manera diferente. A veces me sentía abrumada por una tristeza agobiante y me desanimaba hasta el punto de la desesperanza. Otras veces, la ira y el resentimiento ahogaban todas las demás emociones. A veces me acercaba al Señor después de la confesión de Curtis. Otras veces me alejaba de la Palabra, demasiado frustrada, desconcertada y entumecida incluso para orar.

Hay muchas cosas que espero que obtengas de este libro, pero una de mis mayores esperanzas es que salgas de este libro con amistades firmes y genuinas dentro de una iglesia local. Una mujer cuyo esposo perdió su trabajo debido al uso de la pornografía

explicó su dilema de una manera útil. Dijo que después de que se reveló su pecado, todos estaban tan concentrados en abordarlo a él y sus problemas que ella se sintió dejada de lado; nadie acudió en su ayuda mientras ella se abría paso a través de un tremendo sufrimiento. Su historia es la historia de muchas esposas. Tú eres el daño colateral vivo y respirable del uso de la pornografía de tu esposo. ¿Le has mostrado a alguien la metralla en tu alma? ¿Alguien ha ayudado a vendar tus heridas? Tantas mujeres sufren en silencio. Espero que este libro te sirva al reconocer algunas de las formas en que has sido herida. Al examinar tu corazón y tus emociones, pueden parecer un páramo. Tu afligida alma necesita ser atendida, y esto no puede suceder a menos que te acerques al Señor y aprendas a depender de la ayuda de Su Espíritu y Su iglesia. Sé que no podré atender todos los aspectos de tu experiencia, pero espero que las siguientes páginas te presten palabras para comenzar a articular plenamente tu historia a un amigo o consejero de confianza que pueda orientarte hacia recursos adicionales que te ayudarán a sanar.

Este libro no abordará todo lo que necesitas saber después de encontrar pornografía en tu matrimonio. Por ejemplo, este libro discutirá el perdón y cómo responder al arrepentimiento de tu esposo, pero si sabes que esto es (o será) extremadamente difícil para ti, hay otros recursos sabios que puedes consultar sobre los importantes temas del perdón y la reconciliación. Si has venido a este libro buscando un plan paso a paso que articule claramente una resolución para tu situación, has venido al lugar equivocado. La situación de cada mujer es diferente, y sería imprudente ofrecer un enfoque único para tratar con parejas que enfrentan problemas matizados. Los libros nunca tuvieron la intención de reemplazar las relaciones. Solo un pastor o consejero capacitado podrá entrar en tu mundo para guiarte en la dirección que más honre a Cristo.

Este libro tiene un propósito diferente. El uso de pornografía de Curtis me afectó de manera diferente cada vez que recayó en hábitos pecaminosos, pero unas pocas cosas permanecieron igual. Cada vez, deseaba no sentirme tan sola. Cada vez, quería obtener esperanza de un libro útil escrito por una esposa que había perseverado a través del uso de pornografía de su esposo. Cada vez, anhelaba que un amigo me hiciera buenas preguntas, escuchara mis respuestas y orara conmigo en los momentos más difíciles. Finalmente, después de años de orar por un libro como este y preguntarme por qué nadie lo había escrito todavía, Dios me proveyó el valor para escribirlo.

En las páginas que siguen, nos ocuparemos de varios temas que han resonado conmigo a lo largo de mi matrimonio. Está formateado para leerse como un híbrido entre un libro y un estudio bíblico. Acércate a él con tu Biblia en la mano. Le sacarás el máximo provecho de esa manera.

Varios capítulos se centran en textos bíblicos: Santiago 3:17-18, 1 Samuel 25 y Lucas 7:36-50. Revisar la sección relacionada de la Escritura al principio de cada capítulo (donde se indique) te familiarizará con el pasaje y asegurará que obtengas el máximo provecho de tu lectura. Vamos a avanzar lentamente a través de estos textos. Veremos una gran cantidad de aplicaciones e implicaciones porque después de la pornografía, lo que más necesitas es un lugar seguro para cuidar tu corazón y acercarte al Señor. Los pasajes focales que he elegido ofrecen esperanza a las esposas de esposos tanto arrepentidos como no arrepentidos (aunque algunos pasajes requieren enfatizar uno más que el otro). Cuando la pesada carga del dolor oprime el alma, es útil hacer una pausa y apoyarse fuertemente en unas pocas verdades sólidas. Por lo tanto, examinaremos cuidadosamente cada pasaje desde múltiples ángulos, ocasionalmente retrocediendo para ver el mismo capítulo y discutiendo ideas adicionales que se encuentran en la narrativa. Es mi oración

que cada faceta anime tu fe y te refresque durante una temporada en la que necesitas desesperadamente sustento espiritual.

Los temas que exploraremos incluyen el lamento, la resolución de no culparte por el pecado de tu esposo, involucrar a otros en tu lucha, obtener la sabiduría que solo Dios puede dar, elegir hacer lo que puedas, establecer una rendición de cuentas efectiva, rechazar la venganza pecaminosa, encontrar la misericordia que da esperanza, cultivar un corazón acogedor y crecer a través del sufrimiento. A lo largo del libro encontrarás listas de preguntas destinadas a ayudarte a examinar tus pensamientos, emociones, motivos y acciones. Tómate el tiempo para reflexionar sobre estas, luego resalta y discute las que te sean útiles.

Si eres un esposo que llega a este libro porque tu esposa está luchando con la pornografía, eres muy bienvenido aquí. Pido disculpas si el lenguaje es desagradable. Soy muy consciente de que podría serlo, pero te pido que tengas paciencia conmigo y sigas leyendo. También hay esperanza en estas páginas para ti.

Sin embargo, este libro se dirige principalmente a las esposas por las siguientes razones:

- En el momento de escribir este artículo, los hombres siguen siendo los consumidores predominantes de pornografía. (Sin embargo, reconozco que, si bien son el segmento «predominante» de usuarios, los hombres no son los consumidores exclusivos de pornografía. Las mujeres también luchan con el pecado sexual. Tu dolor y tu pena son igualmente dignos de un cuidado considerado).
- En mi limitada experiencia como escritora, no pude encontrar una manera de usar un lenguaje de género neutro mientras mantenía una experiencia de lectura agradable. La opción de usar un lenguaje inclusivo en todo momento parecía torpe.

- Dado que los hombres y las mujeres tienen roles y experiencias diferentes en el matrimonio, escribo desde mi experiencia como mujer casada. Abordaré algunas preocupaciones que son específicas de las mujeres (como el tema de la sumisión en la historia de Abigail). Debido a que hay aspectos únicos en la experiencia de hombres y mujeres y cómo deben responder, mi esposo, Curtis Solomon, ha escrito un libro complementario específicamente para hombres sobre el tema. Este libro se titula *Redime tu matrimonio: Esperanza para esposos que han causado heridas a través de la pornografía*.

Al emprender este viaje, quiero pedirte que des este primer paso crucial: si aún no lo has hecho, es hora de pedir ayuda. Si tienes la intención de leer este libro sola, por favor, reconsidéralo. Luchar contra la pornografía no es algo que tú y tu cónyuge estén equipados para manejar solos; necesitas permitir que otros entren en tu dolor y lucha. El capítulo 4 profundizará en este tema. Sin embargo, te insto a que no esperes hasta llegar a ese capítulo; empieza ahora. Este libro entero está destinado a ser leído junto a una amiga cristiana madura. El pecado sexual (ya sea el de tu esposo o el tuyo) busca separar a las personas de la iglesia. Las penas y los pecados que permanecen en la oscuridad se infectan y se propagan rápidamente. Con el tiempo, los pensamientos falsos crecerán lo suficiente como para golpearte y quebrantarte. Las conversaciones continuas y vulnerables en el contexto de la comunidad cristiana son una provisión de Dios para tu bien. Te prometo que te beneficiarás más de este libro si te sumerges en él honestamente junto a una hermana en Cristo.

Ya sea que sigas mi consejo o no, e invites a alguien a leer este libro contigo (¡aunque espero que lo hagas!), quiero que sepas que no estás sola en este viaje. Dios estará contigo en cada paso del camino.

1

Hojas caídas

MI PATIO es el hogar de muchos árboles, treinta y ocho la última vez que conté. Son una fuente continua de disfrute para mi familia. En la ventana de la cocina, observo los cambios estacionales en los arces japoneses. Cada primavera revelan hojas diminutas y arrugadas. El primer año que vivimos en esta casa me dejé engañar por el espectáculo y supuse que una helada tardía las había marchitado justo cuando emergían. Sin embargo, en pocos días se desplegaron en vibrantes banderas carmesí. Seleccionamos la rama más robusta del grupo de árboles en el patio delantero para soportar un columpio que atrae a los niños del vecindario. Otro pino enorme presume de «literas» imaginarias donde los mismos niños se reúnen y relajan en amplias ramas. Y las ramas son derribadas ocasionalmente en las tormentas, proporcionando a mi esposo e hijos material para su amado pasatiempo de tallar madera alrededor de la fogata. Los árboles de Dios dan tantos regalos agradables.

Solo hay una época del año en que no disfruto de nuestros árboles: el otoño. Las temperaturas gélidas nos envían una cascada de hojas muertas, decenas de miles de ellas. Para mantener un hermoso patio, cada una de ellas debe ser detenida. Las tediosas tareas de rastrillar, embolsar y sacarlas para el compostaje son trabajos abrumadores. Tarda varias semanas, pero una vez que

el trabajo está completo, nos inunda una sensación de alivio y la seguridad de que pasará un año entero antes de que este difícil trabajo deba hacerse de nuevo.

Esa garantía siempre fue así hasta el año pasado, después de que se mudó un nuevo vecino. Llegó el otoño y, como un reloj, cada uno de nuestros vecinos agarró rastrillos, sopladores y cortadoras de césped. Descendieron sobre sus propios patios y tomaron cautivas sus respectivas hojas. Mi familia hizo lo mismo. Cuando terminamos, marcamos la casilla de las hojas del año y nos felicitamos por un trabajo bien hecho. Excepto que esta vez el trabajo no estaba realmente terminado. Aproximadamente una semana después, notamos más hojas en nuestro patio. Nuestro nuevo vecino no había rastrillado nada. Varias bolsas de sus hojas habían volado a nuestro patio. Rastrillamos y quitamos las hojas, asumiendo inicialmente que aún no se había puesto manos a la obra, pero que pronto se ocuparía de su lote. Después de que pasaron varios meses y el lento e implacable goteo de hojas continuó, nos dimos cuenta de que el respiro de este trabajo no llegaría. Nuestro vecino no mostró ninguna resolución para deshacerse de sus hojas caídas. El resentimiento comenzó a crecer en nosotros mientras contemplábamos nuestra nueva rutina. El rastrillado de hojas alguna vez tuvo parámetros definidos y estacionales. Sí, siempre fue un trabajo difícil que requería una disciplina regular, pero ahora las hojas muertas se convirtieron en una preocupación diaria que requería una vigilancia implacable. ¡La falta de disciplina de nuestro vecino creó un problema continuo también para nosotros!

Sufriendo por los pecados de tu esposo

El uso de la pornografía es infinitamente más grave que esta batalla contra las hojas de nuestro vecino. Tener un esposo que lucha con la pornografía no solo te da un trabajo extra que hacer, como lo hizo la negligencia de nuestro vecino con sus hojas. Puede sacudir

tu fe en Dios, destruir tu sentido de identidad y dejarte sintiéndote sola, confundida y herida. En mi uso de esta analogía, por favor, sabe que no estoy minimizando la gravedad del problema que enfrentas. Mi esperanza es que la analogía ilumine tu experiencia al reconocer ciertos aspectos de la lucha que quizás no hayas reconocido o no hayas podido articular. Por ejemplo, prácticamente todas las personas enfrentan la tentación sexual. Todos necesitamos combatirla de manera disciplinada. Toda persona que experimenta la victoria sobre la tentación sexual trabaja duro para lograrlo. Pero, ¿qué pasa con la persona que está desvinculada o perdiendo la lucha por la pureza? Las hojas muertas se acumulan rápidamente y no pueden ser contenidas por líneas de propiedad invisibles. Toda persona que vive en una relación cercana con alguien que ve pornografía se ve afectada por las consecuencias de este pecado.

El uso de pornografía de tu esposo ha dejado su patio lleno de escombros como la codicia, la lujuria, el descontento, el orgullo y la autocomplacencia. Estos pecados son de él, no tuyos, pero ruedan hacia tu patio porque vives en una proximidad tan cercana. La situación se complica aún más porque también traes luchas de pecado a la relación matrimonial. Rápidamente pueden tomar nombres como ira, resentimiento, venganza, amargura, descontento y desesperación. Para que tu patio sea un lugar de belleza y florecimiento, tus respuestas también deberán ser tratadas. A lo largo de este libro, se te pedirá que mires honestamente tu propio pecado porque tu patio también necesita ser atendido.

Si has lidiado con su problema de pornografía durante algún tiempo, probablemente hayas pensado para ti misma algo como: *¿Por qué no puede simplemente rastrillar sus hojas? Todos los demás parecen ser capaces de manejar sus propios deseos sexuales. Debería tener esto bajo control ahora mismo.* Quizás esperas combatir su uso de pornografía de la misma manera que yo espero combatir

las hojas de otoño. Dame cincuenta bolsas para hojas, un rastrojo y dos sábados. Sudemos mucho, superemos el dolor y limpiemos este desastre rápidamente. Sin embargo, este pecado no es el tipo de lucha que normalmente se embolsa una vez y se lleva para siempre. La mayoría de los cambios son un proceso largo y lento. Es probable que los dos estén embolsando hojas durante muchas temporadas venideras, pero vale la pena. Cuidar tu matrimonio y verlo crecer con el tiempo realmente vale todo el trabajo duro que requerirá.

Darse cuenta de que hay esperanza

Como con todos los esfuerzos largos y difíciles, luchar contra la pornografía junto a tu esposo, tu vecino más cercano, es doloroso. Ningún otro desafío que he enfrentado me ha tentado a creer la mentira de que estoy sola. Sin embargo, este no es un libro únicamente sobre mi experiencia. A través de muchos años de ministerio dentro de la iglesia local, mi esposo y yo hemos sido testigos de los efectos paralizantes del pecado en los hijos de Dios. También hemos tenido el privilegio de ver la Palabra de Dios traer esperanza y cambio a muchas personas, incluyéndonos a nosotros.

La pornografía trae consigo vergüenza y culpa, que tienden a aislar a las personas que luchan y tienen miedo, pero ese miedo no tiene por qué consumir tu vida. Tu esposo puede cambiar, y podría hacerlo. Incluso si no lo hace, tu vida puede abundar en un amor valiente y desinteresado porque Jesús es un Salvador valiente y desinteresado. Si has confiado en Él para tu salvación, entonces Él te ha dado Su Espíritu (1 Jn. 4:13-16). Él promete nunca dejarte ni desampararte (He. 13:5). Y promete que completará la obra de hacerte semejante a Él (Fil. 1:6). Así que, mientras examinamos los fragmentos de la presente, recordemos que somos guardados por un Salvador que nos ama firmemente.

Inspeccionando el paisaje

La batalla contra la pornografía ciertamente requiere vigilancia, pero no deberías ser tú quien haga todo el trabajo duro. Las hojas de tu cónyuge tienden a volar esporádicamente por tu patio. No hay garantía de cómo se verá el paisaje, semana a semana o incluso día a día. Esta incertidumbre va acompañada de un desfile interminable de tareas: ¿He revisado la pila de correo basura de hoy en busca de trajes de baño y lencería? ¿Enterré las revistas que contenían imágenes cuestionables lo suficientemente profundo en el contenedor de reciclaje? ¿Todos mis dispositivos conectados a Internet tienen contraseñas seguras? ¿Debería cambiar las contraseñas de nuevo? ¿Cómo debo gestionar el acceso a nuestros servicios de streaming? ¿Es siquiera prudente que nuestra familia se suscriba a servicios de streaming? ¿He desbloqueado mi teléfono frente a mi esposo últimamente? ¿Recordé apartar la pantalla de él cada vez que usé la contraseña para desbloquearlo? ¿Debería preguntarle si conoce mi contraseña? ¿Sería eso insultante? ¿Nuestro software de rendición de cuentas tiene lagunas? ¿Las ha encontrado y aprovechado?

¿Se ha convertido su pecado en algo de lo que tú soportas la peor parte de la gestión? ¿Está él seriamente luchando contra ello? ¿Está él también trabajando para cortar los puntos de entrada? Hasta que su búsqueda de un corazón puro sea aún más importante para él que para ti, estos intentos de minimizar la tentación se asemejarán más a cuidar niños que a un trabajo en equipo hacia un objetivo común de santidad. Dios no te ha creado para ser la niñera de tu cónyuge. Eres su esposa. (Más adelante en el libro delinearé la diferencia a través de una discusión sobre la vigilancia apropiada).

La dificultad no termina ahí. Piensa en la posibilidad de discutir su pecado con él. No es un tema fácil de abordar. Algunas de estas preguntas pueden haber cruzado tu mente: ¿Debería pregun-

tarle si ha cedido a la tentación de ver pornografía últimamente? ¿Y si lo ha hecho y me miente? ¿Creeré siquiera su respuesta si le pregunto cómo le va en el área de la pureza sexual? Si no creo que vaya a creer su respuesta, ¿debería molestarme en preguntar? Si confiesa que ha estado viendo pornografía, ¿tengo la fuerza emocional para soportar eso ahora mismo? ¿Y si no ha estado pensando en la pornografía en absoluto? ¿Mis preguntas pondrán pensamientos tentadores en su mente y le harán más difícil enfocarse en la santidad? La sabiduría sobre cómo manejar conversaciones difíciles será otro tema importante que discutiremos más adelante en este libro.

La indiferencia es una respuesta igualmente dañina a ser pecada repetidamente en contra. ¿Te has vuelto cínica al ver al hombre que prometió buscarte retirarse una y otra vez a un mundo de fantasía de tontos? ¿Cada nuevo incidente te deja sintiéndote más desanimada? ¿Sus mentiras te han dejado creyendo que no hay nadie en quien puedas confiar? ¿El descontento consume tu corazón mientras evalúas tu cuerpo a la luz de las preferencias corruptas de tu esposo? ¿Consideras la intimidad sexual como algo doloroso o estresante, en lugar de gozoso? ¿Has convertido sus malas decisiones en excusas para tu propia apatía espiritual?

Si alguna de estas preguntas te resulta cierta, este libro tiene mucha esperanza para ti. Aquí encontrarás un Salvador que venda los corazones quebrantados. Aquí serás invitada a arrepentirte de los pecados que has cometido en respuesta a que se ha pecado contra ti.

¿Alguna vez has experimentado confusión al examinar esta devastación? Como esposa de una persona que busca pornografía, podrías incluso sentir como si te hubieran engañado. El uso de la pornografía es una grave violación de la fidelidad que impacta profundamente la confianza y la intimidad de una pareja. Sin embargo, creemos que hay sólidas razones bíblicas para categori-

zarlo como algo diferente del adulterio en el espectro de la infidelidad sexual. Muchas parejas que luchan contra la pornografía nunca abordan el tema del divorcio, pero si tú y tu esposo lo han hecho (o si el divorcio es una opción que has estado sopesando en silencio), hemos incluido el apéndice 3, «¿Es el uso de la pornografía motivo de divorcio?» para ayudar a responder algunas de tus preguntas.

Viviendo en esperanza, no en miedo

Es increíblemente difícil esperar una transformación que no puedes hacer que suceda. Has visto a tu esposo luchar y has sido testigo de la verdad de Juan 8:33–34: el pecado esclaviza a los pecadores. Si tu esposo no está arrepentido y no lo ves buscando activamente la santidad, podrías tener miedo sobre el futuro porque no hay evidencia que te aliente a pensar que su uso de pornografía de hoy no se convertirá en una relación adúltera en el futuro. Los «qué pasaría si» de tu matrimonio pueden convertirse rápidamente en un pánico consumidor. Sin atención, el miedo puede convertirse en tu amo, esclavizándote de la misma manera que la pornografía mantiene cautiva a su audiencia.

La amenaza constante de otro incidente de pornografía es como una tormenta eléctrica que se avecina perpetuamente en el horizonte. Incluso en un día de primavera glorioso y soleado, se siente necesario vigilar el cielo en busca de tormentas inminentes. ¿A veces experimentas pavor, incluso en los buenos momentos del matrimonio? ¿Crees que es más fácil mantenerse alerta, siempre preparada para las malas noticias, porque parece demasiado aplastante ser sorprendida por una nueva confesión?

Cuando las personas no están preparadas para enfrentar las pruebas, a menudo encuentran que su fe vacila. He oído a muchos cristianos reflexivos decir alguna versión de esto: «O estás saliendo de una prueba, en medio de una prueba, o preparándote para

entrar en una prueba». Esta idea bien intencionada tiene en cuenta la clara enseñanza de la Biblia de que los cristianos experimentarán sufrimiento. Cada vez que he oído expresar esta idea, provenía de alguien que deseaba preparar a los creyentes para la realidad de que el sufrimiento es uno de los caminos que Dios usa para hacernos más como Jesús (Stg. 1:2-4). Pero, para alguien que vive con un cónyuge que ve pornografía repetidamente, la amenaza constante de una recaída puede alimentar una ansiedad perpetua. Ver la vida como un ciclo interminable de pruebas puede sentirse como tener un hombre del saco en el armario. ¿Te has encontrado temiendo repetidamente el momento en que la pornografía, de nuevo, asomará su fea cabeza? Si es así, entonces ya sabes cómo permitir que tus pensamientos queden suspendidos en una anticipación ansiosa te robará toda la alegría que Dios te extiende a través de Su Espíritu.

Un cambio de perspectiva es necesario. Redirijamos el enfoque lejos de la prueba. Las pruebas son una parte inevitable del viaje de todo creyente, pero son solo paradas temporales en el camino. El sufrimiento no es el destino final. Entre ahora y el cielo habrá pruebas, pero nos dirigimos a una eternidad llena de alegría interminable. Dirigir la atención hacia el bien que está por venir es un pensamiento mejor y más vivificante para una esposa en esta situación. Recuerda que Dios está obrando todas tus pruebas matrimoniales para tu bien. Por lo tanto, Dios ya ha obrado una prueba difícil para tu bien o está obrando actualmente la dificultad para tu bien. Y Dios sabe cómo obrará todas las dificultades futuras para tu bien (Ro. 8:28). Dios continuará siendo fiel a ti, incluso cuando tu esposo no lo sea.

Preguntas para la acción, discusión y reflexión

1. ¿Ya has encontrado a una amiga que se comprometa a leer este libro contigo? Si no, nombra a algunas mujeres de confianza y reserva tiempo para pedir ayuda.

2. Comienza a enumerar las formas en que puedes orar regularmente por tu esposo. A medida que interactúes con este libro, añade cualquier idea nueva que se te ocurra. Ora a través de ellas diariamente.

Lectura adicional sobre lo que la Biblia dice acerca del valor de las mujeres

Fitzpatrick, Elyse y Eric Schumacher. *Dignas: Celebrando el valor de la mujer*. Brentwood, TN: B&H Español, 2023.