



# Manteniendo la Pureza Moral en el Mundo de Hoy



## El Manual de Cuida Tus Ojos (GYE)

### SECCIÓN 1

'Shmirat Einaim y Shmirat Habrit'

*20 Herramientas Prácticas para el tratamiento de todo nivel de problemas, desde el más leve, episodios aislados, hasta la adicción más severa*

### SECCIÓN 2

*30 Principios para una correcta Actitud ante la lujuria o 'deseo Sexual'*

Para ayuda y asesoramiento:

Email: [ayuda@gye.org.il](mailto:ayuda@gye.org.il)

De México 46242473 (llamada local)

De otro país 005255 46242473

**Nota Importante:** Este Manual contiene información delicada, y por eso, deberá ser pasado con la debida prudencia y la correspondiente discreción.

Todos nuestros servicios son gratuitos. Nuestra tarea se sostiene en base a donaciones. ¡Por favor, ayúdenos a continuar ayudando! En caso de hacerlo con Cheques: hacerlos a la orden de "GYE Corp.", y enviarlos a: "GYE Corp. P.O. Box 32380, Pikesville, MD 21282, U.S.A.". Para donaciones online: [www.gye.org.il/donar](http://www.gye.org.il/donar)

E-mail: [ayuda@gye.org.es](mailto:ayuda@gye.org.es) / Tel (USA): 646-600-8100 / Israel: 972-2-5805921



# Contenido

Reconocimientos .....	7
Introducción .....	10
El Manual .....	13
Sección 1 .....	14
20 Herramientas para tratar los distintos niveles .....	14
"Las Herramientas" .....	15
Contenido .....	15
Introducción a la Sección 1 .....	16
Resumen del Programa de GYE.....	18
Decisión inicial y propuestas .....	18
Los Ocho Niveles .....	18
Las 20 Herramientas.....	24
Herramienta núm. 1 .....	24
Herramienta núm. 2 - "actitud y enfoque" .....	25
Herramienta núm. 3 – "Cuidar los ojos".....	26
La Piedra Fundamental.....	29
Es un proceso .....	30
Algunos consejos para 'cuidar los ojos'.....	30
Herramienta núm. 4 - "Jizuk diario" .....	33
Herramienta núm. 5 - "sustitución de la satisfacción".....	34
Herramienta núm. 6 - "Actividad Física" .....	35
Herramienta núm. 7 - "Colocación de Vallas de Defensa" .....	37
Juramentos .....	37
Vacaciones .....	39
Herramienta núm. 8 - "Reducción progresiva" .....	40
Herramienta núm. 9 - Un Salto en la Convicción: "La Travesía De Los 90 Días" .....	41
Herramienta núm. 10 - Vallas especialmente fuertes "Método 'TaPHSiC'" .....	43
Parte 1: ¿Qué no nos detiene? .....	43

Parte 2: ¿Qué sí nos detendría?.....	46
Parte 3: encontrar la 'fórmula mágica' .....	47
Parte 4: el Método TaPHSiC de doble valla .....	48
Precaución.....	49
Herramienta núm. 11 - 'Rendición de Cuentas' .....	50
Herramienta núm. 12 - 'Apoyo Grupal' .....	53
Herramienta núm. 13 - 'Contactar a los especialistas'.....	55
Herramienta núm. 14 - ' Ayudar a Otros' .....	55
Herramienta núm. 15 - 'Conferencias (debates) Telefónicas de 'Los 12 Pasos' en Condiciones de Anonimidad' .....	57
Familiarizándose con los '12 Pasos.....	59
Introducción al Programa 'Los 12 Pasos' .....	59
Entendiendo la magia de 'los 12 Pasos'.....	60
Más, acerca del programa .....	63
¿Algún día, podremos liberarnos del la adicción? .....	64
Herramienta núm. 16 - 'Encuentros en Vivo –cara a cara- de grupos de 'Doce Pasos" .....	65
La Historia de Dov .....	67
Herramienta núm. 17 - 'Terapia' .....	69
Herramienta núm. 18 - 'Medicación' .....	71
Herramienta núm. 19 - 'Centros de Rehabilitación'.....	72
Herramienta núm. 20 - 'El Último Recurso'.....	73
CONDUCTA.....	75
30 Principios para mantener la actitud y la perspectiva adecuadas en las batallas por la pureza .....	75
Parte A: 21 Principios de conducta y perspectiva para las batallas contra el deseo sexual incontrolable .....	76
1. Poniendo en orden nuestras bases y las bases del mundo.....	76
2. El temor a Hashem no puede siempre detenernos, pero puede ser nuestra MOTIVACIÓN.	77
3. No estás solo .....	79
4. La decisión depende totalmente de nosotros.....	80
5. Sin dolor, no hay beneficio. ....	81
6. Convirtiendo la liberación en nuestra prioridad máxima.....	81

7. Una satisfacción verdadera vs. Una satisfacción falsa.....	82
8. "Con astucia, haz tu batalla" (Proverbios 24:6) .....	82
9. Aprender a amar a Hashem a través de esta batalla .....	83
10. Redirigiendo el poder en nuestras almas.....	85
11. Los pensamientos y las fantasías.....	86
12. Deteniéndonos cuando comenzamos a caer.....	88
13. Todo cuenta.....	89
14. Nunca se trata de TODO O NADA.....	89
15. Hashem mira nuestros esfuerzos y no los resultados. ....	90
16. Obtener apoyo después de una caída. ....	91
17. No vivir en el pasado. ....	91
18. Culpa vs. vergüenza .....	93
19. Por una caída no perdemos lo que ganamos en el pasado. ....	94
20. La experiencia se construye sobre nuestras equivocaciones.....	95
21. Siempre hay esperanza .....	96
Parte B: 9 Principios de conducta para cuando la batalla ya ha alcanzado niveles de adicción.....	97
1. Llegar a comprender contra lo que estamos luchando .....	97
2. El aceptar que necesitamos ayuda .....	100
3. El creer que uno puede recibir ayuda .....	102
4. Tocar fondo mientras aún se está arriba .....	102
5. Rompiendo el ciclo.....	103
6. Sólo por hoy.....	104
7. Entregándole la lucha a Hashem.....	105
8. Examinando nuestros rasgos de carácter.....	106
9. Por qué la religión sola no basta.....	108
Conclusión.....	110

# Reconocimientos

Rab. Aharon Feldman  
Rab. Abraham J. Twerski

הרב אהרן פעלדמאן  
 RABBI AHARON FELDMAN  
 409 YESHIVA LANE, BALTIMORE, MD 21208  
 TEL.: 410-653-9433 FAX: 410-653-4694  
 STUDY: 410-484-7200 EXT. 114

ROSH HAYESHIVA  
 NER ISRAEL RABBINICAL COLLEGE

ראש הישיבה  
 ישיבת נר ישראל  
 בס"ד

September 16, 2010  
 ה תשרי תשע"א

A quien corresponda:

Hay una plaga mundial que ataca al Pueblo Judío: la extendida adicción a ver material inapropiado y otros comportamientos relacionados. Impulsado principalmente por la accesibilidad y el anonimato que caracterizan a internet, esta amenaza tiende a demoler la estructura esencial de la vida Judía y quebrantar una de sus bases fundamentales, tzniut y kedushá (el recato y la santidad).

Esta adicción no ha hecho distinciones, ninguna clase de judío quedó al margen. Desde adolescentes hasta estudiosos, desde empleados de oficina hasta rabanim, y desde solteros hasta hombres casados. Miles de vidas y matrimonios ya se han desmoronado a causa de esta implacable tentación.

La organización CUIDA TUS OJOS (GYE) ha tomado sobre sí el detener esta ola de destrucción. Valiéndose de métodos que han probado ser exitosos en el tratamiento de otras adicciones y brindando constante estímulo, apoyo y estrategias a las víctimas, CUIDA TUS OJOS ha ayudado, con excelentes resultados, a cientos, sino a miles, a abandonar estas destructivas adicciones y retornar a una vida normal. Todo esto ha sido llevado a cabo con un presupuesto escaso y mucho sacrificio personal.

He visto el material y los manuales que este programa distribuye, y sólo tengo palabras de elogio para su metodología y enfoque hacia los problemas de los adictos. Todo lo que vi está de acuerdo con los más elevados valores de la Torá. Recomendando, de la forma más ferviente, a todo aquél que padezca de este mal, que haga uso de este eficaz programa.

Además de ayudar a superar esta adicción, CUIDA TUS OJOS desempeña un rol vital en la prevención de que este mal se siga propagando, al despertar la conciencia pública en lo relacionado a sus peligros y ofrecer varias medidas preventivas.

CUIDA TUS OJOS es la única arma que tenemos a nuestra disposición hoy para afrontar este difundido problema. Su obra es crucial para la protección de la Santidad del Pueblo Judío y digno de contar con el aliento y apoyo financiero de todos sus integrantes.

Sea la voluntad de HaKadosh Baruj Hu, dotarla de sabiduría, fortaleza y de los medios que hacen falta para continuar y ampliar su sagrada labor, y que pueda colaborar para que el Pueblo Judío vuelva a ser una nación sobre la que está escrito, והתקדשתם והייחם קדושים («Santifiquense y serán entonces santos»).

Con profundo respeto,

*Aharon Feldman*  
 Aharon Feldman

אני מסכים לפרסום  
 אודות תוכן זה  
 אברהם חיים לוי

ראיתי את התוכן של תמונת הילד  
 והי' יחזק אוג' זכגמ בויט' א' היילן  
 מרת' זל' היינש' כי' גנו' ג'קס  
 ז'יס' י'רוש'

*Shlomo Elyahu Miller*  
 RAV SHLOMO ELIYAHU MILLER  
 Rosh Kollel of the Kollel Avreichim Institute, Toronto

שרגא האגר (אדמו"ר מקאסוב)

*Abraham J. Twerski*  
 Rabbi Abraham J. Twerski, MD  
 Founder, Medical Director Emeritus

קדושי' ולבנה' וסיוע' פשוט  
 קשה' אלווור' אונט' קאמפוס  
 בנימין א. אייזענבערגער

זשוי' ז'יק' ז'טור' ז'קוס'  
 זשוי' ז'יס' ז'ים' ז'ל' ז'יק'

נסך יצחק ראזענפעלד  
 מר"צ  
 כבית הוראה שכפ' הלוי  
 מאנסי נ"י  
 יוסף ז'צחק' ראזענבערגער

ר' יצחק אלעזר מאסקאוויטש שליט"א  
 רב דקהל דרך ים - שאץ, ונשיא ישיבת אור תורה - מאנסי

דיוק' א'יק'  
 פ'טיק'  
 מוטה פראנק

י'כ"ה ז'ים' ה'ת'  
 ז'יס' ז'יק' ז'טור' ז'קוס'

Abraham J. Twerski, M.D.  
Founder and Medical Director Emeritus

[Traducido del Inglés]

24 de Enero de 2010

Tengo como norma no otorgar expresiones de aprobación y respaldo, pero en el caso del sitio en internet de Cuida Tus Ojos /Guard Your Eyes me veo obligado a hacer una excepción.

Dudo de que haya habido a lo largo de nuestra historia una amenaza a la moralidad de nuestro pueblo y a la estabilidad de la familia Judía tan seria como lo es esta epidemia de la adicción a la obscenidad en internet. Recuerdo vagamente haber leído que antes de la Redención Final, D'os le quitará al Satán toda restricción, y creo que lo que ocurre con la adicción a la obscenidad es el cumplimiento de esa predicción.

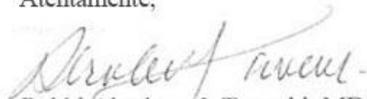
Lo ideal sería, si fuera posible, limitar el acceso a internet. Pero, desafortunadamente ello no es alcanzable, y debemos manejarnos con la realidad.

No hay inmunidad frente a este problema. Ha afectado a personas jóvenes y de edad, a hombres y mujeres, e incluso a rabanim y gente religiosa que fue atrapada por esta dependencia.

Trato de contribuir con este sitio web porque es, prácticamente, el único método efectivo con el que disponemos. Sé de varios casos que se recuperaron de este problema, gracias a este website, el que también brinda respaldo y orientación.

El sitio de Cuida Tus Ojos en internet está salvando vidas y familias. Mucho más puede ser hecho para ampliar este valioso programa, pero para permitir que continúe funcionando y se expanda, hace falta apoyo. Brindemos respaldo a esta causa que ayuda a salvar vidas, lo cual es una gran Mitzvá.

Atentamente,



Rabbi Abraham J. Twerski, MD  
Founder, Medical Director Emeritus

# Introducción

¡Ya no está sólo!

A pesar de haber recibido una educación religiosa, ocurrió que nos hemos encontrado actuando en forma opuesta a lo que se nos había enseñado. En ocasiones, llegamos a pensar que quizás nunca tuvimos *Emuná*<sup>1</sup>, o que simplemente somos personas de carácter débil, con un *Yetzer Hará*<sup>2</sup> 'más fuerte de lo normal'.

Con el tiempo, incluso pudimos haber comenzado a creer, que **de cualquier forma**, ya habíamos llegado muy lejos y que seguramente Hashem<sup>3</sup>, a estas alturas, ya nos despreciaba o nos había abandonado.

Más tarde, encontramos a GYE<sup>4</sup>, una comunidad compuesta por personas como nosotros y con el mismo interés.

Así descubrimos que no estábamos solos, que estas conductas son demasiado adictivas, y que lo que comenzó muchos años antes como una curiosidad inocente o como un problema típico de la adolescencia, aparentemente nos condujo a una adicción en todo el sentido de la palabra.

También entendimos que **podíamos** cambiar, que todo lo que necesitábamos para comenzar, era aceptar que en realidad teníamos un problema.

El alma de cada uno de nosotros grita muy fuerte dentro nuestro, pero nos acostumbramos a no prestarle atención. Sin embargo, con la orientación correcta, comenzamos a notar que la *Emuná* que creímos nunca haber tenido, **en verdad, estuvo allí todo el tiempo.**

La palabra "*kofer*"<sup>5</sup> viene de "tapado" (como el "*kaporet*"<sup>6</sup>). Esto es, hasta el *kofer* más grande tiene fe, sólo que está tapada. En lo profundo, **todo Judío** tiene fe. La llevamos en los genes, desde *Abraham Avinu*.<sup>7</sup> Al igual que los pájaros, que pueden volar miles de kilómetros de regreso a su hogar sin que se les enseñe por dónde ir, **todos los Judíos encuentran su camino a casa, si tan sólo siguen a sus corazones.**

---

<sup>1</sup> Fe.

<sup>2</sup> Instinto del Mal.

<sup>3</sup> D'os.

<sup>4</sup> GYE -**Guard Your Eyes**-. 'CUIDA TUS OJOS'.

<sup>5</sup> Judío que reniega de los Principios de Fe.

<sup>6</sup> Tapa que se colocaba sobre el Arca del Testimonio.

<sup>7</sup> Nuestro primer Patriarca.

También vemos que no sólo Hashem no nos había abandonado, sino que más bien nos tenía preparado un magnífico plan. Y cuando nos unimos a la comunidad GYE, vimos que aquél plan se ponía en marcha.

Toda vida Judía es un cántico en honor al Creador. Cuando pasemos al Mundo Venidero, de pie frente a Él, lloraremos de emoción a medida que se nos haga escuchar el más bello de todos los cánticos, el correspondiente a nuestra vida. Entonces, veremos con claridad cuánto Hashem **nos quiso siempre**, y que el sufrimiento y el distanciamiento que sentimos, formaban parte de una maravillosa armonía.

Hashem siempre esperó que **leyésemos estas líneas**, y sintiéramos el brotar de una esperanza. **Hoy**, empezaremos a sentir la armonía que tiene el espléndido cántico que Él entona con nuestras vidas, empleando nuestros corazones como cuerdas para crear las notas...

### **¡Bienvenido a Cuida Tus Ojos-GYE!**

¡Bienvenido a **GYE**, un vibrante grupo humano y una amplia gama de servicios! Mientras el primero está compuesto por Judíos de todos los orígenes, que luchan por purificarse y liberarse de conductas inconvenientes, el segundo está formado un interesante Foro, una Tabla o cuadro que sirve de apoyo a 'La Travesía de los 90 días' que permite llevar un registro y tener dónde anotar los éxitos, un servicio telefónico para brindar asistencia en línea, un sitio en internet con abundante información, [www.gye.org.es](http://www.gye.org.es), conferencias telefónicas semanales, envío de mensajes diarios de *Jizuk*<sup>8</sup> por correo electrónico, terapeutas y grupos 'cara a cara' de '12 Pasos'. También ayudamos a encontrar socios para 'Rendición de Cuentas', y mentores.

Por primera vez, nuestros hermanos judíos con este problema tienen a dónde dirigirse a fin de encontrar ayuda. Nuestros servicios son gratuitos, y todo es llevado a cabo en un absoluto anonimato. Tanto en nuestro foro, como en las tablas, los teléfonos de 'asistencia en línea' y en las conferencias telefónicas, se emplean sólo apodos y direcciones de correo electrónico no reveladoras. Quienes comienzan, pueden crear una dirección de email anónima (como por ejemplo, [vidasana@gmail.com](mailto:vidasana@gmail.com)) antes de ingresar a nuestra comunidad.

GYE ha ayudado a cerca de mil almas judías a regresar a la senda de la lucidez, el autocontrol y la recuperación, y ha estado en contacto con las vidas de otros miles más.

Nosotros atribuimos el éxito de nuestra comunidad a cinco factores:

- **Experiencia:** Las herramientas de nuestro programa de recuperación fueron desarrolladas con la guía de los especialistas líderes en el área, como Rab Dr. Abraham Twerski, y tomando en consideración la experiencia personal de cientos de personas que lograron terminar con la adicción y están decididas a ayudar a otros.

---

<sup>8</sup> Apoyo espiritual y anímico.

- **Enfoque novedoso:** Nuestro sistema de recuperación es único, no solo en la comunidad Judía, sino en el mundo, pues estamos en condiciones de ayudar a quien lo desee, sea cual fuere el nivel en que se encuentre, desde episodios ocasionales –que se desea detener-, hasta la adicción destructiva, enviando cada caso a un programa que emplea gradualmente distintas herramientas.
- **Anonimato:** En todas las herramientas que usamos, el anonimato es absoluto. Éste es uno de los grandes secretos de nuestro éxito, debido a que el temor a la exposición, especialmente en lo relacionado a cuestiones tan delicadas como ésta -y en especial en el ambiente religioso de la sociedad- es uno de los principales limitantes en la búsqueda de ayuda.
- **Accesibilidad:** Canalizamos la principal característica de internet, o sea su 'accesibilidad instantánea' (y lo que precisamente provocó esta adicción), para llegar y ayudar a miles de personas en el mundo, en lugares en que los enfoques terapéuticos convencionales no pueden llegar.
- **Damos esperanza:** Las inocentes almas Judías atrapadas por esta adicción anhelan encontrar una mano solidaria que les dé el impulso adicional que necesitan para terminar con esa adicción. Saber que no están solas y que cientos de personas lo han logrado a través de las herramientas propuestas, les infunde el coraje y la determinación para efectuar el cambio.

# El Manual

Este Manual puede ser utilizado por todo aquel que se enfrenta a un ataque de lujuria o a un deseo de tipo sexual, sea cual fuese el grado al que este haya llegado, y que habiendo intentado detenerlo solo, no lo consiguió. También puede ser empleado por *rabanim*, *mejanjim* (educadores), *mashguijim* (supervisores educativos), terapeutas y líderes comunitarios, quienes pueden aprender a ayudar a los que intentan recuperarse. Desafortunadamente, en el ambiente religioso este problema hoy se ha extendido hasta llegar a ser una epidemia, principalmente debido a la alta accesibilidad y al anonimato que caracterizan el uso de internet.

La **Sección 1** proporciona medidas prácticas que pueden tomarse para liberarse de estas conductas adictivas, comenzando por los pasos más básicos, y continuando hasta llegar a los más drásticos, que plantean modificar la vida, si fuera necesario. La **Sección 2** explica la actitud apropiada que debe mantenerse en esta lucha.

Nuestros Sabios llamaron al *Shmirat Habrit*<sup>9</sup>, 'Yesod' - *Fundación* -. Los fundamentos en un edificio, son subterráneos, nadie los ve, pero... ¡son lo que lo sostiene todo! En forma similar el *Shmirat Habrit* en un Judío está oculta, pero es lo que realmente somos. Si las 'bases' del Judío no son firmes, toda su estructura espiritual corre el peligro de colapsar.

Con la ayuda adecuada podemos comenzar a ver cambios en nosotros que nunca creímos que fueran posibles. En GYE finalmente nos estamos uniendo, por nosotros mismos y por todas las futuras generaciones, para fortalecer el **Yesod**, la base misma de nuestro pueblo.

Ayúdenos a difundirlo. Descargue este manual de nuestro sitio, [www.gye.org.es](http://www.gye.org.es), en formato PDF o imprímalo, y compártalo.

---

<sup>9</sup> Cuidar la Santidad de la Circuncisión [Brit] no degradando el órgano masculino, esto es, no provocar la descarga de simiente en vano.

# SECCIÓN 1

---

20 Herramientas  
para tratar los  
distintos niveles

# "Las Herramientas"

## Contenido

<a href="#">Herramienta núm. 1</a> .....	24
<a href="#">Herramienta núm. 2 - "Actitud y enfoque"</a> .....	25
<a href="#">Herramienta núm. 3 – "Cuidar los ojos"</a> .....	26
<a href="#">Algunos consejos para 'cuidar los ojos'</a> .....	30
<a href="#">Herramienta núm. 4 - "Jizuk diario"</a> .....	33
<a href="#">Herramienta núm. 5 - "Sustitución de la satisfacción"</a> .....	34
<a href="#">Herramienta núm. 6 - "Actividad Física"</a> .....	35
<a href="#">Herramienta núm. 7 - "Colocación de Vallas de Defensa"</a> .....	37
<a href="#">Herramienta núm. 8 - "Reducción progresiva"</a> .....	40
<a href="#">Herramienta núm. 9 - Un Salto en la Convicción: "La Travesía De Los 90 Días"</a> .....	41
<a href="#">Herramienta núm. 10 - Vallas especialmente fuertes "Método 'TaPHSiC'"</a> .....	43
<a href="#">Herramienta núm. 11 - 'Rendición de Cuentas'</a> .....	50
<a href="#">Herramienta núm. 12 - 'Apoyo Grupal'</a> .....	53
<a href="#">Herramienta núm. 13 - 'Contactar a los especialistas'</a> .....	55
<a href="#">Herramienta núm. 14 - ' Ayudar a Otros'</a> .....	55
<a href="#">Herramienta núm. 15 - 'Conferencias (debates) Telefónicas de 'Los 12 Pasos' en Condiciones de Anonimidad'</a> .....	57
<a href="#">Herramienta núm. 16 - 'Encuentros en Vivo –cara a cara- de grupos de 'Doce Pasos'</a> .....	65
<a href="#">Herramienta núm. 17 - 'Terapia'</a> .....	69
<a href="#">Herramienta núm. 18 - 'Medicación'</a> .....	71
<a href="#">Herramienta núm. 19 - 'Centros de Rehabilitación'</a> .....	72
<a href="#">Herramienta núm. 20 - 'El Último Recurso'</a> .....	73

# Introducción a la Sección 1

Cuando una persona llega **GYE** por primera vez, fácilmente puede sentirse abrumada y perdida. Tendrá frente a sí muchos consejos mucha ayuda que va desde las técnicas más simples y básicas, como el *Jizuk* diario, el Foro, el desafío de los 90 días, etc., hasta llegar a pasos más drásticos, tales como los grupos de '12 Pasos ', terapia, e incluso la medicación. A menudo, para el recién llegado es difícil saber exactamente en qué punto se encuentra, y cuál es el curso de acción más adecuado en su caso. Obviamente, no entrará directamente a una terapia ni ingresará a un grupo de '12 Pasos', de la misma forma que nadie intentaría curar un resfrío con quimioterapia.

Y ese es el objetivo de la Sección 1 de este Manual. Hemos intentado reunir y presentar todos los recursos prácticos que nosotros, en la comunidad GYE, encontramos útiles. E intentamos presentarlos en un orden progresivo, que va más o menos, de lo más básico a las recomendaciones más severas y que conllevan cambiar de modo de vida.

Tanto las ideas y las herramientas que compartimos, así como el orden en que están presentadas, son tan sólo, sugerencias. Nosotros sólo estamos compartiendo lo que ha ayudado a muchos integrantes de la comunidad GYE. Ustedes pueden sacar, agregar o saltar pasos, según lo crean conveniente. Nos alegrará escuchar si hubo, entre el material presentado, algo que les sirvió más, o que les ayudó más eficientemente. Pudiera ocurrir que nos comentaran algo que incluso podríamos agregar en futuras versiones del Manual (de ser así, sírvanse contactarnos por medio del sitio en internet).

Tenemos la esperanza de que con la ayuda de este Manual 'paso a paso', quien se esfuerza por abandonar la adicción al deseo sexual, y sin importar cual sea el grado de avance de aquélla, encontrará el camino que lo conduzca a la recuperación total. Lo que debe hacerse es comenzar por el principio y revisar qué pasos/herramientas ya se probaron y cuáles no. Si descubriera que no tuvo éxito después de seguir la recomendación inicial, se irán encontrando poco a poco propuestas más fuertes y cada vez más orientadas al tratamiento de adicciones, garantizando que lleguemos a reponernos en forma completa, con la ayuda de D'os.

Hay que tener presente que las herramientas que se ofrecen están ordenadas gradualmente. Si se intentó alguna y **no** funcionó, debe continuar con la siguiente. La adicción es una enfermedad y si no se la trata correctamente, sólo empeora. Nos lleva por una senda de dolor y autodestrucción, hasta el punto de poder perder todo lo que es importante para nosotros en este mundo, y en el Venidero.

A menudo, la gente se queja que después de haber leído una o dos veces, la Sección 1, aún continúan teniendo caídas. Es importante darse cuenta de que, si bien este Manual puede ser de 'interesante lectura', su propósito no es ése, sino su realización. Las herramientas, para funcionar, deben ser utilizadas, leerlo solamente no es suficiente.

Es aconsejable leer primero todo el Manual, de principio a fin, y luego comenzar nuevamente desde el inicio, repasando cada herramienta más detenidamente. Con la segunda lectura, ya es posible comenzar a poner en práctica cada una en forma más detenida.

Las primeras 18 herramientas no están destinadas a quienes cruzaron los límites de la ley o están dañando a terceros. Quien por su conducta entra en esos casos, debe dirigirse directamente a las herramientas 19 y 20, y buscar un inmediato diagnóstico psiquiátrico, **antes de que la próxima víctima sea lastimada.**

La clave para comenzar la recuperación está, simplemente, en la "Aceptación". Debe admitirse que tenemos una adicción al deseo sexual antes de que podamos comenzar a curarnos. De lo contrario, leeremos todo el Manual y nos diremos, "esto no habla de mí".

Este mal **no pasa solo**. Y el matrimonio **tampoco** resuelve el problema. Como Rab Twerski le escribió a alguien que lo enfrenta:

"Es importante saber que la adicción debe ser tratada antes de considerar casarse. El matrimonio no es un hospital y no la cura. No sólo eso, es lógico pensar que la adicción llegará a destruirlo."

Tenemos que estar dispuestos a hacer **lo que sea** para liberarnos de sus garras. Rab Twerski la llama 'cáncer espiritual'. Y para curarnos de éste, dice "que **nada** debe interponerse en nuestro camino".

Tenemos la gran esperanza de que aquéllos que todavía se encuentran en las fases iniciales del padecimiento, presten atención y aprendan de la experiencia de los que ya han llegado al 'fondo del abismo'. Una de las metas de GYE es ayudar a que las personas **"toquen fondo mientras estén por encima"**. Ayudándolas a entender la naturaleza de esta dependencia y adónde conduce, confiamos en que tomarán los pasos necesarios para librarse de ella, mientras están **"bien arriba"**, y de esa forma, sus vidas continúen intactas.

# Resumen del Programa de GYE

## Decisión inicial y propuestas

GYE hace uso de un enfoque exclusivo para ofrecer ayuda que reconoce la existencia de distintos niveles en la lucha por "*Shmirat Einaim*" <sup>10</sup> y "*Shmirat Habrit*". En base a ello, preparamos un programa, un simple resumen, en el que se expone lo que ha demostrado ser más útil en cada nivel. Utilícelo para saber en qué nivel está usted y qué se recomienda hacer en ese caso.

Un programa, por naturaleza, es un poco 'técnico', por lo tanto, si lo prefiere, diríjase directamente a la médula del Manual, y más tarde regrese a él.

## Los Ocho Niveles

### **Nivel 1: "Lucho por preservar *Shmirat Habrit* y enfrento deseos físicos y fantasías."**

- Sugerencias:
- **Filtros:** instale filtros en todos los aparatos por los que pueda acceder a internet. Podemos ayudarlo a encontrar lo que es mejor para usted en nuestro website. Le recomendamos muy especialmente que las contraseñas estén en manos de su esposa, de un amigo o de nuestro administrador de filtros.
- **Lectura:** el website de **GYE** tiene cientos de artículos inspiradores con Tips (consejos) y Jizuk sobre esta lucha.

### **Nivel 2: "Tuve tropiezos y 'actué' en raras ocasiones, pero creo que puedo abstenerme permanentemente si me esfuerzo un poco y me mantengo firme."**

(Observación Importante: siempre que empleemos el verbo '**Actuar**' (o sus conjugaciones) significa: ver material inapropiado y/ *Hotzaat zera lebatálá* <sup>11</sup>. También incluye relaciones prohibidas o promiscuas, pero en el sector religioso estas conductas deben ser, generalmente, tomadas como indicación de un nivel más serio).

---

<sup>10</sup> 'Cuidar los Ojos': evitar la observación de cualquier imagen sin recato o que provoque pensamientos o sensaciones sexuales.

<sup>11</sup> Descargar semen en vano.

Sugerencias (las anteriores *más*):

- **Programas de Reporte:** además, sobre el filtro instale un programa que envíe reportes de las páginas de internet 'cuestionables' a un amigo o a un Rabino del que sentiría vergüenza de decepcionarlo. Le aconsejamos, [www.webchaver.com](http://www.webchaver.com), Eblaster de Spectorsoft.com, o puresight.com (combina filtro y programa de reporte en una unidad).
- **Actitud y Enfoque:** lea la Sección 2, a fin de comprender la naturaleza de esta lucha y aprender a emplearla como trampolín para el crecimiento personal y el servicio al Creador.
- **Vallado para 'Shmirat Einaim':** levante vallas mejores, más fuertes para sus ojos, como pueden ser: evitar ambientes peligrosos, websites como Facebook, YouTube, películas y revistas provocativas, etc., (véase herramienta 3).

**Nivel 3: "Puedo abstenerme de pasar a la acción por largos períodos (más de 90 días), pero, de alguna forma termino cayendo."**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Aceptación:** 'adicción' significa hacer algo que no queremos realizar sin que lo podamos evitar. Acepte que, quizás tenga una adicción. Aunque haya muchos grados o niveles, las 'reglas del juego' cambian una vez que lo admite en relación a uno mismo.
- **Jizuk Cada día:** suscríbase a los emails diarios de Jizuk "Salir en Libertad" y acceda a sugerencias, asesoramiento, y relatos personales de integrantes de la comunidad **GYE** todos los días, sobre cómo se dejan estas conductas adictivas.
- **Leer nuestro Foro:** leyendo los mensajes de cientos de personas que luchan con esto, entenderá que no se encuentra solo y aprenderá técnicas y enfoques que le han sido de utilidad a otros.
- **Vallado Fuerte:** póngase vallas más fuertes, tales como preparar una lista de las cosas que debe hacer antes de tener una caída, o comprometerse a realizar algo difícil si cayera (véase herramienta 7).
- **Murallas más fuertes para Shmirat Einaim:** Tome este punto con seriedad. Comprenda cuán fácilmente llegamos a la acción de la que nos queremos alejar. Comience evitando: lugares mixtos -en la medida de sus posibilidades-, toda película hecha por no religiosos, diarios, revistas, e incluso sitios web de noticias, entretenimiento, etc., de no religiosos.
- **Lectura:** en secciones como: Tips, Preguntas Frecuentes, Historias, de nuestro website encontrará cientos de artículos. Léalos y aprenda más acerca de cómo superar estas conductas adictivas. Con la sección "Los 12 pasos" de nuestro sitio web, podrá

familiarizarse con los principios que sirven de base a ese programa mundialmente famoso para el tratamiento de todo tipo de conducta adictiva (véase herramienta 15).

- **Actividades diarias para llenar el tiempo en forma positiva:** empiece a incluir en su día, ocupaciones pre-programadas que terminen con el aburrimiento, los retrasos constantes y la inactividad. Fórmese una agenda diaria mejor organizada que reúna actividades nuevas de ese tipo. Aumente la actividad física y realícela con regularidad (véanse herramientas 5 y 6).

#### **Nivel 4: "He intentado muchas veces, pero, en general, no puedo evitar 'actuar' por períodos significativos (90 días o más)."**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Agregue significado a su vida:** en este nivel es importante que se concentre en la búsqueda de medidas prácticas para agregar satisfacción alternativa y significado a su vida. Encuentre tareas que no sólo lo mantengan ocupado, sino que también lo motiven, que lo saquen de sí mismo y lo lleven a ayudar a otros. Algunas ideas podrían ser: proyectos de ayuda al prójimo (*jessed*), ayudar en las cuestiones comunitarias, trabajos y toda otra actividad que lo llene de satisfacción personal. Manténgase en contacto con el mundo real y salga del encierro. (Véase herramienta 5).
- **Reducción progresiva:** "cuanto más satisfaces su apetito, más hambriento está". Comience a reducir poco a poco el uso de conductas inapropiadas, por medio de la creación de líneas rojas. Vaya reduciendo poco a poco la frecuencia e intensidad, tanto de los estímulos como de las acciones, de modo "de ir ganando terreno empujando, lentamente, el 'frente de combate'". (Véase herramienta 8).
- **La 'travesía de los 90 días':** realice un salto de "90 días" en su convicción, durante los cuales permanezca 'limpio', para que de esa manera, pueda romper el patrón cerebral de la adicción (esta sugerencia está basada en una investigación científica reciente). Emplee la tabla "Diario de los '90 Días'" para llevar un registro de la evolución y sentirse motivado al ir pasando a etapas más avanzadas. (Véase herramienta 9).
- **Método TaPHSiC :** estudie e realice el método *TaPHSiC* (véase herramienta 10). Éste, que es una de las estrategias más útiles para gente religiosa que sufre de adicciones en un bajo nivel, nos enseña cómo balancear nuestro *Yirat Shamaim* -que generalmente no funciona muy bien con las adicciones- con castigos auto-impuestas reales. Mediante una inteligente combinación, podemos crear vallas fuertes que nos protejan de las conductas adictivas.
- **Escuchar las conferencias telefónicas de GYE:** escuchar a un grupo de hermanos judíos que luchan con este mismo problema y se encuentran en un programa de recuperación, reforzará su esperanza y lo hará sentir menos sólo. También aprenderá las técnicas y actitudes que le son útiles a muchos otros.

## **Nivel 5: "Intenté todo lo sugerido en los niveles 1 a 4, y aún no consigo mantenerme 'limpio'."**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Apoyo** Anónimo 'Virtual':
- **Foros:** suba mensajes para recibir apoyo de otros integrantes de la comunidad GYE. Cuente su historia, platique cómo marcha, solicite ayuda cuando siente que va a caer y al mismo tiempo apoye a otros. El Foro es un salvavidas de *Jizuk* y sostén para cientos que se encuentran en su misma situación.
- **Chat:** chatee con otras personas en forma simultánea a través de GYE (próximamente).
- **Malla Social:** forme un grupo de amigos con los que pueda mantener un contacto constante a través del nuevo sistema "Malla Social" de GYE. (próximamente).
- **Un Socio:** consígase uno a través del sistema Socio/Mentor de GYE. Mantenga un contacto diario por medio de emails/chat. Crezcan juntos en honestidad, integridad y ganen el compromiso que genera el tener que informar y responder por la conducta que se realiza ('Rendición de Cuentas'). Fortalézcanse mutuamente.

## **Nivel 6: "Intenté todo lo sugerido en los niveles 1 a 5, y aún no consigo mantenerme 'limpio'."**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Apoyo** 'telefónico' Virtual:
- **Teléfono de 'asistencia en línea'** de GYE: comuníquese con los especialistas de nuestra línea de asistencia para recibir ayuda.
- **Conferencias telefónicas de 'Los 12 Pasos':** aproveche la fuerza de los grupos de apoyo. Súmese, en forma anónima, a las conferencias telefónicas de 'Los 12 Pasos', y haga avances en este fuerte programa junto con otras personas que se encuentran en su misma situación y con la guía de un experimentado moderador. Este programa mundialmente famoso ha ayudado a millones de personas a librarse de todo tipo de conducta adictiva. GYE tiene conferencias telefónicas casi **todos los días de la semana, ¡mañana tarde y noche!**
- **Un Mentor:** encuentre uno a través del sistema Socio/Mentor de GYE. **Mentor** es una persona que se mantuvo limpia durante 90 días, que puede orientarlo y contarle qué le resultó útil.
- **Socio Telefónico:** encuentre un socio con quien comunicarse por teléfono siempre que lo necesite, a través del sistema Socio/Mentor de GYE.

- **Haga una lista privada de números de teléfonos:** forme un círculo de amigos a los que pueda llamar cuando siente que va a caer. Envíe un mensaje privado a los amigos en el foro y pídales el número de teléfono.
- **Comunidad Telefónica de GYE:** únase a ella, (que estará disponible próximamente) y así tenga acceso a cientos de personas que también necesitan una comunidad que los apoye.

### **Nivel 7: "Intenté todo lo sugerido en los niveles 1 a 6 y aún no consigo mantenerme 'limpio'."**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Apoyo 'cara a cara':**
- **Encuentros grupales 'cara a cara'** de '12 Pasos' /Grupos de GYE: benefíciese de la fuerza del grupo de apoyo 'cara a cara' y ábrase a los demás. Encuentre un grupo de '12 Pasos' en su área, o regístrese e intégrese a uno de GYE (disponible próximamente) en su comunidad. Libérese de la vergüenza que le impide obtener la ayuda que necesita y ábrase a los demás Descubra que no está sólo. Use la fuerza del grupo para ayudarse a combatir este mal, el que a menudo, es mucho más fuerte que quien lo sufre. Lleve adelante el programa de 'Los 12 pasos' con el grupo.
- **Un Mentor:** implemente los 12 pasos del programa con un mentor experimentado. Haga a un lado la necesidad de sentir que es Usted el que 'está a cargo' y aprenda a escuchar a otro ser humano. Permita que lo guíe y esté dispuesto a llevar a cabo todo lo que dice. Cambie su ego-centrismo por un 'D'os-centrismo'.
- **Terapia:** Vea la página de referencia de GYE a fin de encontrar un terapeuta/psicólogo que esté especializado en el tratamiento de adicciones. Descubra las raíces de lo que le ocurre y aprenda métodos que le permitan vencer el pensamiento y las conductas adictivas.

### **Nivel 8: "Intenté todo lo sugerido en los niveles que van de 1 al 7, y aún no consigo mantenerme 'limpio'. ¡Parece que no es posible un cambio interno en mí!"**

Sugerencias (todas las anteriores *más*):

- **Psiquiatra/Medicación:** un psiquiatra puede recetar medicamentos que ayuden a reducir o eliminar lo que a nivel de cerebro está destinado a aumentar las conductas adictivas, (por ejemplo, un **Trastorno Obsesivo-Compulsivo [Obsessive-Compulsive Disorder]**, o depresión). (Véase herramienta 18).
- **Centros de Rehabilitación:** en GYE podrá encontrar una lista de centros, con internación o no, que se ocupan de conductas adictivas. Un total cambio de ambiente, ayuda profesional y un intenso régimen de talleres, más terapia puede ser lo que se necesita para, finalmente, librarse del problema. (Véase herramienta 19).

- **El Último de los Recursos:** para aquéllos que constituyen un peligro para los demás, hay métodos de castración química –reducción a cero del impulso sexual a través de medicamentos- con pocos efectos secundarios, que además son seguros y cuyo efecto no es permanente. (Véase herramienta 20).

Observaciones importantes en relación al programa GYE

- **'Opcional'** versus **'Esencial'**: la mayoría de las herramientas que decimos que son 'esenciales' para el tratamiento de los niveles más altos, también serán de ayuda a aquéllos que se encuentran batallando en los niveles más bajos. En términos generales, estos últimos están invitados a probar herramientas para niveles más altos, si creen que les pueden ser de utilidad, o si les fue recomendado por alguien con experiencia. Ejemplos de aquéllas son: llamar al **teléfono de 'asistencia en línea'**, sumarse a los foros y chat de GYE, integrarse a un **grupo de conferencia telefónica '12 Pasos'**, (todas mencionadas más arriba, en los niveles 5 - 6). La asistencia a **encuentros grupales 'cara a cara' de '12 Pasos'** para adictos de bajo nivel no es recomendable, e incluso es probable que resulte dañino.
- **Sugerencias generales útiles en todos los niveles:** Trate de progresar gradualmente en *Shmirat Einaim*, 2) dé lugar a una actitud y a un enfoque correctos de la lucha que está llevando a cabo, a través de la lectura del material de GYE, y llévelo a la práctica, 3) agregue a la vida más significado y satisfacción que tengan origen en actividades y ocupaciones alternativas, 4) incremente la actividad física diaria (deporte, gimnasia), 5) no se mantenga aislado en la vida diaria y, 6) conéctese (incluso anónimamente) con otros que luchan por lo mismo a través de GYE.

# Las 20 Herramientas

## Herramienta núm. 1

"¡Pare!"

Las herramientas que figuran en este manual no están destinadas a impulsarnos a que nos detengamos, lo que hemos hecho miles de veces. En nuestro más profundo interior no hay nada que deseemos más. Las herramientas, más bien, están diseñadas para ayudarnos a **continuar 'limpios'** después de que decidimos detenernos. Por lo tanto la herramienta 1 es primero, tomar la decisión de parar **sólo por hoy**. El pasado ya fue y el futuro no está en nuestras manos.

Decidir parar no significa que nunca volveremos a caer, o que conseguiremos no tropezar nunca más desde el primer intento. Lo que sí quiere decir es que nos comprometemos a intentarlo, con predisposición, a estudiar los principios y las herramientas explicados en este Manual, los que ya han ayudado a cientos, sino a miles, de personas a liberarse del problema.

Con frecuencia hemos pensado que si tan sólo alimentáramos al 'deseo sexual' un poquito más, y le diéramos lo que realmente nos pide, nos dejaría en paz. Pero es exactamente al revés. Nuestros Sabios dijeron: *"hay un pequeño miembro en el hombre, si uno lo alimenta, se queda con hambre, si uno lo hace pasar hambre, quedará saciado"*. A pesar de que es difícil parar y de que incluso podemos llegar a experimentar síntomas de desintoxicación por algún tiempo, conforme tengamos éxito en mantenernos limpios en el corto plazo, más fácil nos resultará continuar así en el largo plazo. Entender este principio, puede hacer una **gran** diferencia.

Nos tenemos que dar cuenta de que el *Yetzer Hará*/la adicción quiere nuestra alma, no el placer. Si no fuera así, ¿por qué mil veces no le es suficiente? Recuerde este dicho de 'Los 12 pasos': "Sólo una vez es demasiado, mil veces nunca es suficiente".

HaRab Israel Meir Kanievsky, el *Staipler*<sup>12</sup> señala en el primer volumen de *Kariana D'igarta*, que todo el que se distancia de estos placeres prohibidos, tiene asegurado, **a cambio**, recibir los placeres de la vida **en otros campos**. De ello surge, que quien asume el sufrimiento que conlleva dejar la adicción, se salvará de mucho sufrimiento en otras áreas.

Una vez que hayamos decidido que queremos parar sólo por hoy, estaremos listos a leer el resto de este manual para aprender las muchas herramientas, consejos y técnicas que pueden ayudarnos a 'mantenernos detenidos'.

---

<sup>12</sup> Uno de nuestros Sabios más grandes de la generación pasada.

## Herramienta núm. 2 - "Actitud y enfoque"

Tener la perspectiva correcta y la actitud acertada frente a esta lucha, puede significarlo todo. A menudo, la gente nos escribe diciendo que **si tan sólo hubieran sabido** cómo enfrentar esas dos cuestiones en nuestra comunidad cuando eran jóvenes, para empezar, ¡nunca hubieran sido víctimas de la adicción!

La Sección 2 presenta una recopilación de lo que, en la comunidad GYE encontramos que son **algunos** de los más importantes principios en cuanto a la 'Actitud' a mantener en esta lucha. Sólo se trata de las sugerencias, que para nosotros han funcionado. Este manual se actualiza permanentemente, por lo que nos alegraría que saber qué otras ideas, en relación a actitud y enfoque, usted también considera importantes (por favor contactarnos a través del website de GYE).

Recomendamos mucho la lectura de los principios que ponemos a su disposición, en las primeras etapas del 'viaje' hacia la recuperación, porque pueden ser lo más importante. El enfoque adecuado no sólo puede ayudarnos a hacer avances sólidos, sino que además permitirá arreglar conceptos equivocados acerca de la lucha contra el padecimiento, conceptos que pueden contribuir a las causas que nos llevan a "actuar"<sup>13</sup>. Por ejemplo, un joven que estaba haciendo un primer esfuerzo por purificarse, nos escribió a los pocos días:

- "El entusiasmo inicial se ha..., algo así como... desvanecido, y mi *Yetzer Hará* sigue diciéndome que esto no es tan malo. No puedo conservar la alegría espiritual por mucho tiempo, y no veo como podré resistir mucho más."

Le enviamos algunas partes de la Sección 2, y al día siguiente nos respondió:

- "¡Muchas gracias, me ayudó tremendamente! Me hace ver todo este proceso en forma completamente distinta. En lugar de acentuar lo deprimente que esto puede ser, tengo que alegrarme de tener el mérito necesario para merecer que se me brinde la oportunidad de un crecimiento espiritual tan grande. Como ustedes dicen, probablemente esto sea parte de la misión principal que se me asignó en este mundo, ¡y no todos tienen la enorme fortuna de conocer cuál es su servicio personal al Creador! Y el hecho de saber que cada poquito cuenta, incluso si terminamos fracasando, y de que no debemos concentrarnos en no volver a caer nunca más, si no que cada día no ocurra, es decir, un día a la vez... Debo confesar que, por primera vez en años, siento que hay una verdadera esperanza, y que estoy realmente ansioso por cambiar."

Este es sólo un ejemplo de cómo, un simple cambio en la actitud, puede traer consigo una gran diferencia.

---

<sup>13</sup> Leer en "Los Ocho Niveles", "Nivel 2": 'Observación Importante'.

En consecuencia, es de mayor importancia mantener el enfoque correcto todo el tiempo que tome la recuperación. Con la actitud acertada, podremos tener éxito en aprender cómo controlar la adicción en un período de tiempo más corto y con medidas mucho menos extremas.

La sección correspondiente a la 'Actitud' consta de dos capítulos. En el primero se presentan principios que se aplican a todo el que experimente una lucha con la lujuria o deseo sexual, sin que se haya llegado al nivel de adicción. Constituyen una importante lectura para quienes atraviesan la adolescencia, etapa de la vida en la que las hormonas se activan y la lucha se va haciendo cada vez más fuerte. Su lectura también es importante para los adultos, que en ocasiones se sienten abrumados por el esfuerzo de la pelea. Los principios que se encuentran en el segundo capítulo, en cambio, están dirigidos a quienes han tratado de detener estas conductas pero vuelven a caer en ellas, esto es, cuando se llegó a la adicción. Ellos tratan acerca de la naturaleza de la adicción y cómo el tratarla a menudo exige cambios internos reales.

Aparte de leer los muchos e importantes fundamentos presentados en la sección 2 - 'Actitud' -, también es posible registrarse en [www.gye.org.es](http://www.gye.org.es), y recibir los emails diarios de *Jizuk*. Éstos nos permitirán continuar ampliando y mejorando nuestro enfoque del tema a diario. Su lectura diaria, rápidamente nos bañará del espíritu de la comunidad de GYE, y muy pronto aprenderemos los conceptos que nos servirán para mantener una perspectiva correcta a lo largo del 'viaje' hacia una vida sana.

## **Herramienta núm. 3 – "Cuidar los ojos"**

No por nada, nuestra comunidad está llamada "Cuida Tus Ojos". Aparte de tener una actitud correcta (ver más arriba), se debe tomar un paso completamente práctico para superar esta adicción: aprender cómo cuidar que los ojos no miren lo que daña. Esa es la piedra fundamental de la recuperación, y está claro por qué: **no se puede sentir el 'deseo' por lo que no se ve**. Cuidar que nuestros ojos vean algo inapropiado es como evitar entrar a un ring de box en el que nos espera el *Yetzer Hará* con toda su fuerza, para molernos a golpes. Simple, si no entramos, ¡no puede hacernos nada!

Y al contrario. No podemos siquiera pensar en comenzar el proceso de recuperación mientras continuemos siendo bombardeados, por todos lados, con estímulos provocativos. La mente de quien padece esta adicción se acostumbró al deseo. No puede observar imágenes tentadoras y esperar que la reacción no se produzca. No puede tener todo al alcance de la mano, y esperar ser lo suficientemente fuerte como para no verse afectado. Se ha hecho adicto al torrente químico liberado por la lujuria o deseo, en la misma manera que el alcohólico y la bebida. Por lo tanto, para romper el círculo adictivo, el primer paso es: alejarse de los factores que lo alimentan a distancia. A partir de ahí, se podrá iniciar el 'viaje' hacia la recuperación.

### **Filtros para Internet**

El sitio web de GYE tiene toda una sección con un amplio espectro de opciones para ofrecerle, además de algo para satisfacer las necesidades de todos: material que permite aprender cómo trabajan y el significado de los términos.

Si está buscando un filtro gratuito, sólido y de fácil empleo, le recomendamos 'K9' ([www.k9webprotection.com](http://www.k9webprotection.com)). Pero es indispensable para su instalación la dirección de email de otra persona, para que después no le resulte simple a usted obtener la contraseña. En nuestro site, podrá encontrar una guía que paso a paso le enseñará cómo llevarlo a cabo de la manera más simple y efectiva. GYE tiene un 'Gabai de filtros' - administrador de filtros- que puede ser el que, para usted, tenga la contraseña y realice cambios al filtro cuando sean necesarios empleando un programa de acceso remoto. De esta forma, nunca necesitará la contraseña, y así podrá sentirse ¡realmente libre!

Si, por cuestiones de trabajo, estuviéramos obligados a tener acceso libre a internet, podemos bajar un programa que nos ponga en la situación de tener que efectuar una 'rendición de cuentas' ante un 'socio'. Ese programa le manda a una persona de nuestra elección (el 'socio' citado), por email, un reporte de las páginas 'dudosas' a las que pudimos haber ingresado, y por las que tendremos que responder ante ese socio. Con este objeto, entre en [www.webchaver.org](http://www.webchaver.org), o [www.eBlaster.com](http://www.eBlaster.com). Incluso cuando se tenga instalado un filtro, es importante agregar un programa para 'rendición de cuentas', pues cuando el deseo sexual ataca, quien lo sufre encontrará la forma de superar las limitaciones que el filtro le impone. Pero saber que el 'socio' verá los sitios que está tratando de visitar provocará que no actuemos de la misma forma.

Si el filtro no bloquea todos los sitios dudosos, se deberá considerar con mucho cuidado qué motiva la visita a todo sitio al que nos dirijamos. Se deberá comenzar a identificar la astuta voz de la adicción. Si se trata de un sitio de noticias, se deberá pensar por qué se desean leer ciertos artículos. Si se debe a que abordan temas inconvenientes (como ser, moda, 'superestrellas', 'noticias' relacionadas a conductas inmorales), o porque alguno de estos *podiera* llegar a figurar y el *Yetzer Hará* (léase: **adicción**) quiere que lo *compruebe*, entonces habrá que aprender a frenarse y no hacer click en el link. En general, es importante limitar el número de sitios que se visitan, de forma tal que se reduzca a una lista muy corta, y cada vez que se desee visitar un sitio que no esté en la lista, habrá que cuestionarse qué lo motiva.

Para curarnos de la adicción, necesitamos aprender a ser muy honestos con nosotros mismos. Si descubriéramos que nos resulta imposible controlar nuestros hábitos de navegación, habrá que admitirlo y levantar 'valladas' más fuertes, como pueden ser, limitar el tiempo que estamos conectados, crear una lista específica de sitios que nos permitimos visitar, instalar mejores filtros/programas para 'rendición de cuentas', o subir el nivel de protección en el filtro con que se cuenta.

Recomendamos fuertemente disponer de filtros para internet fuertes que bloqueen cualquier sitio dudoso. Los mejores son los 'server-based' judíos como Jnet, Koshernet, Yeshivanet and Internet Rimon (en Israel). Por supuesto, la mejor protección es con 'lista blanca', lo cual significa que todos los sitios están bloqueados, salvo sitios específicos que podemos pedirle al proveedor del servicio que abra para nosotros (y aquellos que aquél ya verificó e incluyó en su 'lista blanca'). Si este tipo de protección no puede ser empleada por razones de trabajo, habrá que por lo menos, colocar el filtro en el mayor nivel de protección que estemos en condiciones de tolerar, incluso si ello implicara menos entretenimiento. Es importante tomar conciencia de que el objetivo del filtro es solamente poner aquello con lo que no debemos estar en contacto,

'fuera de nuestra atención y alcance visual'. No imposibilita en forma absoluta el acceso a material indecente. Una persona lo suficientemente decidida, a menudo encontrará cómo evadirlos, e incluso si no lo hiciera, siempre encontrará vías de acceso a material inapropiado. En última instancia, el cambio debe venir desde adentro, se debe querer realmente detener el deseo sexual (en la Sección 2 explicaremos cómo llegar a quererlo **sinceramente**).

Es importante entender que el filtro cumple la función de 'recordatorio', en forma similar a lo que Nuestros Sabios nos relatan sobre Paltí ben Laish (a quien se le entregó a Mijal, la esposa de David, y la que es descrita por los Sabios como una de las mujeres más bellas). Paltí pasó muchísimas noches a solas con ella, pero ¡nunca tuvo un tropiezo, en mérito a una espada que clavó entre ambos! El filtro cumple el rol de esa espada, o sea, de 'recordatorio': no los detendrá completamente, salvo que ustedes quieran que lo haga. Sin embargo, como puede tomar mucho tiempo hasta que aprendamos a hacer entrega de ese 'deseo' nuestro a Hashem, deberemos tener en todo momento, un filtro fuerte. Porque si no colocamos el material tentador fuera de nuestro alcance, no podremos romper el círculo peligroso de la adicción, ni comenzar el proceso de cura.

Otro método excelente de cuidar nuestros ojos cuando navegamos por internet, es colocar la computadora en un lugar central en la casa, a la vista de todos, como por ejemplo en la sala y no usarla cuando nos encontremos solos.

En cualquier caso lo mejor es –en la medida de lo posible–, evitar sitios no religiosos, sitios seculares de noticias, de entretenimiento y similares.

### **Cuidando los Ojos Afuera de la Casa**

Por el tipo de adicción que padecemos –objeto de este manual– debemos ser doblemente cuidadosos en lo relacionado a los lugares adónde vamos. Lo mejor es abstenernos de ir a centros comerciales y lugares públicos similares, donde sabemos que se nos dificultará no mirar aquello que debemos evitar. Si no lo pudiéramos evitar, podemos intentar permanecer lo menos posible, e incluso, si tuviéramos una visión defectuosa, podríamos quitarnos los lentes. Otras posibilidades pueden ser, ponerse lentes de sol sobre cuya superficie interna haya una lámina no transparente, o pintar un par de lentes especiales con marcador negro, dejando un pequeño agujero a través del cual se pueda ver una sección muy limitada, el Steipler le dio a alguien esta idea). Quien debe tomar transporte público para ir a trabajar, puede ocupar sus ojos leyendo un libro, o llevar un reproductor MP3 con comentarios o clases de Torá para escuchar mientras mantiene los ojos cerrados. Estos han probado ser consejos útiles. Incluso bodas, festejos y encuentros familiares pueden resultarnos problemáticos, pero podemos prepararnos mentalmente de antemano. Podemos decidir estar en áreas no mixtas tanto como sea posible, o tratar de encontrar un asiento que apunte en dirección opuesta a cualquier posible disparador.

Si vamos a tener que estar en un lugar donde sabemos de antemano que tendremos dificultades, podemos elevar una pequeña plegaria antes de salir de casa: "Hashem, por favor ayúdame a no mirar". Y si tenemos un tropiezo, podemos rápidamente suplicar: "Hashem, yo te hago entrega de ese deseo mío. Por favor, llévatelo."

## **Cuidando los Ojos Fuera del Marco de internet, Películas, Periódicos, etc.:**

Si somos serios en cuanto a abandonar la adicción a la lujuria o deseo sexual, tenemos que dejar de mirar televisión y películas, de leer tanto revistas como periódicos no religiosos, porque **todos ellos** están llenos de promiscuidad. Incluso las películas infantiles que suenen de lo más inocentes hoy, están llenas de imágenes que pueden poner 'en marcha' a un adicto, por eso debemos evitarlas tanto como podamos.

Hablemos de las películas. Éstas son uno de los obstáculos más difíciles que enfrenta un adecuado proceso de recuperación, porque a menudo es muy difícil renunciar a ellas. Son fuente de distracción para millones de personas, y ofrecen un medio de distracción de las duras realidades de la vida. Pero he aquí que están repletas de provocaciones del deseo sexual. Incluso si uno logra encontrar una película sin una mujer que no tenga recato, ni escenas de besos (casi imposible hoy), ¿no va a haber ninguna mujer atractiva o algún hombre bien parecido? Si estamos tratando de cuidar nuestros ojos en la calle –y debemos hacerlo-, ¿cómo podemos permitirnos clavar los ojos en una mujer atractiva durante las dos horas que dura una película? Los que sufren esta adicción simplemente no pueden mirar una mujer atractiva – incluso recatadamente vestida-, sin que se despierte algún pensamiento o sentimiento de tipo sexual. Y debemos admitir esta verdad: mientras nosotros mismos despertemos la lujuria o el deseo, estaremos alimentando la adicción.

En consecuencia, en GYE, sabemos que si tomamos seriamente abandonar el veneno que constituye este 'deseo', debemos renunciar a películas no producidas por religiosos judíos, y que este sea nuestro sacrificio a Hashem. Y seguramente, a los ojos del Creador será la más sublime de las ofrendas, ¡elevada en el altar de nuestros corazones!

## **La Piedra Fundamental**

Es importante tomar conciencia de que, '*Shmirat Einaim*', no es sólo la 'Herramienta núm. 3', sino que constituye la piedra fundamental en **todas las herramientas**. Sin cumplirla continuaremos alimentando el deseo, y no importa qué otros pasos tomemos, seguiremos como el alcohólico que toma pequeños sorbos de whisky para lograr su estado de euforia. Debemos aprender a **liberarnos** del deseo sexual, y no permitirnos el 'primer sorbo'. No existe 'beber como un caballero' para un alcohólico, y tampoco para nosotros en lo se refiere a esta adicción. 'Probar' un poquito, nos llevará a menudo, a perder el control.

Aunque presentamos esta herramienta desde el principio, 'los ojos también deberán ser cuidados' es importante decir que la aplicación de esta herramienta acompaña a cada una y a todas las restantes. Aún en los casos más serios de adicción, en los que se emplean los instrumentos más avanzados que figuran en este manual, se necesitará 'cuidar los ojos'. Los que verdaderamente sufren esta adicción, no tienen control en esta área. No importa cuántos años pasen sin caer y qué pasos puedan haber tomado, si son enfrentados con el deseo, se sentirán impotentes. Funciona como si se tuviera una 'alergia', y como se dice, "adicto fue, adicto queda". A pesar de lo terrible que parezca, no es realmente tan grave. Gente con falta de hierro en su organismo, incluso con un problema crónico, puede llevar una vida perfectamente normal, mientras tomen la píldora necesaria.

Con los '12 Pasos' (herramientas 15-16), aprenderemos a aceptar la impotencia y a ofrecérsela a D'os. Siguiendo los pasos que figuran en este Manual, podemos aprender a mantener la adicción bajo control, y llevar vidas felices y gratificantes. Pero nunca debemos bajar la guardia. El síntoma principal de esta enfermedad es 'desear' y no **poder dejar de experimentarlo**. Y es por ello que la primer herramienta práctica que hay que emplear para recuperarse es 'cuidar los ojos' y evitar 'desear' tanto como sea posible.

## Es un proceso

Como hemos visto, 'cuidar los ojos' es el punto de arranque, el intermedio, y la meta última a la que debe llegarse en este esfuerzo. Incluso cuando ya hayamos aprendido a controlar las conductas adictivas más dañinas, puede ser que todavía nos encontremos con que aún nos tomará unos cuantos años aprender cómo ofrecer nuestro deseo a D'os y ganar un completo control de nuestros ojos. Por lo tanto, **no se desanime** si se libera de las conductas inapropiadas pero no puede cuidar a sus ojos en la calle. Es un proceso. Pero si nos mantenemos firmes en la decisión de hacer que nuestra vida y prioridades retomen el camino correcto, **veremos** que progresamos, lentamente, pero en forma segura. Y **debemos** avanzar. Permanecer estáticos nos vuelve sensibles a una recaída, y si no intentamos seguir adelante, un poquito cada día, con el aprendizaje de cómo controlar nuestros ojos, también continuaremos estando predispuestos a regresar a las dañinas conductas adictivas.

## Algunos consejos para 'cuidar los ojos'

Se dice: "el primer vistazo está a cargo de Hashem, el segundo, a cargo nuestro". En otras palabras, ver en la calle algo que accidentalmente provoque el 'deseo', no se puede evitar, pero al volver a observarlo, estaremos alimentando la adicción. A continuación ofrecemos algunos consejos de GYE para empezar a aprender a controlar los ojos en la calle:

**1. Hacer que duela:** podemos intentar comprometernos -no para siempre, sino por cierto número de días o semanas, al principio, a que cada vez que **volvamos** a posar los ojos sobre algo provocativo, vamos a llevar a cabo una de las siguientes acciones:

- Darnos un pellizco que duela,
- Estiramos una bandita elástica que cargamos constantemente con nosotros, y la soltamos contra la piel,
- Damos Tzedaká/caridad,
- Poner los ojos en 'Pausa', cerrándolos unos 6 segundos.

**2. La regla de los 'Tres Segundos':** la podemos efectuar si vimos algo inadecuado. Hacerlo incluye tres pasos: 'alerta', 'evasión' y 'conciencia'. 'Alerta', la primera etapa, es darse cuenta de que se está viendo algo inconveniente, y puede tomar un segundo o dos. 'Evasión', la segunda consiste en cerrar nuestros ojos o desviar la mirada. Los dos pasos anteriores deben pasar en

aproximadamente tres segundos. 'Conciencia', tercera y última, es darse una 'palmadita mental en la espalda', y pensar algo así como: "Miré por error y rápidamente desvié la mirada. Todavía estoy limpio y, con ayuda de D'os, continuaré progresando cada día un poco".

Esta última fase es crucial, porque como adictos, a menudo el primer descuido es el que nos conduce a la caída ('de la misma forma en que el alcohólico debe evitar el primer sorbo, nosotros debemos evitar el primer descuido').

Muchas veces tenemos la sensación de que 'miramos para otro lado, pero quizás, nos tardamos un instante más de lo debido antes de hacerlo'. Entonces el *Yetzer Hará* nos hace sentir culpables, cuando en realidad no hemos hecho nada equivocado, y ello nos puede conducir a más descuidos y caídas. 'La regla de los Tres Segundos', significa que pueden transcurrir uno o dos segundos hasta que uno se da cuenta de que algo 'no está bien', y es recién a partir de ese momento que se espera de nosotros que miremos para otro lado.

**3. Objetivos Pequeños:** al comienzo tenemos que plantearnos metas discretas. Por ejemplo, podemos tomar sobre nosotros que, en el trayecto de casa al *Beit Hakneset/Sinagoga*, no importa qué ocurra, sólo miraremos en dirección al piso. Al principio puede ser difícil, pero después de llevarlo a cabo unas cuantas veces, podremos plantearnos metas más complicadas, es decir con un mayor grado de dificultad.

#### **4. Desarrollo de una Actitud Correcta en relación a 'Shmirat Einaim':**

- a) Necesitamos decirnos a nosotros mismos, que sin importar cuán doloroso sea, **no** miraremos, pues hacerlo siempre lo será todavía **más doloroso**, ya que hay dos dolores agudos que se presentan en ese momento:
  - o De repente nos sentimos lejos de D'os y de nuestras metas.
  - o Sabemos que no está a nuestro alcance el objeto de nuestro deseo, y ello provoca dolor.

Entonces, el sufrimiento que padecemos cuando **no** miramos, ¿es preferible al que nos ocasiona el mirar! Y como se afirma en los '12 Pasos': "No hay situación lo suficientemente mala, como para que un poco de deseo no la empeore".

- b) El dolor que sentimos cuando no miramos es el de la cura, como el que viene de una cirugía. Mientras que el dolor espiritual que ocasiona mirar, es el de la enfermedad que se está haciendo más grave. Si es así, ¿cuál elegimos?
- c) El dolor que experimentamos cuando no miramos, no es realmente, **nuestro** dolor. Es el del *Yetzer Hará* agonizando, el que nos grita que le estamos pegando fuerte. Así que, ese dolor ¡podemos gozarlo!, pues estamos sintiendo el dolor de nuestro enemigo que se debilita.
- d) El deseo sexual no es más que una burbuja creada en base a lo que vemos y fantaseamos. La experiencia le ha enseñado a todos, que una vez que logramos lo que

pensábamos que deseábamos, lo que creímos que sería absolutamente maravilloso, esa burbuja estalla y no nos queda nada. Quedamos meneando la cabeza y sin poder creer que vendimos nuestra alma por eso.

- e) Reflexionemos un instante. Si, D'os no lo permita, fuéramos ciegos, no tendríamos que luchar con la lujuria o con el deseo sexual. Si no hubiéramos recibido el fascinante regalo de Hashem de poder ver, ¿podríamos, acaso valernos de los ojos para desear? Los científicos dicen que el cerebro humano puede realizar billones de operaciones por segundo, cuando procesa la información que recibe, innumerables terminales nerviosas conectan los ojos al mismo cerebro. ¿Cómo es posible tomar ese **magnífico regalo** y usarlo en contra de la Voluntad Divina?

**5. Renunciar al deseo:** el mundo está lleno de tentaciones. Si queremos aferrarnos al deseo, dispondremos de **infinitas** oportunidades de continuar experimentándolo todo el tiempo. En vano lucharemos por llevar adelante *Shmirat Einaim*, tratando permanentemente de no mirar aquello que **tanto** queremos ver. El verdadero secreto para tener éxito está en aprender cómo renunciar en forma total al deseo. En lugar de combatirlo de frente, debemos simplemente aprender a renunciar a él. Como una vez escribió un participante del programa de los 12 Pasos:

"Hoy la lucha es mucho más fácil para mí. Cuando me llegan los impulsos, admito mi impotencia, acepto que Hashem es el único que puede ayudarme -y que ÉL lo hará-, y le suplico que los retire. Francamente, me sorprende observar hasta qué punto esto funciona mejor que combatirlos de frente".

Otro punto importante, es aprender cómo manejar las fantasías y pensamientos sensuales obsesivos. Vea en el Principio núm. 11 de la Sección 2, más abajo, donde se podrán encontrar magníficos consejos y técnicas.

**6. Regístrese en GYE para recibir Jizuk/reforzamiento diario:** en relación a *Shmirat Einaim* hágalo en la lista de email respectiva en nuestro website. Los ojos son las ventanas del alma y debemos cuidarlos ardientemente si queremos progresar espiritualmente en forma seria. Se puede bajar del sitio de GYE en forma gratuita, un libro electrónico llamado '**The Windows of the Soul**'<sup>14</sup> de la Fundación Salant. Éste, cuya versión en papel puede ser adquirida, ofrece un programa de Jizuk de 30 días que nos ayuda a aprender a cuidar los ojos adecuadamente.

GYE también tiene una conferencia telefónica diaria sobre *Shmirat Einaim* (también para no-adictos), donde nos podemos unir a otros hermanos judíos para fortalecernos y aprender métodos nuevos para cuidar los ojos en las difíciles condiciones del día de hoy.

---

<sup>14</sup> 'Las ventanas del Alma'.

## Herramienta núm. 4 - "Jizuk diario"

Para tener éxito en esta batalla es importante tener, a diario, un enfoque nuevo del tema y una cuota de *Jizuk/reforzamiento*. Nuestros Sabios z"l nos han enseñado que el Instinto del Mal/*Yetzer Hará* renueva su ataque todos los días y que juega muy sucio, empleando todos los trucos posibles para hacernos caer. Para debilitarlo necesitamos Jizuk nuevo y sugerencias todo el tiempo. En nuestro sitio web, como la información abunda, a veces cuesta encontrar lo que más necesitamos. GYE envía diariamente emails de Jizuk con 'antídotos', sugerencias, artículos, citas de nuestros Sabios, comentarios de variados terapeutas y de 'compañeros de lucha', con el fin de ayudar a terminar con esta adicción. Ya hay miles registrados, y muchos sienten que son, literalmente, su 'cable salvavidas'.

Inscríbase hoy y asegúrese de leerlos cada nuevo día. El *Yetzer Hará* hace lo mejor que puede para que los ignoremos, pero si somos firmes en la decisión de recuperarnos, deberemos leerlos y aprender su mensaje. Como las gotas que perforaron la roca que vio Rabí Akiva, un poco de Jizuk cada día puede causar una fuerte impresión con el correr del tiempo.

El Foro de GYE también es una excelente fuente de Jizuk. A diario, cientos de miembros envían comentarios sobre sus éxitos y fracasos, se refuerzan, se motivan y se dan esperanza unos a otros. Para muchos los Foros son, literalmente, un salvavidas de Jizuk cotidiano.

En nuestro sitio web encontrará muchas categorías diferentes, tales como Tips, Historias, Triunfos Personales, Citas Enriquecedoras, Testimonios, Reflexiones de Torá y más. Todo este magnífico contenido nos permitirá adquirir nuevos conceptos que ¡nos fortalecerán constantemente!

Podemos leer las Historias de Recuperación y ver que no estamos solos. Ellos nos mostrarán cómo ha habido otros que se encontraban en un estado más serio que el nuestro y que consiguieron recuperarse, y nos impulsarán a seguir su ejemplo.

En Tips podremos encontrar en todo momento, ideas nuevas que nos ayudarán a tener éxito y cientos de emails de Jizuk para continuar mejorando nuestro enfoque del tema.

En Preguntas frecuentes probablemente encontraremos respuesta a tantas preguntas que nos persiguen, o profundos enfoques en relación a una multitud de temas.

Abandonar la adicción se parece un poco a una 'operación de cerebro'. Así como para convertirse en un buen 'neurocirujano' hay que estudiar mucho, para vencer en la 'batalla por nuestra alma' tendremos que estar dispuestos a 'conocer bien' el material respectivo.

Pero no tratemos de hacerlo todo a la vez. Es mejor leer menos (pero con regularidad) y aprenderlo, que leer mucho de golpe y olvidarlo rápidamente. Cada uno debe encontrar su punto de equilibrio, es decir llegar a saber qué cantidad de artículos y consejos prácticos puede aprender y sentirse más fuerte **cada día**. Los emails de *Jizuk* son frecuentemente, la 'dosis diaria' óptima.

## Herramienta núm. 5 - "Sustitución de la satisfacción"

Muchas veces, en nuestro intento de abandonar la adicción, nos concentramos en alejarnos de las provocaciones y en **huir** del *Yetzer Hará*. Pero frecuentemente, lo mejor es eliminar las 'necesidades' que existen y que intentamos saciar, previniéndonos y ocupándonos en actividades distintas que nos produzcan satisfacción y que estén pre-programadas.

Muy a menudo una adicción es un modo de escape psicológico que desarrollamos para huir de ciertas realidades. Si en sus primeras etapas logramos mantenernos ocupados en actividades saludables que nos brinden satisfacción y que disfrutemos, y le encontramos mayor significado a nuestras vidas, la adicción simplemente se irá desvaneciendo. La satisfacción, generalmente es el resultado de planear retos realistas y lograr los objetivos.

Debemos encontrar nuevos proyectos de trabajo que permitan dar expresión a nuestra creatividad, que nos lleven a gozar y a volver a conectarnos con la vida y el mundo que nos rodea. Así podremos llenar el 'vacío' que sentimos, el cual a veces intentamos llenar a través de una búsqueda de placer dañino.

La satisfacción que es 'falsa' lleva a que nos cerremos en nosotros mismos, y lentamente destruye la vida y el alma. La satisfacción que es 'genuina, por el otro lado, ayuda a que nos abramos al mundo que nos rodea y recrea el contacto con el alma. Todo Judío tiene un 'hueco espiritual', un lugar en su interior en el que siente un vacío. Frecuentemente, y en forma inconsciente tratamos de llenarlo recurriendo al deseo sexual. Y resulta que la mejor forma de hacerlo y de lograr satisfacción y felicidad, es a través de **una verdadera conexión con el Creador**. Como lo expresa el versículo "*Tamú U-Reú Ki Tov Hashem –Prueben y vean que Hashem es bueno –, Ve-Itaneg Al Hashem – y encuentren placer en Hashem–*". Esto se puede conseguir agregando *Kedushá*<sup>15</sup> a la vida, buscando una unión más profunda con el Judaísmo en general, y estudiando Torá con placer. La Torá es como agua, y no podemos apagar un fuego sin Torá. Podemos tratar de unirnos a una nueva *Jabruta*<sup>16</sup> o agregar una nueva clase de Torá Escrita, Oral, etcétera a nuestra agenda diaria/semanal.

También podemos buscar *oneg*<sup>17</sup> en *Mitzvot*<sup>18</sup> como la observancia de Shabat y Yom Tov<sup>19</sup>, cantando *Zmirot*<sup>20</sup> y pasando tiempo de calidad con nuestros hijos. Eso también es parte de "*Ve-Itaneg Al Hashem*", porque el *oneg* de las *mitzvot* perdura. Sí, una buena comida en Shabat puede ser una experiencia espiritual, en oposición a los placeres prohibidos, que una vez

---

<sup>15</sup> Santidad

<sup>16</sup> Compañero de estudio de Torá Escrita, Oral, etc.

<sup>17</sup> Placer

<sup>18</sup> Preceptos

<sup>19</sup> Días Festivos

<sup>20</sup> Cánticos alusivos

finalizados nos dejan un vacío interior (y por eso apenas terminaron, queremos volver a empezar).

Otras ideas útiles para a comenzar a vivir 'afuera de nosotros mismos', y a sentir más satisfacción en general pueden incluir proyectos de *Jesed*<sup>21</sup> o la participación en la vida comunitaria. Los alumnos pueden encargarse de la biblioteca, trabajar en el comedor, proveer servicios de lavandería, peluquería, etcétera, en los establecimientos donde esto sea posible. Quien no estudia ni trabaja, **¡que trate de conseguir un empleo!** Lo principal es estar ocupado, reconstruir la unión con el mundo alrededor nuestro, y encontrar satisfacción genuina que reemplace a la que es 'falsa', aparente, y que la cual la adicción trata de 'vendernos'.

Rab Wolbe z"l, en su libro, 'Psiquiatría y Religión', propone que promover una combinación de satisfacción de tipo religioso con una social, puede ayudar a los jóvenes a superar este reto. Así escribió:

"La difícil etapa de la adolescencia es terreno fértil para los sentimientos de culpa, especialmente en la juventud religiosa. *Hotzaat zera lebatálá* constituye una muy grave transgresión. A pesar de eso, un gran número de jóvenes cae víctima y luego no encuentra modo alguno de superarlo, dando por resultado, sentimientos de culpa. Una vez alcanzada esta situación, es cuando la orientación de Rabinos y Educadores se vuelve muy necesaria. Como es sabido, no está en la capacidad de un Rabino poder 'perdonar pecados', y seguro que tampoco transformar lo 'prohibido' en 'permitido'. Pero sí puede guiar al joven, calmarlo y hacer que él se acepte a sí mismo. Y junto a ello, fomentar en él una intensa vida en sociedad y ayudarlo a entrar a los enormes tesoros de la Torá, que pueden despertar en él una sed profunda de conocimiento y crecimiento. Nuestros Sabios han dicho "bueno es Torá con '*derej erez*'"<sup>22</sup> porque el esfuerzo en ambos hace que el pecado sea olvidado". Es decir, el esfuerzo que debe acompañar al estudio de Torá, más el que exige una buena vida en sociedad, llevan a una situación en la que, con el tiempo, uno se olvida de pecar. En lugar sufrir una batalla constante, la que será en vano, a través del esfuerzo positivo que lleva el estudio de Torá y la vida en sociedad, en forma lenta pero segura, no volverá a suceder en el joven *Hotzaat zera lebatálá* . Ese es el enfoque pedagógico que hoy seguimos. Sí, una vida de Torá exige una instrucción intensa. Sin ella, no hay salvación para el joven que se hunde en sentimientos de culpa y desesperanza."

## Herramienta núm. 6 - "Actividad Física"

Cuando hablamos de recuperación y salud emocional, nuestro cuerpo es un factor clave en esa situación. Dormir lo suficiente, nutrición correcta, y en especial la actividad física, contribuyen tanto a nuestro 'equilibrio espiritual' como a nuestro 'bienestar emocional', más de lo que la gente cree.

---

<sup>21</sup> Ayuda al prójimo

<sup>22</sup> Ocupación.

A menudo, nuestra adicción es alimentada por desequilibrios emocionales profundos. Si estamos deprimidos, ansiosos, o estresados, nos escaparemos empleando nuestra droga 'favorita': la lujuria o deseo sexual. La actividad física y la gimnasia pueden ser de gran ayuda para aliviar la ansiedad, el estrés y la depresión. Acerca de esto los científicos afirman que se origina en un desbalance de ciertos neurotransmisores en el cerebro. Hacer gimnasia, no sólo afecta a las endorfinas (las hormonas que provocan que nos 'sintamos bien'), sino que también aumentan el nivel de serotonina y dopamina, produciendo un estado más balanceado. Esto ocasiona la famosa 'euforia del deportista', disminuye la ansiedad y proporciona una sensación general de calma. Todos hemos escuchado acerca del famoso programa "los 12 Pasos" para lucha contra las adicciones. La realización de ejercicio físico ha sido tomado por muchos expertos como el 'paso núm. 13'. En todos los niveles de lucha/adicción es muy bueno realizar actividad física y gimnasia con regularidad, por lo menos algunas veces por semana. La experiencia ha demostrado que un régimen adecuado de ejercitación física, puede ser muy útil para combatir conductas adictivas, y en especial para tratar la irritabilidad y el estrés que a veces acompañan al proceso de desintoxicación.

La realización de ejercicio físico todos los días, ha demostrado actuar positivamente en el adicto, en muchos otros aspectos. Por ejemplo, en los casos de adicción activa con mucha facilidad se puede perder el orden diario. La práctica regular de ejercicio físico llena el tiempo y mantiene la mente ocupada. Se ha demostrado que da un fuerte impulso a la autoestima y la autoconfianza. Además, la autodisciplina requerida y adquirida a través del ejercicio regular, se extiende a otras áreas de la vida y ayuda a cambiar malos hábitos. Afecta en forma positiva al sueño y a las funciones del cerebro, y reduce los apetitos. Mejora el balance cuerpo-espíritu, y ayuda a enfermarse menos. Provee una forma sana de dejar atrás la amargura de las frustraciones y las desilusiones, el enojo, la energía negativa, y nos hace sentir más felices en general. La gente que realiza ejercicio físico es más optimista y feliz, que la que lleva un estilo de vida sedentario. Trabajos de investigación sugieren que quemar 350 calorías, tres veces por semana, mediante actividad ininterrumpida que provoque la sudoración, puede en muchos casos, reducir los síntomas de depresión en forma tan efectiva como los antidepressivos.

Cualquier tipo de ejercicio aumenta nuestra inmunidad a las tendencias adictivas, correr, caminar, andar en bicicleta o ejercitarse en un gimnasio (en cuyo caso, deberá tratarse uno que sea 'kosher'<sup>23</sup>, porque de lo contrario, puede resultarnos más perjudicial que beneficioso).

Muchas veces nos convencemos de que estamos muy cansados, o de que no tenemos la energía necesaria para asumir el compromiso de llevar a cabo ejercicio físico regularmente. La única manera de cambiar esa forma de pensar es a través de la acción. Comience a mover el cuerpo y deje los 'detalles' para más tarde. Quizás no tengamos ganas de correr o caminar, pero si nos forzamos a salir de casa y empezar, para cuando nos demos cuenta, ya estaremos de regreso, jadeantes y rebosantes de vida. En otras palabras, no va a ocurrir que de repente un día nos sentiremos de maravilla y saldremos a correr o caminar, pues no funciona así, ¡es justamente al revés! Tenemos que salir y hacerlo a pesar de que no tengamos las ganas. Es

---

<sup>23</sup> Es decir, que no sea mixto, etcétera.

entonces que descubriremos que nuestra nueva rutina nos está llenando de vitalidad y ayudando a permanecer 'limpios'.

## Herramienta núm. 7 - "Colocación de Vallas de Defensa"

La adicción es más fuerte que nosotros, por lo que si tratamos de combatirla **de frente**, perderemos casi siempre. El que se para al borde de un abismo, es muy posible que caiga en él. Por eso lo mejor es permanecer lo más lejos que se pueda. Por lo tanto, una de las herramientas más efectivas en esta lucha, es colocar buenas vallas.

Una manera extraordinaria de constituir una 'valla' es elaborar una lista de acciones para realizar antes de permitirnos caer. Puede estar compuesta de varios puntos, como por ejemplo, 'llamar a mamá', 'decir un capítulo de Tehilim'<sup>24</sup>, 'salir a caminar 20 minutos', etcétera. Solamente ver la valla, ya puede ser suficiente para desanimarnos de 'actuar'.

## Juramentos

Para asegurarnos de que nuestros cercos o vallas sean fuertes, podemos emplear un instrumento muy potente llamado Shvuá <sup>25</sup>. En general, para nuestros Sabios, hacer un juramento es como 'jugar con fuego', salvo que se lo haga para no caer víctima de esta tentación, en cuyo caso pasa a ser aplaudido, tanto por la Torá como por ellos, como está escrito en la Mishná en Pirkei Avot <sup>26</sup>, "*Nedarim Siag LaPrishut -Las promesas son una valla (de seguridad) para la abstinencia-*". Y como lo dice el versículo, "*Nishbati Va'akayema, lishmor Mishpetei Tzidkeja -He jurado y lo mantendré, cumplir tus justas leyes-*". Y también está dicho, "*Nishbá Lehará VeLo lamir, Osé Eile Lo Imat Leolam, -Aquél que jura para prevenir mal y no anula... nunca flaqueará.*". Y Nuestros Sabios también cuentan que Boaz juró cuidarse de no pecar - cuando Rut, por la noche, fue al granero donde él se encontraba-, al decir "*Jai Hashem Shijví Ad Boker -En nombre de D'os, yace aquí hasta la mañana -*".

Sin embargo, a pesar de que los juramentos pueden ser importantes y útiles en la lucha contra la adicción, llevan un riesgo espiritual. **La adicción es frecuentemente, más fuerte que ellos.** En consecuencia, es vital que aprendamos **cómo** deben ser hechos los juramentos para que sean efectivos y espiritualmente seguros. En lugar de utilizarlos para combatirla de frente, podemos hacerlos de forma tal que nos ayuden a '**esquivarla**'. **No debe jurar** que no volverá a 'actuar' o a ver material 'inapropiado'. Muchos adictos lo intentaron y fracasaron rotundamente, debido a que bajo un ataque de lujuria es muy difícil que nuestro *Yirat Shamaim*

---

<sup>24</sup> Salmos.

<sup>25</sup> Juramento.

<sup>26</sup> Ética de los Padres.

<sup>27</sup> nos detenga. Entonces, es mejor jurar (al principio, por una semana) que antes de caer haremos una serie de cosas.

Por ejemplo:

"Juro que, por una semana, antes de caer en *Hotzaat zera lebatalá*, haré dos cosas: (1) llamaré a un amigo, o a un miembro de la familia, y charlaremos al menos cinco minutos, y (2) saldré a caminar 15 minutos."

Como alternativa, podemos jurar que '**si caemos**', **luego** de que ocurra deberemos llevar a cabo algo.

Por ejemplo:

- Ir a la *Mikve* <sup>28</sup>
- Efectuar una caminata de media hora
- Hacer una donación a la tzedaká
- Hacer 100 lagartijas

A continuación, ofrecemos las 'fórmulas' de dos juramentos que alguien ya hizo, y a cuya redacción *colaboramos*. Después de hacer esos *Shvuot* <sup>29</sup>, él declaró que ¡sintió una libertad nueva en su vida!

- 1) "Juro que si en el transcurso de un mes, intencionalmente incurriera en *Hotzaat zera lebatalá* mientras estuviera totalmente despierto, o si en forma intencional, obtuviera material obsceno explícito de cualquier tipo, digital o impreso, (esto es, DVDs o revistas), o si intencionalmente fuera a –o buscara- sitios o páginas web, fotos, videos, chats o foros, con el propósito de observar contenido obsceno explícito, mensajes o promoción de encuentros inmorales, o si iniciara contacto con -o respondiera positivamente a- cualquier otra mujer que no fuera mi esposa con propósitos indecentes, o si empleara servicios indecentes ilícitos de cualquier clase, donaré U\$S 500 <sup>30</sup> a GYE y le contaré a \_\_\_\_\_ (un amigo íntimo) lo que he hecho, por cada día que lleve a cabo alguna de las acciones enumeradas. Si me olvidara que hice este juramento e hiciera algo de lo detallado, donaré sólo U\$S 100."

---

<sup>27</sup> Lit. : Temor al Cielo. Esto es, que el temor que infunde saber que Hashem premia a las personas por las buenas acciones y toma medidas correctoras con las que no van por el camino correcto.

<sup>28</sup> Es decir, realizar una inmersión ritual.

<sup>29</sup> Juramentos (en singular, *shvuá*).

<sup>30</sup> Se incluyeron las cifras porque dan una idea de que son valores que 'duelen' y están en relación a las circunstancias en que se origina el castigo (N.T.).

2) "Juro que si en el transcurso de un mes, tuviera cualquier tipo de encuentro indecente con persona alguna que no fuera mi esposa, donaré U\$S 2500 a GYE de mi próximo sueldo y le contaré a \_\_\_\_\_ (un amigo íntimo) lo que he hecho, cada día que haya llevado a cabo esta pecado."

Véase más adelante, el "método TaPHSiC" en la Herramienta núm. 10, si deseara un instrumento más potente basado en la misma idea.

## Vacaciones

Las vacaciones y los recesos entre períodos de estudio pueden resultarnos pruebas muy difíciles, porque disponemos de más tiempo libre y el día está menos programado. Situaciones como las mencionadas generalmente exigen una colocación de vallas y vigilancia más cuidadosa. Podemos tratar de escribir un 'Plan de Lucha' por adelantado, esto es, planear cada día tanto como sea posible. Podemos fijar tiempos específicos a actividades determinadas, como estudiar con una *Jabruta*<sup>31</sup> u otras tareas que nos mantengan ocupados. Podemos preparar 'planes de emergencia' con actividades variadas que podemos llevar a cabo cuando comencemos a aburrirnos (por ejemplo: leer un libro, andar en bicicleta,...)

También podemos preparar, por adelantado, una lista especial (lista 'vacaciones') con las actividades que cumplirán la función de 'cerco -o valla-', para evitar una lucha de frente con el *Yetzer Hará*. Por ejemplo:

- Ponerle un filtro a la computadora de la casa.
- No usarla cuando estamos solos en la habitación (o por lo menos, cuando no hay otra persona en la casa).
- Fijarnos límites de horarios a su uso (por lo menos, cuando éste no sea de tipo de trabajo).
- Realizar una lista de los sitios web que podemos visitar y no entrar a ningún otro (al menos cuando estamos solos).
- Evitar los lugares de entretenimiento que 'despiertan' el deseo.
- Evitar las películas.

El secreto del éxito en esta parte, es saber dónde somos débiles y colocar las defensas antes de tiempo. Todos debemos conocer bien a nuestro *Yetzer Hará*, como dice el Rey Shelomó (12:10): "**Yodea Tzadik Nefesh Behemtó** –El 'Tzadik'<sup>32</sup> conoce la naturaleza de su animal-".

---

<sup>31</sup> Compañero de estudio de Torá Oral, Escrita, etcétera

<sup>32</sup> El 'Tzadik': el 'Justo'

## Herramienta núm. 8 - "Reducción progresiva"

Si ha probado las medidas señaladas más arriba y todavía siente que la adicción lo está controlando, y que le provoca frecuentes caídas, podría ser útil aplicar una táctica de guerra, la cual funciona en capturar y asegurar un **área pequeña, definida, por vez**, en lugar de tratar de conquistar todo el territorio 'enemigo' de un solo golpe.

Como expusimos en la Herramienta 1, nuestros Sabios dijeron **"hay un pequeño miembro en el hombre, si uno lo alimenta, está hambriento, si uno le hace pasar hambre, está saciado"**. Este es un principio muy importante que hay que tener presente, y que muestra en qué medida nuestros Sabios entendieron la naturaleza de la adicción. Cuánto más nos alejemos y reduzcamos el consumo de las conductas que la alimentan, más fácil será.

Nos podemos imponer líneas rojas al principio, e intentar reducir el consumo lo más posible. Si hasta ahora 'actuábamos' una vez por día, podemos tratar **–como principiantes–** de bajarlo a una vez cada dos días. Si ocurría dos veces por semana, podemos tratar de bajarlo a una por semana. Otra posibilidad es adoptar una decisión más fuerte por un plazo determinado, según la cual aumentamos un día particular de la semana, en el cual no 'actuamos', pase lo que pase. A medida que vayamos llevando a la práctica lo sugerido, y vayamos reduciendo el consumo mencionado, encontraremos que, *'cuánto menos lo alimentemos, menos lo necesitaremos'*.

Esta estrategia también nos enseña a no volver a emplear la adicción como 'mecanismo de escape'. Muy a menudo, la razón inconsciente por la que caímos en esa adicción es, en primer lugar, que la usamos para escaparnos de realidades duras –o difíciles de manejar-. La usamos para 'calmar' y 'medicar' nuestros sentimientos. Pero una vez que comenzamos a marcar líneas rojas y a hacer menos uso de estas conductas, con trabajo duro y determinación, nos estamos obligando a dejar de usarlas como medio de evasión. Esto causa un cambio lento en nuestra forma de pensar que nos facilita mucho la completa liberación del mal. Además, a medida que trabajamos en la reducción poco a poco, vamos construyendo nuestras virtudes. Como premio de decirnos 'no', Hashem nos brinda Su ayuda para que podamos conquistar la meta final: la liberación completa de la adicción.

En la Guemará dice: *"Habá letaher mesaiein lo"* – "al que viene a purificarse, lo ayudan"- . Y también nuestros Sabios expresaron: *"Baderej SheAdom Rotzé Lelej Molijim Otó"* –"en la senda por la que la persona desea ir lo conducen"- . Cabe preguntarnos, ¿por qué la Guemará se expresa en plural? ¿Lo **ayudan**, lo **conducen**? El Maharshá <sup>33</sup> explica que cada esfuerzo hecho por la persona, crea un ángel y cuando el 'ejercito' de ángeles sea lo suficientemente grande, tendrá el poder necesario para ayudarlo a superar todos los obstáculos y ¡llegar hasta donde quiere llegar!

Cada vez que le decimos que no a la adicción, una moneda de valor increíble es aumentada a la cuenta que tenemos en nuestro banco espiritual. Incluso si terminamos 'cayendo', no perdemos lo que teníamos acreditado. Cuando tenemos suficientes 'monedas espirituales' en la 'cuenta',

---

<sup>33</sup> Uno de los exégetas de la Guemará.

Hashem nos ayuda a abandonar completamente la adicción. (Véase en la Sección 2 más sobre este importante principio).

Sin embargo, es importante recalcar que estas estrategias son efectivas solamente si nuestra **meta** es llegar a parar totalmente, mediante una reducción poco a poco. Pero si nos vamos a permitir ser complacientes, buscando simplemente mantener la adicción 'bajo control', continuaremos adictos a estas conductas. Y como a menudo ocurre, aprenderemos 'por las malas' que la adicción es una enfermedad progresiva. Al no mejorar, sólo empeora.

## Herramienta núm. 9 - Un Salto en la Convicción: "La Travesía De Los 90 Días"

Si la 'Reducción Progresiva' no ayudara y después de algún tiempo descubriéramos que no nos ayuda a parar completamente de esas conductas adictivas, habrá que tomar una medida más drástica y realizar un 'Salto en la Convicción' para tratar de interrumpirlas de manera total.

Un reciente trabajo científico encontró que nos toma 90 días modificar los cambios creados por las conductas adictivas en el cerebro. Se mostró que si un adicto se abstiene durante esos 90 días, le resultará mucho más fácil terminar con las conductas adictivas del pensamiento. Muchos estudios similares han demostrado que cuanto mayor es la distancia que haya entre nosotros y las conductas relacionadas a la adicción, menos gobiernan ellas en los cambios que la adicción formó en nuestros cerebros.

A los miembros de los grupos de 'Los 12 Pasos' -para la superación de adicciones-, en el mundo entero se les entrega una especie de premio cuando llegan a los 90 días. Y encontramos que *Jaza"l*<sup>34</sup> ya tenían idea de lo que las investigaciones científicas mostraron. La *Halajá*<sup>35</sup> indica que en caso de no estar seguro de haber dicho '*Tal U'Matar*'<sup>36</sup>, se debe repetir la oración de '*Shemoné Esré*'<sup>37</sup>. Sin embargo, después de transcurridos 30 días en caso de duda, ya no se repite, porque se supone que el cerebro ya se acostumbró a decir eso y seguro que lo hizo automáticamente. Y he aquí, que en 30 días de *Shmoné Esré* se dice ¡90 veces! ¡*Jaza"l* ya sabían que toma 90 veces hacer algo para que nuestro cerebro se acostumbre! (El valor numérico de la letra *tzadik*<sup>38</sup>, que simboliza al 'Justo', aquél que es moralmente puro, ¡también es 90!)

---

<sup>34</sup> Abreviatura de 'Nuestros Sabios de Bendita Memoria' en Lengua Santa.

<sup>35</sup> La Jurisprudencia que emerge de la Torá y de los Legisladores Rabínicos.

<sup>36</sup> Uno de los cambios que se introducen en la oración que se mencionará seguidamente, cuando llega el invierno, (en la mayoría de las comunidades).

<sup>37</sup> Oración llamada '18 Bendiciones'.

<sup>38</sup> Con las que se escribe la Lengua Santa.

Pero conviene recordar que esta 'travesía' de 90 días puede no resultar fácil. Casi siempre se experimentarán síntomas de desintoxicación, nos podremos sentir deprimidos, etcétera. Ocasionalmente podríamos encontrar que el enfrentar a la adicción se vuelve insoportable, hasta llegar a sentir incluso el sabor de la 'muerte'. Pero estos sentimientos nunca duran más de unas horas. Vienen y se van, como las olas. Y no se puede lograr nada importante sin '*Mesirut Nefesh*' –sacrificio personal.

Saber por adelantado lo que puede presentarse durante el período de 'desintoxicación', nos puede hacer más fácil el afrontarlo cuando suceda. Y si creemos, como muchos ya lo han comprobado, que al cabo de los 90 días, nos sentiremos mucho más libres de la adicción, ¡encontraremos la fuerza interior para mantenernos a pesar de todo! Por cierto, muchos integrantes de nuestra comunidad llegaron a los 90 días y después tuvieron éxito en dejar la adicción.

Cada uno de los 90 días debe ser considerado individualmente. No podemos comer o dormir hoy en lugar de mañana, y lo mismo ocurre con estar 'limpios'. Un adicto que ya lleva 20 años 'limpio' dice:

**"Sólo por hoy**, no pasaré a la acción a la que el deseo me empuja aunque me crezca un rabo. (Y como seguramente se imaginarán, eso nunca ocurrió)".

Una de las cosas que pueden animar y fortalecer a quien se encuentra en el camino de llegar a los '90 días limpios', es ser consciente de la dolorosa alternativa. Si continúa cayendo, puede llegar a pasarse toda la vida luchando. Pero si en cambio ahora tiene éxito, aunque el reto nunca desaparezca, de aquí en adelante, todo será más fácil. ¿No es mejor luchar con valor 90 días, que hacerlo 90 años?

En GYE, hemos creado un sistema que, online, nos ayuda a hacer un seguimiento del progreso: la tabla "Diario de los '90 Días'". Nos registramos, ingresamos nuestro primer día 'limpio', y periódicamente lo actualizamos (por lo menos una vez por semana, ya que de lo contrario, nuestra nombre aparecerá en rojo, y después de dos semanas desaparecerá). A medida que avancemos en los '90 días', iremos subiendo niveles y recibiendo "premios virtuales" y emails de ánimo. Se trata de un sistema enormemente motivador que está ayudando a mucha gente a descubrir, que ¡realmente puede vivir sin utilizar al 'deseo'! Visite nuestro sitio web, la tabla de los '90 Días' le permitirá ser testigo de que muchos han comenzado este viaje. Súmese al éxito registrándose hoy para su uso online, o imprímala para poder llevar un seguimiento de su progreso cuando no está conectado.

También tenemos el llamado 'Cuadro de Honor de Hashem', al que ingresan aquéllos que lo lograron y que gracias a D'os, continúan sumando días.

Para ayudarnos en este viaje y ofrecer el marco de un '**grupo de apoyo**' por el término de los 90 días y más allá, se estableció una "Junta del Cuadro de Honor" en nuestro Foro, adonde podemos enviar todos los días, o cada tanto, los 'sucesos' que tienen lugar durante el 'viaje'

Incluso hay 'Grupos para la Rendición de Cuentas' en el Foro, o sea entre 5 y 10 miembros se juntan y comienzan juntos la Travesía de los 90 Días (emplean una 'cuenta de grupo' especial separada de nuestras otras cuentas personales).

El uso del foro para la 'Travesía de los 90 Días – y más allá-, nos dará muchísimo *Jizuk* y creará una fuente de inspiración para los demás integrantes de nuestra comunidad. Más aún, nos ayudará en hacer una investigación del progreso a lo largo del tiempo, y formará cierta sensación de responsabilidad entre los 'luchadores', quienes pronto comienzan a verse como una 'familia espiritual'. Después de todo, ¡no queremos que ninguno fracase! Por otro lado, uniéndonos al Foro ganamos la posibilidad de reforzar y fortalecer a los demás, lo que constituye un elemento importante en la lucha por la recuperación (ver Herramienta núm. 14).

## Herramienta núm. 10 - Vallas especialmente fuertes "Método 'TaPHSiC'"

Cuanto más se encuentre establecida en nosotros la adicción, más extremas serán las medidas que deberemos tomar para liberarnos de ella. 'TaPHSiC' es una abreviación de 'The Physical & Spiritual Combo' -'La Combinación Físico-Espiritual'-, que en inglés se pronuncia 'Tafsic', tal como se dice -¡Para!- en hebreo. Esta herramienta ha sido muy efectiva en muchos religiosos que sufren este mal, ayudándolos a frenar totalmente las conductas destructivas de una vez y para siempre. Puede ser que no sea de utilidad en adictos de nivel alto o en personas sin *Yirat Shamaim*, pero en la mayoría de los religiosos afectados tuvo excelentes resultados, liberándolos de la obsesión.

A menudo somos víctimas de una división. Después de cada caída, nos preguntamos, ¿qué tendrá que ocurrir para que finalmente me detenga?, ¿habrá alguna esperanza para mí?, ¿cómo puede ser que en todos los otros aspectos me comporte como yehudí *jaredí* que soy y en esto no soy capaz?, ¿tendré *Yirat Shamaim*, o no?

### Parte 1: ¿Qué no nos detiene?

Lo que primero debemos hacer es afrontar la verdad sobre nosotros.

**Las consecuencias espirituales "invisibles" generalmente no me detienen, aún cuando yo crea que:**

- Este es uno de los peores pecados.
- Estoy destruyendo mi alma.
- Estoy perdiendo *Siata Dishmaia* <sup>39</sup>en toda mi vida, (como dice el versículo "*Ki iráé bejá ervat dabar veshab me'ajareja*").
- Corto mi conexión con *Hashem*.
- Me vuelvo indiferente a la espiritualidad.

---

<sup>39</sup> Asistencia Divina.

- Me dificulto hacer *Teshubá* <sup>40</sup>.
- Hace que me sienta un hipócrita en todas las otras *Mitzvot* <sup>41</sup> que cumplo.
- Estoy destruyendo el '*Yesod*' - la '*Fundación*' - de toda mi estructura espiritual.
- Mis hijos y mi esposa seguramente sienten que no soy sincero en mi observancia de la Torá.
- Estas conductas tienen una alta probabilidad de crecer hasta llegar a pecados más graves.
- Probablemente terminaré perdiendo mi *Olam Habá* <sup>42</sup>
- El Mashiaj está por llegar... ¡¿cómo lo enfrentaré?!

**A pesar de creer en lo anterior, mi *Yirat Shamaim* generalmente no me detiene a la hora de:**

- Mirar material prohibido.
- *Hotzaat zera lebatalá*.
- Incluso si jurara que no lo volveré a hacerlo, tarde o temprano terminaría rompiendo el juramento. Mi deseo es demasiado fuerte.

No se sienta mal porque su *Yirat Shamaim* no es lo suficientemente fuerte como para detenerlo. Esto no quiere decir que no lo tenga en absoluto. Cuando Rab Iojanán Ben Zacai bendijo a sus alumnos antes de morir, les dijo: "Sea la Voluntad Divina, que le teman a Cielo en la misma medida que le temen a las personas". A lo que ellos dijeron: "Rebi, ¿eso es todo?". A lo que respondió: "Alevai"<sup>43</sup>. Incluso Rabí Akiva fue víctima de un ataque irresistible por parte del *Yetzer Hará* que usó este deseo para ir contra él<sup>44</sup>. ¡Reflexione! ¡El mismo Rabí Akiva que dijo "Shemá Yisrael..." con alegría<sup>45</sup> antes de morir mientras desgarraban su carne con peines de acero! (Véase el Principio 2 de la Sección 2 para más información sobre este concepto)

**Las consecuencias no espirituales de 'corto plazo', tampoco me detienen, incluso si:**

---

<sup>40</sup> Arrepentimiento por los pecados cometidos y RETORNO a la senda de la Torá.

<sup>41</sup> Preceptos.

<sup>42</sup> *Olam Habá*: Mundo Venidero.

<sup>43</sup> ¡Sea su Voluntad que se cumpla!

<sup>44</sup> En un episodio que no tuvo las consecuencias para pensar.

<sup>45</sup> Por poder cumplir una *Mitzvá* que había esperado toda su vida.

- Me deprimen.
- Pierdo tiempo de trabajo.
- Pierdo horas de sueño.
- Pierdo dinero.
- Pierdo una relación cercana con mi esposa.
- Me siento distanciado de mis hijos.
- Si no tengo tiempo para nadie, salvo para 'mí'.
- Toda mi vida gira alrededor de la próxima 'dosis'.
- Me siento un esclavo del 'deseo'.

**Las consecuencias no espirituales de 'largo plazo', tampoco me detienen, incluso si:**

- Alguien puede llegar a descubrir lo que hago.
- Puedo perder mi buen nombre.
- Puedo perder mi trabajo.
- Puedo perder mi matrimonio.
- Puedo perder a mis hijos.
- A mis hijos se les puede dificultar encontrar novio/a <sup>46</sup>, por esto.
- En el futuro, mis hijos pueden llegar a necesitar tratamiento psicológico como consecuencia del trauma que pudieran tener a causa de mis actos.
- Mis conductas probablemente empeorarán.
- Pudiera terminar en la cárcel.
- Si pudiera llegar a contraer alguna enfermedad.
- Si pudiera llegar a desarrollar tendencias suicidas o terminar muerto.

---

<sup>46</sup> Shidujim.

## Parte 2: ¿Qué sí nos detendría?

Una vez que aceptamos la verdad sobre nosotros mismos, debemos preguntarnos: ¿Qué consecuencia sí podría detenernos, ya sea espiritual o no espiritual?

### Desde el punto de vista de lo espiritual, ¿qué me detendría?

- No violaría Shabat para ver material inapropiado, sin importar cuanto lo desease. Podría esperar 24 horas.
- Si la única forma de obtener la 'dosis' de las próximas 24 horas fuese comiendo primero un sandwich de jamón, supongo que aguantaría y por 24 horas me abstendría.
- Después de haberme entregado por completo a la lujuria, no quiero tirar todo el resto de mi Judaísmo. Me siento mal por lo que hice y quiero volver a Hashem. Si pudiera apretar el botón "detener estos pecados para siempre", lo apretaría.

¿Qué demuestra lo anterior? Que aún soy portador de la Chispa Divina, y que mi *Yirat Shamaim* todavía **existe**. Que quizás no sea suficiente para detenerme en general, pero sí es lo bastante fuerte como para hacerme querer abandonar estas conductas **después** de ocurridas. Y que también lo es como para detenerme **antes** 'por algún tiempo', cuando las otras consecuencias espirituales **son grandes** (como *Jilul Shabat*<sup>47</sup> o comer *Taref*<sup>48</sup>). Esto demuestra que la consecuencia espiritual nos detendría si fuera lo suficientemente grande y en especial cuando no estamos bajo la influencia de la lujuria.

### Desde el punto de vista no-espiritual, ¿qué me detendría?

- Si cuando hubiera estado a punto de 'actuar' alguien hubiera entrado al cuarto, ¿habría continuado?
- Si cada vez que 'actué', hubiera sentido dolor, ¿habría continuado?
- Si un 'ojo electrónico' hubiera estado detrás de mí cuando estaba en pleno 'acto', y le hubiera mostrado a mi esposa o al Rab, lo que estaba haciendo, ¿habría continuado?
- Si en cada oportunidad que iba a 'actuar' me hubiera enfermado y hubiera tenido que salir para el hospital, permanecer allí dos horas y recibir una inyección, ¿habría continuado?

De lo anterior entendemos que **hay** circunstancias que me detendrían de ser lo suficientemente serias.

---

<sup>47</sup> Violación del Shabat.

<sup>48</sup> Alimentos prohibidos por la Torá.

Resumiendo: a pesar de que las consecuencias 'normales', tanto de largo como de corto plazo no alcanzan a detenerme, todavía hay consecuencias, espirituales y no espirituales, que me frenarían si fueran lo suficientemente serias e inmediatas.

### Parte 3: Encontrar la 'fórmula mágica'

Entonces, todo lo que debemos hacer es encontrar la fórmula perfecta, o sea una **combinación** de consecuencias espirituales y no espirituales, que sean lo suficientemente serias como para detenernos.

Hemos visto que a posteriori (una vez que el deseo bajó), estamos mucho más deseosos de hacer lo que fuere para evitar el próximo incidente, y que la probabilidad de controlarnos es mayor cuando las consecuencias espirituales son mayores.

Así que, intentemos lo siguiente:

Si juráramos<sup>49</sup>, en nombre de *Hashem* (mencionando realmente Su Nombre), que si después de 'actuar', haríamos esto o aquello, **¿lo cumpliríamos?** La mayoría de los adictos religiosos sí lo harían. **Después** de hacer lo que no debimos, los deseos ya no están, nos sentimos mal y no queremos echar a perder lo que nos queda de nuestra religión. ¿No vamos a cumplir un juramento en el que empleamos el Nombre Divino?, ¿vamos a transgredir uno de los Diez Mandamientos, o sea, "*Lo tisá et Shem Hashem Elokeja lashav*" -No jures en Nombre de Hashem en vano-, (y como continúa: "*porque Hashem nunca limpiará al que jure en Su Nombre en vano*"?)

Tenemos que hacer un Juramento duro y doloroso. Pero no tanto como no poder llegar a cumplirlo, llevándonos a romperlo, lo cual es muy grave por haberse hecho mencionando el Nombre de Hashem, *יְהוָה*, pero lo suficiente como para que evitemos 'actuar' la próxima vez. Tiene que ser algo que sepamos que dolerá, y que aún así podamos hacerlo. Por ejemplo, alguien (en EEUU) escribió y contó que juró donar U\$S 200 a *Tzedaká* después de cada tropiezo. Después de la cuarta donación, se recuperó totalmente. Otra persona (en Israel) relató que logró liberarse de este sufrimiento después de jurar que, después de toda caída iría al *Kotel Hamaaravi*<sup>50</sup>, y se quedaría allí una hora y media. Esto al final lo ayudó a parar por completo, porque cada vez que sentía que estaba por 'caer', se acordaba de lo que tendría que hacer, y eso lo desanimaba.

Algunos ejemplos: "Juro en el nombre de Hashem, con validez por una semana, que si cayera en *Hotzaat zera lebatálá*, en las 24 horas siguientes tendré que hacer:

- Decírselo a mi Rab
- Decírselo a un amigo íntimo

---

<sup>49</sup> Shvuá

<sup>50</sup> Muro de los Lamentos.

- Ayunar desde el amanecer hasta el anochecer (y si este marcara el inicio de Shabat o de un Yom Tov, lo haré un día después)"

Al principio se debe jurar por períodos cortos, como en el ejemplo anterior. Si vemos que funciona bien podremos alargarlos, o si el castigo que nos pusimos no resultó ser tan fuerte como necesitábamos, habrá que encontrar algo un poco más doloroso. (Véase en la Herramienta 7 -"Emplazamiento de Vallas Defensivas"-. Allí encontrará el juramento que ayudamos a escribir. Si el juramento lo hacemos empleando el Nombre de Hashem, estaremos elevando el grado de defensa de la valla).

## Parte 4: el Método TaPHSiC de doble valla

Podemos hacer al método TaPHSiC más potente aún, utilizándolo para construir una doble valla, es decir, haciéndolo de forma tal que abarque dos sucesos: (1) que la 'caída' ocurra **antes** de aplicar las medidas preventivas, y (2) que la caída se produzca **después** de realizar estas últimas.

Por ejemplo:

Preparar una lista de medidas a tomar **antes de la caída**, tales como realizar una caminata de media hora, solicitar ayuda a un miembro de GYE, etcétera.

Luego jurar que: si 'actuara' **antes de realizarlas**, hará algo que resulte **muy** doloroso (digamos, dar una donación muy significativa (para usted) a la *-Tzedaká/caridad-*), y que si 'actuara' **después de realizarlas**, donará solamente un décimo (por ejemplo) de aquella cifra. De esta forma, se sentirá obligado a hacer lo que anotó en la lista antes de 'caer', porque sabe que una vez que 'actuó' y el deseo se fue, no podrá ignorar el juramento. El 'truco' está en que, en general, para el momento en que terminó de hacer lo que anotó en la lista, el ataque del deseo generalmente habrá terminado. Y a menudo, el solo hecho de pensar en lo que vamos a tener que hacer, ocasionará que de entrada busquemos evitarlo. Este método, de valla doble ha demostrado ser una de más vías más efectivas, en el caso de adictos religiosos para terminar con este mal a largo plazo.

**Uno de los miembros compartió con el Foro cómo la doble valla del TaPHSiC funcionó para él:**

"Me comprometí a que si sentía deseos de ver material obsceno en internet, haría una de las 4 cosas siguientes: (1) hablaría con mi esposa sobre cómo me siento, (2) iría a caminar o a hacer ejercicio por el término de 30 minutos, (3) estudiaría Torá 30 minutos, o (4) leería sobre el Holocausto 30 minutos. Luego hice una shvuá, según la cual, si llevaba a cabo una de esas 4 acciones y luego miraba el material obsceno, daría a la Tzedaká, sólo U\$S 75, y que si no realizaba ninguna de las 4 cosas y directamente miraba el material, tendría que donar U\$S 750. Estoy desempleado, por lo que por un lado dispongo de mucho tiempo libre, pero por el otro, me resulta durísimo absorber una pérdida de U\$S 750, en estos momentos. Cuando el *Yetzer Hará* se apodera de nosotros, nos hace olvidar de todas las consecuencias. Pero con este sistema, eso se vuelve

mucho más difícil. Gracias a D'os, no he visto material prohibido desde que efectué este Juramento. Me ayuda mucho, y tengo la esperanza de que también a ustedes."

**A continuación, un ejemplo del 'Método TaPHSiC de doble valla', que alguien, en Yerushalayim adaptó para sí mismo -lo que figura entre paréntesis no fue dicho por él-:**

"Juro en nombre de Hashem, por el término de una semana:

(Parte 1)...si 'actuara', es decir, si realizara en '*Hotzaat zera lebatálá*' o intencionalmente buscara o mirara atentamente imágenes provocativas indecentes por más de 2 minutos dentro de cualquier media hora, iré a la Tumba de RAJEL IMENU(que no está tan lejos de Yerushalayim), dentro de las 72 horas siguientes.

(Parte 2)...si hiciera esto sin hablar con alguien sobre mi 'deseo' de 'actuar' dentro de las 2 horas antes de la caída, viajaré a Merón (situado mucho más lejos y más difícil llegar desde Yerushalayim), dentro de las 72 horas siguientes, permaneciendo allí 5 horas, y le contaré a mi esposa por qué voy.

(Partes adicionales en la medida de lo necesario):

(Parte 1)...si un contratiempo imposibilitara mi traslado a la Tumba de Rajel o a Merón, lo haré dentro de las 72 horas después de superado el problema.

(Parte 2)...si fuera a Merón, no necesitaré ir también a la Tumba de Rajel.

(Parte 3)...si 'actúo' habiendo olvidado este Juramento (al menos en general), no tendré que dirigirme a ningún lugar."

Podemos hacer pequeños cambios a medida que vayamos avanzando. Por eso es conveniente que los Juramentos sean, al principio por sólo una semana, y luego que pasen a ser por un mes... (Debemos asegurarnos de renovar el Juramento antes de que venza. A menudo, la adicción nos convence de que andamos bien para agarrarnos desprotegidos cuando de pronto nos damos cuenta que ¡el plazo por el que lo hicimos ya venció!). Cuando nos sintamos seguros y cómodos con el Juramento, y veamos que nos ayuda, podremos renovarlo ¡sólo una vez al año!

Se trata de un delicado balance, pero con la ayuda de cuidadosa reflexión y Ayuda Divina, la mayoría de los religiosos que sufren la adicción pueden encontrar con el tiempo, una fórmula que realmente los ayude. Cuando se encuentra, uno se da cuenta. Hay una repentina sensación de felicidad, ¡una nueva y enorme libertad conquista tu vida! Literalmente nos sentiremos como si hubiéramos salido de una 'prisión', en la que nos encerramos durante muchísimo años.

## Precaución

El Método TaPHSiC es muy potente, pero encontrar la fórmula perfecta es una cuestión delicada y peligrosa. Si juramos que llevaremos a cabo una acción demasiado dolorosa, correremos el riesgo de romper el juramento, lo que de por sí es un grave pecado. Si ello ocurriera, puede resultar mucho peor <sup>¡v!</sup>, porque la persona puede llegar a sentir que, habiendo hecho una transgresión tan seria ya no tiene la menor esperanza. Y por otro lado, si el castigo

escogido no duele lo suficiente, el riesgo llega a ser que se caiga continuamente. En GYE estamos a su disposición. Envíennos las ideas que puedan tener respecto a 'castigos dolorosos', y con gusto, pondremos a su alcance nuestras sugerencias.

Es importante llevar una lista de los juramentos que fuimos realizando. Ello nos permitirá reexaminarlos antes de hacer uno nuevo. Además, podremos saber qué funcionó mejor, y en base a ello, hacer otros nuevos juramentos por períodos más largos.

Es muy importante entender que el Método TaPHSiC, es como poner una valla eléctrica al borde de un precipicio. Si nos acercamos mucho, la descarga eléctrica que recibiremos nos hará retroceder. Obviamente, si alguien caminase a lo largo del abismo, las repetidas descargas se volverán muy dolorosas. En algún momento podría decidir desconectar la corriente eléctrica, lo que llevará a que tarde o temprano se caiga. También podría ocurrir que las descargas no eviten que se tropiece y caiga en el abismo, a pesar de la valla. Por lo tanto, es importante levantar otras vallas junto a aquella que nos mantengan lejos del 'borde del abismo'. Esto significa la instalación de un buen filtro en la computadora, como lo discutimos en las herramientas anteriores, y aumentar un programa que permita la supervisión por parte de una tercera persona de nuestro uso de internet, tal como Webchaver o eBlaster, que envían un reporte de los sitios web que visitamos, a alguien a quien nos avergonzaría decepcionar. Esto hará las consecuencias más reales y evitará que intentemos buscar 'grietas' en el filtro.

En resumen, aunque este método sea como construir una valla eléctrica en el borde de abismo para que nos detenga cuando todo lo demás falle, necesitamos continuar empleando las herramientas de GYE y mantenernos lejos.

## Herramienta núm. 11 - 'Rendición de Cuentas'

Las herramientas que hemos descrito hasta ahora se enfocan principalmente en la lucha que llevamos solos contra la adicción. Y si con ellas no hemos tenido éxito, ha llegado el momento de subir el nivel de la lucha agregando participantes. A partir de ahora, **no continuaremos la lucha solos**. Nuestra propia fuerza no ha sido suficiente para enfrentar el mal que nos aqueja. Necesitamos comenzar a explotar fuerzas situadas **fuera** de nosotros para intentar triunfar.

El versículo en Mishlé <sup>51</sup> dice: "**LeTaavá levakesh Nifrad**" <sup>52</sup> -"el deseo produce aislamiento"- . Estar aislados provoca que vayamos tras nuestra *Taavá* -deseo sexual-. Tener un socio que nos acompañe en este proyecto puede obrar maravillas al ayudar a reconectarnos con el medio que nos rodea, y además a dejar la adicción. Es sabido que platicarle a alguien lo que hemos hecho es una de las mejores formas de librarnos de la vergüenza, la culpa y el remordimiento y de esa forma poder continuar.

---

<sup>51</sup> Libro de Proverbios.

<sup>52</sup> 18:1.

Más aún, el simple hecho de contarle a un amigo o a un mentor nuestros sentimientos y pensamientos, tiene la enorme fuerza que puede ayudarnos a romper el círculo de esta mañosa adicción. Como escribió en 'Tzetel Katán' el gran Maestro Jasídico, Rabí Elimelej de Liyentzk:

"La persona debe platicar frente al maestro que lo instruye en las sendas de D'os, o incluso frente a un **buen amigo**, todos los pensamientos propios opuestos a la Sagrada Torá que el *Yetzer Hará* hace que surjan en su corazón o en su mente... Y no debe dejar de relatar cosa alguna por vergüenza. **Nos daremos cuenta que haciendo eso, obtendremos el poder necesario para hacer pedazos la fuerza del Yetzer Hará, de forma que éste ya no pueda volver a dominarlo en otras ocasiones.** Además del buen consejo que recibirá de su amigo sobre los caminos de D'os. Y ese es un maravilloso remedio."

De lo anterior surge que el simple hecho de platicarle a un amigo o a un mentor nuestras luchas internas, tiene el poder de **romper la fuerza** del *Yetzer Hará*.

Aparte de que hablar del tema disminuye la presión de la lucha, el propósito principal de tener un socio es el agregar un componente vital: tener que informar y responder por nuestras acciones, lo que llamaremos, "Rendición de Cuentas". Lo vemos en la bendición que Rabán Yojanán ben Zacai dio a sus alumnos: "Sea la Voluntad Divina, que le teman a Cielo en la misma medida que le temen a las personas". (Sorprendidos) ellos dijeron: "¿eso es todo?", a lo que él respondió: "¡Alevai! Sepan que cuando la persona comete un pecado, dice "espero que no me hayan visto".

La verdad contenida en esa bendición está muy bien ilustrada en el relato sobre Rab Amram Rabán shel Jasidím, (*Kidushin* 81<sup>a</sup>), que exponemos en la Sección 2, (ver principio 2). En relación a lo que allí se cuenta podríamos preguntar, si Rab Amram tenía tanto *Yirat Shamaim* como para gritar con valentía ¡Fueeegoo!, ¿por qué no pudo contenerse? La respuesta es que él sabía que a menos que otros seres humanos entraran en la situación, es decir, se hicieran presentes, no tendría la fuerza que necesitaba para superar el ataque de lujuria. Esto muestra el inmenso valor de tener que responder por lo que uno hace ante otras personas.

¿Hay entre nosotros, quien pueda considerarse más fuerte que Rab Amram? Enfrentamos estos deseos todos los días, en la privacidad de nuestros hogares, a sólo ¡"un click" de distancia! **Debemos** ser capaces de rendir cuentas y responder por nuestras acciones si queremos terminar con la adicción. Si para Rab Amram, el hecho de que *Hashem* lo estuviera observando, resultaba demasiado 'abstracto' como para hacer que no cediera ante el deseo, con toda seguridad lo será para nosotros. Necesitamos a alguien de carne y hueso que nos escuche gritar '¡Fueeegoo!' cuando sentimos que vamos a caer, y con quien nos sintamos en la obligación de tener que responderle por nuestra conducta.

Podemos tratar de encontrar un amigo íntimo, o un Rabino a quien le podamos contar con confianza nuestra lucha. Y más importante aún es asegurarnos de mantener un contacto detallado con él en lo relativo a nuestro progreso, y darle informes actualizados **sinceros** de nuestra conducta cada cierto número de días. Obviamente para que esto funcione, debemos ser **totalmente** honestos y abiertos con él, a cualquier costo. Si caemos, la vergüenza que

sentiremos al platicárselo servirá de castigo y de estímulo para estar limpio para el próximo reporte.

También podemos elegir a alguien que, al igual que nosotros lucha por recuperarse, y darnos *Jizuk* mutuamente. Cuando sintamos un ataque de lujuria, será muy provechoso llamarlo y platicarlo. Aunque él mismo también pueda sufrir ocasionales caídas, en ese momento podrá ver más claramente que nosotros porque no le está pasando. Frecuentemente, nos dirá lo mismo que nosotros mismos nos hubiéramos dicho, pero como estamos 'enceguecidos', necesitamos escucharlo de una tercera persona. Además, anulando nuestra mente y haciendo lo que el socio sugiere, muchas veces nos permitirá salir del encierro personal y de la destructividad de nuestros propios deseos.

Al principio, incluso cuando no estemos bajo un ataque del deseo, conviene mantener un contacto diario con el socio, por teléfono o correo electrónico. A medida que progreseemos, nuestros reportes a él pueden pasar a ser menos frecuentes, aunque siempre a pausas establecidas de antemano.

Si nuestra esposa supiera acerca de la lucha que estamos llevando a cabo, podría llegar ser uno de los mejores socios. Sentiríamos intensamente el dolor que le causarían nuestros tropiezos, y ello sería un fuerte impulso para permanecer 'limpios'. (Aunque nunca es bueno entrar en muchos detalles con ella acerca de nuestra lucha). Y si no lo supiera, sería muy conveniente que en el largo plazo se enterara. **Sin embargo**, ello debe ocurrir cuando ya estemos tomando pasos serios para la recuperación y se estén registrando progresos claros. Es más, es mejor informárselo luego de una cuidadosa preparación y en presencia de un terapeuta o un Rabino que la ayuden a comprender la naturaleza de la adicción y le brinden orientación sobre cómo manejar el tema. Aunque a menudo le resulta muy duro descubrir que estamos luchando por volver a estar 'sobrios', a largo plazo y en general es más provechoso que dañino. Más allá del fuerte "compromiso" que genera, los integrantes de la pareja, a fin de cuentas, pueden estar más unidos cuando no hay secretos que los separen.

Lo mejor es que el socio o mentor sea alguien a quien conocemos, pues así entrará en juego el honor personal, lo que da un fuerte impulso a nuestro compromiso interno. Y si ello nos resultara imposible por el momento, GYE brinda un marco en el cual todos pueden encontrar un socio o un mentor. Contáctenos y le indicaremos cómo hacerlo. Usted puede elegir cómo se comunicará con él, por email, chat, o por teléfono. Usando Google Voice, puede recibir un número de teléfono anónimo para llamarlo y recibir sus llamados. Diríjase a nuestro sitio web si desea más información sobre el Programa Socio/Mentor de GYE.

Ya a partir del 'día 1' del 'viaje', podemos constituirnos en socio, para recibir y proveer 'Rendición de Cuentas', *Jizuk* y esperanza. Pero para ser 'Mentor' debemos haber estado 'sobrios', al menos 90 días consecutivos. (En el website encontraremos las definiciones de Socio y Mentor. El primero es alguien con el que nos mantenemos en contacto para *Jizuk*, y 'Rendición de Cuentas', mientras que el segundo es alguien que, habiendo estado 'limpio' por lo menos durante 90 días, quiere ayudar a fortalecer a otros por *Mitzvá* o como parte de su recuperación [Paso 12]).

En caso de sentir que no estamos capacitados para dar *Jizuk*, podemos hacer uso de las dos secciones de este Manual, como fuente de un magnífico material sobre el que podemos intercambiar ideas con el socio. Alternativamente, podemos leer y discutir los numerosos tips que se ofrecen en nuestro website, o hacerlo con los emails de *jizuk* enviados en el pasado.

Los que se integren a algún grupo de '12 Pasos' (tema que abordaremos más adelante), podrán encontrarán un mentor en el mismo, quien cumplirá ambas funciones, de socio en lo referido a la 'Rendición de Cuentas' y como guía que los ayude a lo largo de los 12 pasos. El miembro de un grupo explicó en pocas palabras, pero en forma bella, la fuerza del compromiso a que lleva la 'Rendición de Cuentas' y el hecho de que haya otros ayudándonos en la lucha:

"Ya de sufrir en silencio, mentir, ocultarme y vivir una doble vida, he tenido suficiente. Hoy hablo con los demás en mi programa todos los días, aparte de ir a los encuentros dos veces por semana. ***La verdad, y toda la verdad sobre mí, necesita ver la luz entre personas con las que me siento seguro.***"

## Herramienta núm. 12 - 'Apoyo Grupal'

Dado que uno de los más poderosos instrumentos para terminar con la adicción es **salir del encierro**, necesitamos aumentar la interacción con los que se encuentran en nuestra misma situación, tanto como sea posible. Si un solo socio o mentor todavía no puede darnos la fuerza que necesitamos para dejar de 'actuar' en forma total, no hay nada más fuerte que el apoyo grupal para ayudar a terminar con la adicción. Rab Twerski lo recomienda mucho a quien busca su consejo en relación a esta batalla.

En GYE hay unas cuantas opciones en cuanto a grupos de apoyo. Primeramente podemos unirnos a un foro y enviar mensajes frecuentemente. La sensación de que los 'compañeros de armas' que encontramos allí forman algo así como nuestra 'familia espiritual' rápidamente nos invadirá. Recibiremos un enorme apoyo y compartiremos *jizuk* con tantos otros, lo que es muy importante para la recuperación. Ya no nos sentiremos solos y podremos ver cómo otros que quizás estaban en un estado peor que el nuestro, hacen grandes progresos.

Sumado a lo anterior, GYE ofrece muchos grupos de apoyo a través del sistema de conferencia telefónica a largo de la semana, donde podemos participar anónimamente y recibir *Jizuk* de los diferentes programas y de las demás personas. Ingrese a nuestro website para más información sobre los distintos grupos telefónicos.

Una de nuestras 'conferencias telefónicas' inició una nueva y gran faceta. Todos lo que estaban interesados compartieron números de teléfono (en Google Voice hay números anónimos disponibles) y direcciones de correo electrónico, a través del moderador. Éste envió la información del grupo que se había armado, a todos lo que habían participado, y los alentó a llamarse y mantenerse en contacto, **especialmente** cuando se sintieran débiles. En GYE planeamos desarrollar y ampliar esta novedad, creando por ejemplo una base de datos que contenga información para el contacto anónimo de los integrantes que esté a disposición de cualquiera que desee unirse.

Cierta vez, un seguidor de uno de los anteriores Rebes <sup>53</sup> de Slonim, se embarcó en un viaje de negocios. Sin tener la comodidad y protección del hogar, fue tentado con el 'Nisayón de Yosef Hatzadik' <sup>54</sup>. En un momento en que aquél analizaba su conducta, se dijo "cuando regrese, mi Rebe... va a saber que pequé". Pero encontró una solución. Se dijo: "lo voy a evitar". Luego pensó: "pero mis amigos se van a dar cuenta por mi conducta, de que pequé y ¿quién puede vivir sin sus amigos?" ¡No, yo los necesito! Y eso lo ayudó a ganarle al Yetzer Hará. Cuando volvió, el Rebe le dijo... "incluso un Rebe no lo puede lograr, sólo **lo consigue** el tener buenos amigos."

A continuación, un fragmento de la carta escrita por un joven mayor:

"Sí es posible observar *Shmirat Habrit*, tanto antes como después del matrimonio. ¿Cómo llegué hasta este punto? En su momento parecía imposible, pero gracias a D'os, tengo algunos amigos que también entienden la importancia de este precepto. Somos seis jóvenes que estudian en una Institución importante. Junto con mis amigos, formamos un grupo basado en la idea de que este es un punto importante en nuestras vidas. Nos reunimos una vez por mes, para destacar la importancia y belleza de aquello a lo que nos hemos comprometido y ampliarlo. Las reglas del grupo establecen que si, jv, alguno de nosotros cae, debe informárselo al resto y pagar una multa de U\$S200 a la Tzedaká que elijamos. La cifra es arbitraria, se la tomó por ser alta pero pagable. A la fecha, gracias a D'os, los miembros del grupo han observado *Shmirat Habrit* por seis meses. Su magnífico website nos sirve de guía en muchos aspectos. Todo comienza por tener que 'rendir cuentas'. Si tienes a alguien ante quien debes responder por tus acciones, y en especial si se trata de un grupo, llega a ser mucho más fácil y real."

Si supiéramos que uno o dos amigos también están luchando en estas áreas, podríamos iniciar nuestro propio grupo, el que podría reunirse de vez en cuando a platicar sobre la importancia de esta cuestión y servir de foro donde recibir *jizuk* y tener que justificar nuestras acciones. A medida que pase el tiempo el grupo puede crecer, al sumarse otros.

Para que esto funcione todavía mejor, el 'grupo' puede llevar un 'conteo de días limpios', por separado, aparte del que lleva cada uno de sus integrantes. Si uno de ellos tuviera una caída, se tendría que reiniciar el conteo del 'grupo' (y a lo mejor cada uno de sus integrantes tendría que donar cierta suma a la Tzedaká). Ello constituiría un muy fuerte impulso, ¡porque nadie desea ser la causa de que la cuenta del grupo vuelva a cero! Además, quien cayera debería discutir con el grupo las medidas que piensa tomar para intentar para que no haya una próxima caída lo que también serviría para fortalecer al resto. Obviamente estas ideas pueden funcionar solamente si cada miembro se comprometió a ser **totalmente sincero**. (Y quizás esa debiera ser la primera condición para ser aceptado en un grupo de tales características: comprometerse a ser totalmente sincero).

GYE ofrece 'Grupos para Rendición de Cuentas' en el foro que básicamente funcionan así.

---

<sup>53</sup> Rebe: en este caso, el líder espiritual.

<sup>54</sup> En el caso de Yosef, la esposa de Potifar (amo de Yosef cuando éste era esclavo), trató de seducirlo.

Los alumnos pueden iniciar una revolución (discretamente por supuesto), y ganar una recompensa incalculable en el Mundo Venidero, si pueden encontrar la fuerza interior para superar sus sentimientos naturales de vergüenza, e intentan abrir un discreto grupo de estudiantes serios que se reúnan cada tanto tiempo, como lo discutimos más arriba. Para que puedan ofrecerlo más fácilmente, pueden llamarlo "Grupo para el Jizuk del Cuidado de los Ojos". Puede comenzar con dos jóvenes, e ir creciendo a medida que, boca a boca, se vaya difundiendo (por supuesto no deben colocarse anuncios). Puede ser de tremenda ayuda tanto para ustedes en su comunidad, como para los demás, especialmente si la idea continúa en práctica después que ustedes finalizaron su tiempo en el lugar donde estudiaron, ¡y por muchos años más! Y, ¿quién sabe? quizás, ¡por ustedes la idea llegue a otras instituciones! ¡Se trata de una oportunidad increíble de realizar algo por ustedes mismos, por nuestro Pueblo, y por el Creador!

(En relación al tipo más fuerte de grupo de apoyo 'cara a cara', dirigirse a la Herramienta núm. 16, Grupos en Vivo –cara a cara- de los 'Doce Pasos', más abajo).

## **Herramienta núm. 13 - 'Contactar a los especialistas'**

Si llegáramos a una situación en la que ya no sabemos cómo continuar, o si sintiéramos que nada funcionó, podemos encontrar a un experto en el **Teléfono de Asistencia de GYE** para hablar sobre nuestro problema con alguien que nos entenderá y que nos podrá dar un consejo en relación a cómo continuar. Puede tratarse de un terapeuta capacitado en este campo, o alguien con experiencia personal y sobrio por mucho tiempo. Es más, también podemos enviar un email a la dirección de **Servicio de Ayuda por Correo Electrónico de GYE** y recibiremos la ayuda de un especialista.

En general, los especialistas que atienden ambos servicios de ayuda trabajaron con los grupos 'Cara a Cara' del programa Doce Pasos, y son los más experimentados y aptos para guiarnos en el proceso de recuperación, al compartir con nosotros **tanto aquello que les sirvió, como lo que no**. También nos pueden proveer de una profunda percepción del problema, lo que nos permitirá aprender a reconocer por lo que estamos atravesando y descubrir la perspectiva correcta en cuanto a cómo manejarlo. Otro beneficio que tiene el contacto personal es que el consejo que nos den será el que mejor se ajuste a nuestra situación personal.

Tanto el **Teléfono de Asistencia** como el **Servicio de Ayuda por Correo Electrónico**, también son ideales para que Educadores, Padres y quien sufra este mal, obtengan una orientación básica para poder empezar.

**Teléfono de Emergencia de GYE:** (005255) 46242473

**Servicio de Ayuda por Correo Electrónico:** [ayuda@gye.org.es](mailto:ayuda@gye.org.es)

## Herramienta núm. 14 - ' Ayudar a Otros'

Tanto la última medida hacia la *Teshubá* según Rabenu Yoná, como el último de los Doce Pasos para terminar con la adicción, hablan de ayudar a otros que están luchando con lo mismo que nosotros. Como el rey David escribió el Tehilim<sup>55</sup> 51:16 –compuesto cuando hizo *teshubá* por el asunto de Batsheba–, "**Alamda Foshim Derajeja, VeJataim Eleja Iashubu – Enseñaré a los pecadores Tus caminos y los pecadores regresarán a Ti –**".

Pero este punto no se refiere a la *Teshubá*, ni a ayudar al compañero, se refiere a nuestra recuperación personal. No hay mejor forma de asegurar nuestra sobriedad a largo plazo, que un continuo contacto con la comunidad de GYE y ayudar a otros cada día. Ya sea convirtiéndose en socio para 'Rendición de Cuentas', en mentor de alguien que lucha por salir adelante, o enviando un mensaje al Foro. Los demás nos necesitan y nosotros los necesitamos **aún más**.

Es importante destacar que los miembros de Alcohólicos Anónimos descubrieron que si no hacen que la ayuda al compañero sea una de las metas de su recuperación, pueden cumplir todo el resto del programa de los Doce pasos, pero tarde o temprano la adicción volverá a presentarse. La lógica detrás de esto es que si toda nuestra recuperación es en beneficio propio, podríamos confundirla fácilmente con hacer '**lo que tengamos ganas**', que también es 'en beneficio propio'. Pero pensar constantemente en los demás, **nos** ayudará a continuar por el camino correcto.

Y este es uno de los secretos para entender la importancia de la Mitzvá de "**VeAhabta LeReajá Camoja – Ama a Tu Prójimo Como a Ti Mismo–**" al que Rabí Akiva llamó "**Klal Gadol BaTorá –Un Principio Fundamental de la Torá–**". Cuando nuestra existencia no gira solamente alrededor de lo que 'nos da ganas', de lo que nos produce algún beneficio, podemos aprender cómo llevar a cabo la Voluntad Divina sólo porque es la Voluntad de Hashem. El hijo de Rab Jaim de Voloyin escribió en la introducción a la obra de su padre, 'Nefesh Hajaim', en nombre de él, que todo el propósito de nuestra existencia es actuar en beneficio de los demás.

Antes de comenzar a analizar las distintas formas en que podemos intentar ayudar a otros, hay que señalar que hay algo muy importante que **ya** podemos hacer. Probablemente haya miles de almas judías alrededor de todo el mundo que también luchan contra este mal, almas angustiadas que sufren en silencio, que jamás escucharon de Cuida Tus Ojos -GYE -. Está claro que podemos recibir una gran ayuda por parte del Cielo si ayudamos a difundir su mensaje, poniendo al alcance de muchos otros las herramientas que los saquen del pozo. Contáctenos y obtenga un email estándar, como los que conforman las cadenas, para que usted o nosotros se lo podamos enviar a su lista de contactos.

¿Qué más podemos hacer por los demás? Incluso desde el comienzo de nuestro camino podemos tratar de encontrar a alguien de quien ser socio y apoyarnos mutuamente. En GYE hay una regla aceptada por todos: solamente quien lleva 90 días sin 'actuar', o más, puede ser

---

<sup>55</sup> Libro de Salmos -

'Mentor'. Pero independientemente de lo que seamos, podemos compartir experiencia, fuerzas y esperanza y ayudar a recorrer el camino que conduce a la recuperación.

Una de las vías más efectivas para fortalecer a otros es nuestro Foro, en el que cientos de hermanos judíos escriben mensajes en relación al avance, a sus luchas y victorias. Y como dijimos más arriba, podemos ingresar a las listas de Socio/Mentor de nuestro sitio.

Ayudar a los demás no sólo es una gran terapia para nuestra adicción, sino que también impulsa el '*Midá Kenegued Midá*<sup>56</sup>, o sea que cuanto más ayudemos a los demás a curarse y a difundir el mensaje de Teshubá y Esperanza de GYE, Hashem, sin la menor duda, nos ayudará más empleando vías que ¡nunca hubiéramos soñado! También podemos ayudar a otros apoyando la sagrada tarea de GYE (vea las distintas opciones para donar en nuestro sitio web).

## **Herramienta núm. 15 - 'Conferencias (debates) Telefónicas de 'Los 12 Pasos' en Condiciones de Anonimidad'**

La mayoría de los expertos les dirán que los dos métodos más efectivos para llegar a liberarse de la adicción son:

1. Grupos de Apoyo: salir del auto-encierro y entrar en contacto con aquéllos que atraviesan lo mismo que uno y están teniendo éxito.
2. El método más poderoso y comprobado de todos los tiempos y en todo el mundo: "El Programa de los Doce Pasos"

¿Qué es el "El Programa de los Doce Pasos"? Antes de responder haremos un poco de historia... Los Doce Pasos fueron desarrollados por un grupo de alcohólicos en los años '30. Lo habían intentado todo y no lograban detener la adicción, aún cuando ésta estaba literalmente destruyéndoles la vida. De alguna forma, Hashem les abrió los ojos a un programa espiritual simple de 12 pasos que comenzó a serles de ayuda aún en los casos más severos. El éxito lentamente fue esparciéndose y hoy hay miles de grupos de Doce Pasos en todo el mundo para todo tipo de adicción, trátase de alcohol, apuestas, comida, narcóticos, o tipo sexual. Este simple programa ha ayudado a millones de personas a recuperarse, probando ser efectivo aún en los casos más severos. La mejor forma de llevar a cabo los Doce Pasos es dentro de un grupo y con un mentor. A continuación les presentamos un resumen de los mismos:

3. Hemos admitido que fuimos impotentes ante el deseo sexual, y que nuestras vidas se han vuelto insoportables.
4. Llegamos a creer que una Fuerza superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

---

<sup>56</sup> De la misma forma que actuamos, Hashem lo hace con nosotros.

5. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de D'os, según nosotros lo entendemos.
6. Hemos efectuado un valiente inventario moral de nosotros mismos.
7. Hemos admitido ante D'os, ante nosotros y ante otra persona, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
8. Hemos estado enteramente dispuestos a que D'os elimine de nosotros todos estos defectos de carácter.
9. Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos.
10. Realizamos una lista de todas aquellas personas que hemos dañado, y estuvimos de acuerdo en reparárselo.
11. Lo hicimos siempre que fue posible, salvo que implicara dañar a otros.
12. Continuamos haciendo un inventario personal, y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.
13. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con D'os, como nosotros lo entendemos, pidiéndole, solamente saber cuál es Su Voluntad en relación a nosotros y tener la fuerza para llevarlo a cabo.
14. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de pasar este mensaje a otros con problemas similares y de poner en práctica estos principios en todos nuestros asuntos.

GYE brinda varios grupos telefónicos de '12 Pasos' para ayudar a contactarse con otros que sufren la adicción, en un marco de anonimidad y a fin de trabajar juntos para lograr escapar de las garras de la adicción. Aparte del enorme poder que tiene el apoyo grupal y que las conferencias telefónicas proporcionan, éstas nos permiten ampliar el conocimiento sobre los instrumentos que utiliza este programa y así salvar vidas en la compañía de un experimentado mentor. Rab Twerski recomienda intentar con los grupos telefónicos de GYE antes de decidir unirse al tipo de grupo de '12 Pasos' en el cual los integrantes están presentes físicamente en la reunión (modalidad: 'cara a cara', o 'en vivo', tema de la próxima herramienta). En nuestro web site encontrará más información sobre las distintas conferencias telefónicas que GYE ofrece a lo largo de la semana.

La red GYE ofrece un marco online para nuestros hermanos que deseen llevar a la práctica la propuesta de los '12 Pasos'. Se trata de un área en sí dentro de GYE que sigue los reglamentos de ese programa. Incluye foros para la discusión de los '12 Pasos', etc., y da detalles de varios grupos telefónicos y de chat para quien, practicando el judaísmo, desea recorrer este camino con el apoyo de experimentados mentores, con total anonimidad y en un contexto religioso.

GYE también ofrece conferencias telefónicas para esposas de adictos, que tienen por objeto ayudarlas a manejar lo que se ven obligadas a atravesar. También disponen de un foro, en donde se pueden apoyar mutuamente a través del *Jizuk*. Esta red de apoyo ha salvado muchos matrimonios.

## Familiarizándose con los '12 Pasos

Para comenzar a estudiar la fuerza que tienen, podemos entrar a la sección respectiva en nuestro sitio y leer el material que allí encontraremos. Se recomienda particularmente la lectura del 'Libro Grande' de AA -(*The Big Book* de **Alcohólicos Anónimos**) y de los '12 Pasos y las 12 Tradiciones'. También sugerimos la lectura del 'Libro Blanco' ('White Book'), complemento del 'Libro Grande', destinado a gente con el tipo de adicción del que hablamos. Todos estos libros han sido impresos en papel y pueden ser adquiridos, o pueden ser bajados de nuestro sitio en formato PDF.

La lectura nos puede ayudar a empezar a conocer los Pasos y la profunda filosofía que hay detrás de ellos. Leyendo las historias reales que se encuentran en el 'Libro Grande' de AA -(*The Big Book* de Alcohólicos Anónimos)- podemos ver cómo mucha gente dio un giro a sus vidas en dirección a D'os y lograron vencer la adicción.

También podemos estudiarlo con algún grupo de nuestras conferencias telefónicas anónimas, como se dijo más arriba. Cumplir el ciclo típico de los '12 Pasos' puede tomar unos meses.

## Introducción al Programa 'Los 12 Pasos'

El Rey David dijo en el Libro de Salmos (13:3-4), *"¿Ad Ana Ashit Eitzot BeNafshí –Hasta cuándo intentaré distintas tácticas–,..., Ad Ana Iarum Oibí Alai – hasta cuándo mi enemigo regirá sobre mí?–.Habita Aneni Hashem Elokai Aira Einai Pen Ishán Hamavet –mira y ayúdame, Hashem, mi Señor, ilumina mis ojos, no vaya a ser que duerma la muerte–"*.

Si sentimos como si estos versículos hubieran sido escritos para nosotros, debido a que:

- Hemos intentado toda estrategia que encontramos hasta ahora en el manual, y seguimos cayendo,
- Vemos que no podemos manejarlo solos,
- Y por último, –pero fundamentalmente-, sentimos que 'dormiremos la muerte', como dijo el Rey David, si no tenemos éxito.

Quiere decir que hemos **tocado fondo**, y que nos encontramos en el primero de **Los 12 Pasos**, que dice:

**"Hemos admitido que fuimos impotentes ante el deseo sexual, y que nuestras vidas se han vuelto insoportables".**

El Programa de los '12 Pasos', correctamente estudiado, ha demostrado ser la táctica más fuerte para liberarse de las adicciones en el mundo entero. Se trata de un programa espiritual

basado en tres pilares: (1) depositar la confianza en D'os, (2) 'abrir una nueva página en la vida', (3) ayudar al compañero.

Los 12 pasos están basados en principios espirituales comunes a TODAS las religiones. A algunos religiosos les cuesta aceptar que aprenderán algo de no-judíos, como entregar su vida a Hashem. Pero el siguiente versículo de Kohelet lo describe de la mejor forma: "*Asher Asá HaElokim Et HaAdam lashar, VeHema Bikshú Jeshbonot Rabím* – D'os creó al hombre derecho, y he aquí que ellos buscaron muchas complicaciones-".

'Los 12 Pasos' constituyen los fundamentos de 'ser persona', creada a imagen y semejanza de D'os. Y los podemos aprender de cualquiera que se haya elevado a sí mismo por encima del nivel de 'animal' y busque ser un humilde servidor de D'os, independientemente de la religión que tenga.

Uno de los participantes de mayor antigüedad en los grupos de 'Los 12 Pasos' emplea la siguiente metáfora: "a menudo, como observantes de la Torá y las Mitzvot<sup>57</sup>" después de 'actuar' y incluso mientras eso está en desarrollo, nos encontramos como si estuviéramos viajando en un camión de 18 ruedas que sencillamente, ¡está fuera de control! ¿Qué debemos hacer? Bajarnos y volver nuevamente al triciclo: simple, lento, seguro y **concreto**".

Técnicamente, las reuniones son seculares<sup>58</sup>, espirituales pero no religiosas. En el programa no se nos enseña acerca de D'os. En lugar de ello, se nos enseña acerca de **nosotros mismos**, y de alguna forma ello nos ayuda a conectarnos con ÉL.

En la convención de Agudat Yisrael en Nueva York (Noviembre de 2009), Rab Twerski habló sobre el programa, y dijo que "funciona", negando que tenga un componente cristiano. Cada una de las medidas que conlleva, dijo, se encuentran en las enseñanzas de *Jaza"l*<sup>59</sup>. Sobre cómo pueden ser encontrados los '12 Pasos' en éstas, Rab Twerski escribió un libro llamado "*¿Self Improvement? I'm Jewish*". También hay un gran artículo llamado "Addiction & Recovery Through Jewish Eyes -Adicción y Recuperación a través de los Ojos del Judaísmo-", de Carol Glass, en el que hace una comparación entre el programa de 'Los 12 Pasos' y las instrucciones para hacer Teshubá del Rambam y Rabenu Yoná, y en la que surgen claras semejanzas. Muchos judíos religiosos que se unieron a este programa no sólo lograron recuperarse, sino que también tuvieron un sorprendente éxito en todas las áreas de la vida.

## Entendiendo la magia de 'los 12 Pasos'

Ahora comprendamos la fuerza secreta que está detrás de los 12 Pasos' y qué, en este simple programa, le permitió a millones de personas alrededor del mundo desde los años '30, a recuperarse incluso de los casos más severos de adicción.

---

<sup>57</sup> Preceptos del Creador.

<sup>58</sup> De naturaleza no religiosa.

<sup>59</sup> Palabra formada con las iniciales de: Nuestros Sabios, de Bendita Memoria, en Lengua Santa.

Los primeros tres pasos son el corazón del programa:

- **Paso 1:** "Hemos admitido que fuimos impotentes ante el deseo sexual, y que nuestras vidas se han vuelto insoportables."

Este paso trata acerca de 'haber tocado fondo' y admitir la derrota. Reconocemos que somos impotentes, es decir, que tenemos un desequilibrio, al menos en lo que se refiere al deseo sexual (más adelante hablaremos sobre lo que significa 'tocar fondo'). Nuestra vida no la podemos manejar, sabemos que **tenemos** que parar, pero simplemente **no podemos**. Estamos 'entre la espada y la pared'.

- **Paso 2:** "Llegamos a creer que una Fuerza superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio."

No podemos hacer esto solos. Creer en una fuerza superior es fácil para quien es Judío religioso, porque siempre ha creído en Hashem. Pero necesita fortalecer su fe y hacerla más real. Podemos emplear a nuestro grupo de "los 12 Pasos" y al mentor como medio para aprender cómo hacer uso de la ayuda de una Fuerza que está fuera de nosotros y que nos supera.

- **Paso 3:** "Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de D'os, según nosotros lo concebimos."

Este es el punto crucial del programa. Es ahora cuando hacemos entrega de nuestra vida y voluntad a nuestra Fuerza Superior. Tomamos conciencia de nuestra completa dependencia de Hashem, la que es cuestión de vida o muerte, como ocurre con un bebé de un día que es totalmente dependiente de su madre. Ponemos nuestra vida y voluntad en Sus manos, en forma total, para que nos saque de la adicción y nos cuide mientras sanamos.

El resto de los 12 pasos, sólo se ocupan de cómo llevar a cabo este tercer paso adecuadamente. La única forma de hacer entrega de la vida y la voluntad a Hashem es a través de los otros pasos, con los que avanzamos en la dirección señalada en forma continua. Algo sorprendente ocurre cuando comenzamos a progresar, a crecer, en la dirección que marca el tercer paso, y comenzamos a vivir con humildad, honestidad e integridad, en todas las esferas de nuestra existencia (a través de los otros pasos). Nadie entiende exactamente cómo funciona, la ciencia tampoco puede explicarlo, pero milagrosamente encontramos que ya no tenemos que dominar a la adicción. En su lugar, Hashem lo hace por nosotros, como dice el versículo, "**Hashem Ilajem Lajem VeAtem Tajarishún** -Hashem peleará por ustedes, y ustedes guardarán silencio-". Aprendemos a poner el tema de nuestro *Yetzer Hará*/nuestra padecimiento en manos de Hashem, para que Él se encargue, y en su lugar nos concentramos en vivir como Sus sirvientes lo mejor que podemos. Y cuando lo hacemos como es debido, parece ocurrir un milagro y Hashem nos va liberando, día a día, de la adicción.

Suena imposible, pero miles de casos lo testifican. Algunos relatos pueden ser leídos en el website de GYE, otros en el "Libro Grande" de Alcohólicos Anónimos, y también es posible unirse a un grupo de '12 Pasos' para escuchar por uno mismo, cómo los casos de adicción más duros pudieron ser curados a través de este programa. Como Bill W. escribe:

"Mi amigo se sentó frente a mí y dijo sin rodeos, que Hashem hizo por su bien lo que él no había podido hacer por sí mismo. Su voluntad humana había fracasado. Los doctores le habían dicho que ya no tenía cura. La sociedad ya estaba por ponerlo 'entre rejas'. Tal como yo, había admitido su total derrota. Pero luego... 'el muerto resucitó'. Había sido tomado de entre los que estaban 'terminados' y fue enviado de repente, ¡a un nivel de vida que nunca había conocido!"

"La fuerza para esto, ¿surgió de él? Seguro que no. Ya ninguno de los dos la tenía."

"Me estremeció. Empezaba a ver como los 'religiosos', después de todo, tenían razón. Aquí vemos que hubo algo en el corazón de una persona que hizo lo que era imposible. Mis ideas sobre los milagros cambiaron instantáneamente. De pronto, el oscuro pasado ya no importaba. En la cocina frente a mí, del otro lado de la mesa, tenía sentado un 'milagro' que a gritos daba noticias excelentes."

"Vi en mi amigo una verdadera transformación interior. Él ya recorría un camino nuevo. Nueva tierra para sus raíces."

"Finalmente comprendí que todo el tema era estar dispuesto a creer en algo que podía más que yo, una fuerza más grande que yo. Eso era todo lo que se me pedía para empezar a recorrer el camino. Vi que a partir de ese punto podría comenzar el crecimiento. En base a una buena voluntad total, yo podría hacer también lo que veía en mi amigo. ¿La tendría? Seguro que sí. Así comprendí que Hashem se interesa por nosotros, las personas. Finalmente vi, sentí, creí. Los anteojos del orgullo y del prejuicio cayeron, y ante mis ojos apareció un nuevo mundo."

El tercer Paso trata la posibilidad de 'soltar los mandos' y dejar que Hashem 'conduzca'. Es importante comprender que 'soltar los mandos' es un cambio interno, y para llegar a él necesitamos realizar todos los otros Pasos. A medida que aprendemos a abandonar el soporte conocido de nuestras actitudes y reacciones internas, Hashem nos va conduciendo más fluida y naturalmente. Esa es la labor principal y el fruto del programa.

Mientras interiormente continuemos siendo las **mismas** personas, sólo seguiremos batallando contra nosotros mismos. A través de los otros pasos, aprendemos a comportarnos en forma diferente, es decir, a no tener que llegar al recurso de 'actuar' al que nos empuja el 'deseo sexual' cuando el stress, el orgullo, el temor y la **vida** (con sus muchos problemas) nos golpea. Los otros pasos aseguran que no seguiremos siendo las mismas personas que éramos antes. El 'conocimiento' ya lo tenemos, ahora necesitamos la **transformación interna**. A medida que construimos nuestro estado espiritual, Hashem va retirando de nosotros el trastorno que sufrimos, poco a poco.

Dov, que ya lleva 14 años de sobriedad en el programa de los '12 Pasos' (y cuya historia es relatada más adelante), escribe:

"Los '12 Pasos' nos ayudan a reconocer que estamos enfermos y que no podemos luchar contra el deseo en lo más mínimo. Aprendemos a cambiar el enfoque, a no concentrarnos en luchar,

sino en, simplemente hacer la voluntad de Hashem por hoy y por mí, **siéndole útil a los demás y a Él**. El 'deseo sexual' es visto como algo que busca desviar nuestra atención. Nada más.

## Más, acerca del programa

Mencionamos más arriba, que para que el Primer Paso de los Doce realmente funcione, antes debimos haber 'tocado fondo'. Permítanos aclarar el concepto. No significa que debamos esperar hasta que queramos suicidarnos, nos divorciemos o que quebreemos económicamente. Todo lo que se necesita para 'tocar fondo' es saber que la adicción es demasiado fuerte para nosotros y que no podemos terminar con ella solos.

En la sección titulada 'Tocar Fondo mientras se está Por Encima' de nuestro website leerá historias terribles sobre adónde lleva la adicción, como la de aquél cuya vida se arruinó y terminó preso por chatear inapropiadamente con menores, la de los asesinos en serie que responsabilizaron de sus crímenes a la influencia de su adicción al deseo sexual, las de los divorcios a los que condujo, o las del sufrimiento que causó a las esposas.

Una vez que reconozcamos que se trata de un padecimiento que avanza, que llevará a que no podamos llevar adelante un vida matrimonial normal, conservar nuestro trabajo, desarrollarnos desde el punto de vista espiritual, y en especial cuando reconozcamos las situaciones de peligro a las que nos lleva, como lo es la prisión, e incluso a la muerte *ju*, ya está. No hace falta que sintamos la autodestrucción en carne propia antes de haber 'tocado fondo'. Es precisamente uno los objetivos de GYE: ayudar a la gente a que 'toque fondo' mientras está 'Por Encima', y reciban la ayuda adecuada mientras la vida continúa intacta.

Los '12 Pasos' son un conjunto de principios morales tan básicos, que incluso 'bebedores' no-judíos pueden emplear y convertirse en hombres de D'os. Son la esencia de lo que significa ser 'seres humanos creados a semejanza Divina', en comparación a ser 'animales', quienes no tienen libre elección. Son algo tan elemental, que preceden al Judaísmo, la Torá y el *Mussar*<sup>60</sup>, como *Jaza"l* lo expresaron, "**Derej Eretz Kadma LaTora** —Proceder Correctamente antecede a la Torá —". Debemos estudiar los principios básicos antes de continuar y llegar a niveles más altos.

Lo que ocurre es que, desafortunadamente, muchos de nosotros nunca estudiamos esos principios. Es irónico que solamente cuando el hombre esté desesperado, recién entonces se siente obligado a estudiar los fundamentos que lo hacen ser 'persona'. Como quien padece una adicción, estamos forzados a estudiar esos importantes principios morales a través de los cuales, ¡podremos llegar a convertirnos en gente mucho más grande que el promedio! ¡Y eso es lo Hashem estuvo esperando de nosotros todo el tiempo! Puede ser que precisamente por eso, nos llevó a atravesar una adicción que parecía que no podíamos superar.

Es interesante destacar que del segundo al último de los 12 Pasos, ni siquiera mencionan la 'bebida' o 'actuar'. Ellos sólo se ocupan de cómo vivir 'correctamente' y pensar 'correctamente',

---

<sup>60</sup> Ética de acuerdo a la Torá.

de forma tal que no lleguemos a sentirnos lo suficientemente mal como para experimentar la necesidad de 'actuar' para 'auto-medicarnos'. Los '12 Pasos' nos enseñan a confiar en Hashem y a vivir en base a **Su ayuda**, no apoyándonos en nuestra fortaleza. Ellos nos enseñan a vivir en la **solución**, no en el **problema**.

En GYE no presionamos a nadie para que se una a un grupo de '12 Pasos'. La filosofía del programa funciona en base a la 'Atracción', no a la 'Promoción'. Uno no puede ser forzado a enfrentar un programa que le cambiará la vida. Debe haber un deseo genuino de cambiar que provenga de su interior más profundo. Tenemos que saber que debemos parar pero no podemos. Es a partir de allí que comienza a haber esperanza de que internalicemos la 'experiencia espiritual' a la que los '12 Pasos' pueden llevarnos.

## ¿Algún día, podremos liberarnos del la adicción?

Llevando a cabo los 12 Pasos correctamente, encontraremos que no tendremos que correr a escondernos del mundo. Ya no sentiremos que, cada vez que andamos por la calle o vamos de compras, nos balanceamos sobre una delgada cuerda, y podremos llevar vidas normales, ser 'parte del mundo' y aún permanecer serenos y sobrios.

Como los alcohólicos escribieron en 1939 en AA (pag.101), en relación a cómo se sintieron después de recuperarse con los 12 Pasos.

"Suponiendo que somos espiritualmente aptos, podemos hacer todo tipo de cosas que se supone que los alcohólicos no deben hacer. La gente ha dicho que no debemos ir donde se sirvan bebidas alcohólicas, que no debemos tenerlas en casa, que debemos evitar amigos que beban, que debemos evitar películas con escenas en las que se bebe, que no debemos entrar a bares, cantinas, etc., que nuestros amigos deben esconder las botellas de bebida cuando los visitamos, que no debemos pensar en el alcohol, ni recordarlo."

"Pero aquéllas son situaciones diarias. Un alcohólico que no pueda enfrentarlas, todavía tiene una mente alcohólica, algo no anda bien en su espíritu. Su única oportunidad de mantenerse sobrio sería escapándose a algún lugar en Groenlandia, y aún así ¡algún esquimal podría aparecerse con una botella de whisky y arruinarlo todo! Le pueden preguntar a alguna mujer que haya mandado a su esposo a un lugar distante, pensando que así le resolvería el problema."

"Nosotros creemos que cualquier plan de combate al alcoholismo que considere evitar la tentación, está condenado al fracaso. Un alcohólico que intente alejarse de ella, podrá tener éxito durante algún tiempo, pero en general, tarde o temprano, terminará tropezando, y la caída será más fuerte que nunca. Probamos estos métodos. Estos intentos de hacer lo imposible, siempre fallaron."

## Herramienta núm. 16 - 'Encuentros en Vivo –cara a cara- de grupos de 'Doce Pasos''

Debido a que los '12 Pasos', son un verdadero conjunto de principios para cambiar la vida, como lo expresamos más arriba, a menudo **sólo** pueden ser estudiados como es debido uniéndose a un grupo cuyo contacto sea 'cara a cara'. Tratar de renunciar a la propia voluntad y entregársela a Hashem es duro, porque Él es 'abstracto' para nosotros. Pero aprender a hacerlo dentro del grupo, y a compartir en forma honesta con el grupo y con su mentor, nos permitirá aprender a hacerlo con Hashem y a serle honestos.

A través del grupo aprendemos cómo llevar los Pasos a nuestra vida, al mismo tiempo que nos permite ver qué hacen los demás para terminar con la adicción e imitarlo. Escuchamos las historias reales de otros que estaban peor que nosotros y vamos viendo cómo se van recuperando. Compartimos esperanza, fuerza y experiencia con el resto del grupo, y un fuerte sentimiento de mutua responsabilidad nos va ganando. Además pasamos a tener un mentor (el del grupo), que ya lleva un largo tiempo 'sobrio', y con el cual trabajamos unidos en la implementación de los Pasos en nuestra vida.

Un miembro que ya lleva varios años 'limpio' en el marco de los '12 Pasos' escribió:

"Logré estar *sobrio* sólo cuando llegué a estar desesperado por parar y salí histérico en busca de ayuda. *'Una persona que se está ahogando no abandona sus intentos por salvarse, sigue tratando hasta que se siente segura'*. A D'os gracias, para mí ese no era sólo un *mashal*<sup>61</sup>, yo realmente sentía que me estaba muriendo, por eso no paré en la búsqueda."

"Me dijeron que *fuera* a una reunión para encontrarme con otros y conozca a mi **verdadero yo viendo a los demás**. Fue un estupendo consejo."

"Sin embargo, muchos *van* a las reuniones y no logran llegar a la sobriedad. Abandonan después de dos o tres sesiones. Se van para no regresar. La otra cosa que yo necesité, fue **tener fe en los Pasos**, al menos en forma temporal, para aceptar probar. Ninguna otra cosa había funcionado. No tenía nada para perder, y todo para ganar, porque vi que ya iba en camino de perderlo todo."

"Y todavía me siento así, *como* que hoy estoy cerca de perder todo. Y si alguna vez esa sensación desapareciera, si pasaran a ser sólo 'palabras', creo que entonces sí estaría perdido para siempre. No creo que pudiera llegar a mantenerme en esta realidad, sin por lo menos algún contacto interpersonal."

Intentar aprender los '12 Pasos' sin un grupo, es tratar de aprender neurocirugía leyendo un libro. Quien desee llegar a ser cirujano, debe participar en cientos de operaciones de la vida real, y sólo después estará en condiciones de dedicarse a la práctica profesional.

Rab Abraham Twerski, quien brinda guía a nuestra red y es un experto mundialmente famoso en adicciones, siempre les dice a aquéllos que lo contactan en busca de ayuda, que los grupos

---

<sup>61</sup> Parábola.

de '12 Pasos' son la forma más segura de terminar con cualquier tipo de adicción. El porcentaje de éxitos es muy alto, incluso entre los casos con menos esperanza. A continuación citamos lo que Rab Twerski le escribió a una persona religiosa que había estado luchando contra este padecimiento durante unos 20 años, y que pensaba que sólo tenía un *Yetzer Hará* mucho más grande que la mayoría de las personas:

"Su caso no es inusual. Lo digo porque yo sé qué funciona y qué no. Las conductas obsesivas se presentan en varias formas, pero el común denominador es que la persona tiene un impulso que encuentra muy difícil de resistir. Intenta de distintas formas (tal como usted), pero nada funciona, ni el matrimonio. Esta clase de impulso es, esencialmente, una adicción. Lo único efectivo según mi experiencia, es la participación en un programa de recuperación de '12 Pasos' para adicción sexual. Tienen reuniones en todos lados, incluso en Israel".

"Hay muchos pretextos para no asistir, tal como preguntarse... ¿Qué pasaría si alguien me ve?... Pero definitivamente, si una persona desea curarse de cáncer, hará lo que sea... Si uno desea superar una adicción sexual destructiva, no debe dejar que nada se interponga en su camino. La psicoterapia es de importancia secundaria, es la 'frutilla del postre', mientras que el programa de '12 Pasos' es el 'postre' mismo. Cuando asista a los encuentros del programa, quizás encuentre el nombre de un buen terapeuta. Pero deberá tomar en cuenta que muchos no han recibido la capacitación adecuada.

De qué tipo de adicción se trate, no tiene importancia. Un bebedor de cerveza puede ser tan alcohólico como uno de whisky. En esencia, el problema es la inhabilidad de la persona para evitar hacer lo que sabe que no debe, sin que pueda controlarlo. Un gran número de personas religiosas han logrado con el programa lo que no pudieron con los textos de Musar. Quizás debido al apoyo que el grupo brinda. Puede ser que estudiemos Musar juntos, pero juntos no lo practicamos, y eso es lo que ocurre en las reuniones de '12 Pasos'.

En nuestro sitio podrán encontrar más respuestas dadas por Rab Twerski a preguntas que se le hizo en relación a los grupos.

Los grupos de '12 Pasos' cuidan con el mayor cuidado el anonimato de sus participantes. "Tu secreto es el **de todos**". A pesar de esto, Rab Twerski dice que es mejor estudiar los 12 Pasos primero a través de los grupos telefónicos de GYE (ver Herramienta 15). La participación en las 'reuniones de cara a cara' de quien tiene un bajo nivel de adicción, no es recomendada, y puede llegar a resultar dañina.

De todos modos, para los que han encontrado que las 'conferencias telefónicas' no son suficiente, tendrán que subir el nivel del intento de recuperación y buscar un grupo de 'reuniones de cara a cara' en su zona. Para más información sobre cómo encontrar 'Encuentros 'cara a cara' de grupos de '12 Pasos'', contacte nuestra línea de ayuda, [ayuda@gye.org.es](mailto:ayuda@gye.org.es) o llame a nuestro Teléfono de Asistencia en Línea (005255) 46242473. Planeamos tener un sistema de referencias de grupos de '12 Pasos' en nuestro sitio próximamente.

Hay varios tipos de grupos de '12 Pasos' que se ocupan de adicciones sexuales. Para judíos religiosos, Rab Twerski sugiere que sean grupos que sólo se ocupen de esta adicción, que su

definición de 'sobriedad' se acomode a las reglas que dieron nuestros Sabios, y que no sean mixtos. Contáctese con nosotros para más información.

En relación a reuniones que se llevan a cabo en instalaciones de iglesias, contáctese con nosotros para más información.

Para la esposa del que sufre esta adicción, hay grupos de apoyo en los que aprende cómo vivir con él y que son de gran ayuda, pues aparte de hacerla conocer los detalles del problema, le da apoyo y orientación. En GYE también hay grupos telefónicos para esposas. Contáctese con nosotros para más información.

## La Historia de Dov

Dov, quien es el Moderador en Jefe de nuestro foro en la actualidad, dirige un grupo de '12 Pasos' virtual y una conferencia telefónica. Lleva 14 años de sobriedad.

Cuando por primera vez encontró nuestra red, envió su historia y compartió su experiencia, con cuya lectura todos podemos ganar:

"Durante muchos años, había pensado que yo no era más que un hombre 'malo', que en el mejor de los casos Hashem sentía lástima de mí, y que en el peor de los casos me despreciaba. La verdad es que yo estaba cometiendo pecados graves, y fracasaba tremendamente como sirviente de D'os. Sabía que la vida no tenía que ser así, pero de alguna forma siempre me complicaba y seguía mis impulsos. Como resultado yo no creía ser muy apto para servir a Hashem. Ese estado siguió durante más de diez años."

"Luego me casé y aquello empeoró durante otros diez años. Fui a varios terapeutas, generalmente con el pretexto de tener 'dificultades en el matrimonio'. El problema real era que llevaba una doble vida y eso me enloquecía. Algunos fueron de poca ayuda y algunos otros empeoraron las cosas. Incluso llamé a Rab Twerski (en 1991 o '92), quien me dijo exactamente lo que ustedes informan en el website: que yo probablemente necesitaba un grupo de 12 Pasos. Pero no pude hacerlo, porque temí que mi esposa lo descubriera (¡¡no podía ocultar las reuniones semanales!!). Además temí que el complicado proceso de recuperación me limitara. Así que me resigné a pensar que lo mejor que podía esperar era a morir de viejo llevándome a la tumba un enorme y horrible secreto."

"Unos seis años más tarde, finalmente 'toqué fondo'. Entendí que estaba cada vez peor, nunca mejor, y que si llegaba a dar otro 'mal paso' -lo que sentía que seguramente ocurriría, tendría que abandonarlo todo, a mi familia, mi auto-respeto, a mi comunidad, a la Torá y a los preceptos, e incluso renunciar a cualquier contacto con Hashem... En resumen, ¡todo lo que me definía a mí y a mi vida, estaba en juego!"

"No veía ninguna salida. Estaba aterrado. Lo había estado muchas veces antes (en general cuando me 'atacaba' o temía que esto ocurriera), pero esta vez era diferente. Sabía que no tenía nada que ver con que alguien 'me pescara'. Incluso cuando estaba sólo, nada más que conmigo mismo, la vida se me había hecho insoportable."

La semana siguiente a tocar fondo fui con una terapeuta y le conté mi historia. Me aconsejó ir a las reuniones cómo las sugeridas por Rab Twerski. Sin tener otra alternativa lo hice, y después de llevar a cabo el primer Paso (admitir la impotencia) y de compartir con los demás mi pasado, vi con claridad que estaba muy enfermo. He estado asistiendo a esos encuentros desde entonces. He sido ayudado, directa e indirectamente, por Hashem –al que hoy conozco como mi Mejor Amigo-, a estar sobrio hasta este momento. Mi rezo y mi estudio se enfriaron durante un período de unos tres años después de que pasé a estar sobrio, pero con mucha ayuda y varios años de paciencia también lo superé. Mi matrimonio, mi vida en general, mi rezo y mi estudio, están mejor de lo que alguna vez me pude haber imaginado. A menudo soy consciente, en alguna medida, de que realmente vivo con Hashem en forma placentera.

"Por supuesto todavía tengo muchos problemas, y subidas y bajadas no tan grandes como antes, pero siempre brilla la luz de la esperanza que me lleva a sentir que todo va a estar bien."

"Mi punto es: el enfoque tradicional de **Alcohólicos Anónimos** salvó mi vida. Con esto quiero decir: el mensaje de AA, de que padezco un desorden mental tal como lo es una adicción (al deseo sexual), de un estado de desconexión espiritual de Hashem y de la gente y de una sensibilidad física enorme (al mismo deseo), que tarde o temprano podrían matarme. El deseo sexual inmoral, en la forma que sea, vuelve mi vida completamente insoportable, y a mí en un inútil para los demás. Muchos otros parecen encontrar posible hacer uso de ese deseo sin tanto sufrimiento como yo. Para ellos es sólo una '*debilidad moral*', mientras que para mí es una espiral cuesta abajo que conduce a la locura y al derrumbe, tal como el alcohol al alcohólico."

"En mi caso enfocar la lucha como si ésta tuviera que ver con mi normal *Yetzer Hard*<sup>62</sup> fue un fracaso desde el principio. Simplemente hizo que realizara un esfuerzo mayor y usara trucos que nunca funcionaron. El mensaje de AA (empleado por el grupo al que asistí), no tuvo relación con nada de eso. Se refirió a una cuestión totalmente distinta: a aceptar el hecho de yo soy diferente a los no-adictos, y también aceptar que no soy una mala persona que debe ser buena, sino una persona enferma que debe curarse con ayuda de Hashem."

"Tuve que aceptar que esta enfermedad me había consumido, como pueden hacerlo el cáncer o la diabetes. Tú no luchas contra una enfermedad, recibes el tratamiento de acuerdo a ella. Muchísima gente no lo hace, y como resultado mueren. La '*Teshubá*' común no mejoró el estado en el que me encontraba, porque no fue diseñada para personas mentalmente enfermas."

"Primero necesité aprender a ser honesto conmigo y con los demás. Me llevó cerca de un año y medio de llamadas frecuentes en el marco del programa, encuentros constantes, trabajar con mi mentor y los 12 Pasos. Y aún así mi recuperación fue todo un milagro. De la misma forma que Hashem cura a los enfermos de cáncer y de otras enfermedades, yo debí hacer mi parte, y Él hizo la suya por mí. Y continúa haciéndola cada día, porque si no fuera así, creo que buscaría mi adicción y seguiría destruyendo mi vida, si comenzara a sentirme lo suficientemente mal

---

<sup>62</sup> La inclinación a obrar mal.

con la vida. Llevar a la práctica los Pasos cada día me mantiene a gusto y sano (¡por lo menos hasta hoy!)."

"Creo que hay personas, en especial quienes se sienten fuertes como para vencer al *Yetzer Hará* por sí mismas y que ven en ese logro una gran santificación del Nombre de Hashem, o quienes sienten que encontrarán la respuesta en la Torá si tan sólo buscan bien, a las que no les será fácil aceptar mi enfoque. Pero dudo que utilizaran la Torá para curar cualquier otra enfermedad. A mí me resultó dañino combinar Musar con '12 Pasos'."

"Sí, yo sé que el uso del deseo sexual, y el 'acto'<sup>63</sup> al que arrastra, no son como el alcohol, porque los primeros son pecados serios, mientras que el consumo del alcohol en sí, no lo es. Pero si hubiera separado toda otra consideración del tema, hoy seguiría en el mismo estado en que estuve veinte años, es decir, continuaría buscando respuestas con lentes rotos."

"Los 12 Pasos, según los entiendo yo, se ocupan de 'recomponer la vista', y luego fortalecer la religiosidad, y no en aumentar la religiosidad con el fin de parar. Mi experiencia lo demuestra totalmente"

"Por favor, no me interpreten mal. No estoy diciendo que toda otra forma de enfrentar el tema esté equivocada, sólo comparto con ustedes lo que funcionó en mi caso. Aún cuando los '12 Pasos' tienen base en la Torá, según mi experiencia el programa es un instrumento para la reparación de la salud mental, y no para fortalecer la religiosidad."

"Pero como soy Judío, después de que comencé a recuperar la salud mental, y a abandonar en alguna medida tanto las conductas como los pensamientos compulsivos, pude empezar a crecer como tal, gracias a D'os, para ir convirtiéndome en el Judío que Hashem quiere que sea. Y los Pasos son la herramienta que utilizo para continuar en el mismo camino hoy, día a día."

## **Herramienta núm. 17 - 'Terapia'**

A menudo, la adicción surge a raíz de cuestiones que no están en la superficie, sino por debajo, tales como una niñez problemática, baja autoestima, ansiedad, depresión, etcétera. Empleamos la adicción como mecanismo de escape del sufrimiento emocional, o para intentar llenar un hueco que sentimos en nuestra vida, pero una vez que nos 'enganchó', no pudimos desprendernos de ella. A menudo estos temas se originaron probablemente en nuestra infancia y echaron profundas raíces en nuestra mente. Desde que éramos jóvenes, empleamos la 'satisfacción' como medicamento para los sentimientos de desacuerdo o el vacío que sentimos, que pudieron haberse originado en un trauma de la infancia, maltrato, o incluso, encierro social. Un terapeuta con capacitación en adicciones, y de preferencia uno que se haya especializado en el deseo sexual y los problemas de lujuria, puede ayudarnos a descubrir las causas ocultas que lo originaron y a descubrir de donde vienen las conductas compulsivas obsesivas. A largo plazo eso es importante, porque incluso si aprendiéramos a combatir la adicción, pero no tratamos las causas ocultas, tarde o temprano volverá a presentarse.

---

<sup>63</sup>Ver en LOS OCHO NIVELES/LOS OCHO NIVELES/NIVEL 2, la explicación de la expresión 'actuar'.

Más allá de la importancia que tiene que el terapeuta se haya capacitado en adicciones, lo mejor es que escojamos uno que en el pasado haya vivido una adicción personalmente y se haya liberado de ella. Como suelen decir, "el mejor maestro es la experiencia". Todas las adicciones tienen una mecánica bastante similar, por lo tanto no tiene mucha importancia el tipo de adicción que el terapeuta haya pasado.

Elegir uno que no se haya especializado en adicciones, y que no entienda su **naturaleza**, a menudo nos causará mucha frustración y pérdida de tiempo y dinero, antes que nos demos cuenta de que no nos está ayudando. Podrá ayudar a entender las causas profundas, pero la adicción es una enfermedad y saber solamente de donde viene no es suficiente para terminar con ella. De la misma forma que el entendimiento de una pierna rota, no la curará. Toda la comprensión y el 'autoconocimiento' del mundo, no podrán resolver el problema de la adicción, el que consiste en una enfermedad física acompañada de una obsesión mental.

Un buen terapeuta especializado en adicciones podrá enseñarnos a vivir la vida real en lugar de una de fantasía, cómo reconectarnos con el mundo que nos rodea, cómo 'salirnos de nuestra cabeza' y abandonar una existencia egoísta, cómo reconocer la impotencia, cómo 'hacer entrega' de la adicción y poner nuestra vida a disposición de un Poder Superior (a menudo, empleando el método de los 12 Pasos). Nos enseñará a librarnos de la necesidad de 'tener el control', la que está debajo de todas las adicciones y confiar en nosotros mismos, en el mundo que nos rodea, y en D'os, sin medios de escape y sin la necesidad de estar al mando, mecanismos que la adicción alimenta.

Hay otras técnicas, tales como CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) y las de Patrick Carnes, que muchos terapeutas especializados utilizan en la adicción al 'deseo sexual'.

Además un terapeuta que sea bueno, a menudo nos alentará a unirnos a un grupo de '12 Pasos', junto con el tratamiento, o a continuación de éste, lo que puede llegar a ayudar a la realización de ellos.

Aunque fuéramos religiosos, **no** es necesario que el terapeuta también lo sea, al igual que un médico que no tiene que ser religioso para curar una fractura. Todo lo que *realmente* importa es que entienda bien la naturaleza de la adicción, y que esté lo suficientemente preparado para tratarla. Como le respondió Rab Twerski a alguien en nuestra red que le pidió su opinión en cuanto a ser tratado por un terapeuta no religioso:

"Debido a que Freud era ateo y se oponía a la religión, la psicología goza de una mala reputación (la que tiene bien merecida). Ahora bien, la psicología moderna, en general no es anti-religiosa. Un buen terapeuta que se ocupe de la adicción al sexo, no desviará a nadie del camino correcto. Una persona que es sexualmente adicta, ya no camina en el camino correcto, y obtener la ayuda que necesita, de hecho puede reforzar su Judaísmo y la práctica de éste. Por supuesto yo no puedo garantizar a ninguno. Pero si goza de un buen prestigio, ello debe ser suficiente."

Contáctese con nosotros a través del sitio, del Teléfono de Asistencia en Línea, (005255) 46242473, o del email [ayuda@gye.org.es](mailto:ayuda@gye.org.es), y nos complacerá remitirlos al terapeuta que mejor se adapte a sus necesidades. Junto al tratamiento para la adicción, es posible pensar que,

tanto quien la padece como su esposa, puedan ser ayudados a fin de superar los retos que surgirán en el marco del matrimonio. Comuníquese con nosotros, y serán dirigidos a expertos en terapia de pareja que se especializan en esta área específica.

## **Herramienta núm. 18 - 'Medicación'**

Si el terapeuta determinara que los factores profundos que causan la adicción están relacionados con depresión, ansiedad, obsesión, OCD (**O**bsessive-**C**ompulsive **D**isorders), o incluso, hiper-sexualidad (frecuente en los adictos al 'deseo sexual'), podría aconsejar que un psiquiatra debe evaluar la necesidad de medicación.

Como para pensar: cierto terapeuta, uno bueno por cierto, dijo que nunca consideró la posibilidad de tener que tomar medicamentos para depresión, antes de someter al paciente a un duro régimen de gimnasia por el término de tres meses. En la mayoría de los casos, la depresión desaparece como resultado de actividad física, porque la realización de ejercicios en forma rutinaria es más efectiva que los antidepresivos.

Si resultara ser necesario medicarse, ello no debe ser motivo de preocupación, pues millones alrededor del mundo toman medicinas para estos problemas. A largo plazo, la medicación puede implicar una gran diferencia y con los avances médicos actuales los efectos secundarios son mínimos. Rab Twerski le respondió a alguien que lo contactó a través del sitio:

"Para gozar de buena salud, tanto física como mental, necesitamos una alimentación adecuada. La falta de determinadas vitaminas o minerales provocará la aparición de ciertos 'síndromes de deficiencia'. Por ejemplo, la falta de hierro o vitamina B, puede causar depresión. Si un chico creciera con padres que aparte de hacerlo víctima de maltrato, no lo alimentaron bien, cuando él llegase a ser adulto, muy probablemente sería muy depresivo. Un médico que lo chequeara en esa etapa de su vida, podría diagnosticarle 'deficiencia nutricional', y prescribirle las vitaminas y los minerales que le faltaran. Él podría decirle: "y todo eso que me receta... ¿cómo va a quitar el dolor del maltrato?". La respuesta sería que las vitaminas y los minerales suplirán lo que falta al cuerpo, pero para las consecuencias del maltrato, deberá recibir la terapia correspondiente'."

Hay una sección especial en nuestro sitio que brinda algunas ideas médicas que pueden ser de utilidad en esta lucha, que van desde remedios "alternativos" que pueden ser adquiridos sin receta, hasta medicamentos más convencionales que requieren receta médica.

Los antidepresivos en algunas ocasiones pueden ser de utilidad, porque muchas veces, la adicción está relacionada con un **T**rastorno **O**bsesivo-**C**ompulsivo (**O**bsessive-**C**ompulsive **D**esorder) u otras conductas compulsivas (aún si no las experimentamos en otras áreas de la vida). Tales medicamentos pueden ayudar a bajar el grado de obsesión, y de esa forma ayudan al manejo del vacío y la depresión que sentimos en el proceso de recuperación. A veces tomar esas medicinas es como sostener un salvavidas a la hora de tener que cruzar el mar cuando está tempestuoso. Somos nosotros los que tenemos que nadar, pero la medicina nos ayudará a mantenernos a flote.

En muchos casos se puede ir dejándola lentamente, a medida que vamos sintiendo progresos. Un período de ocho a doce meses de medicación muchas veces es suficiente para romper el círculo de la adicción por el tiempo suficiente para continuar luego, 'sobrios' sin ella. Lo que sí debe tomarse en cuenta, es que la medicina no puede ser suspendida de repente. Su dosis debe ser reducida poco a poco y bajo supervisión médica.

Podría ocurrir que ciertas medicinas produzcan una acción opuesta a la deseada. Por lo tanto, mientras estemos siendo medicados debemos estar bajo terapia y control médico.

## Herramienta núm. 19 - 'Centros de Rehabilitación'

Si lo hemos intentado todo y no logramos liberarnos del padecimiento, quizás necesitemos cierto período de tiempo lejos de la sociedad, para **concentrarnos totalmente** en la recuperación. Como sucede con la adicción a las drogas y al alcohol, a menudo los síntomas que acompañan a la desintoxicación son muy duros. La única manera de librarse del mal es bajo supervisión y en un ambiente en el que, simplemente nuestra "droga", **no tenga el menor acceso**, por un tiempo. A continuación, algunas ideas:

1. The **Meadows** ([www.themeadows.org](http://www.themeadows.org)): complejo para el tratamiento de adicciones, con internación. Se especializa en el tratamiento de un amplio rango de adicciones.
2. The Experiential Healing Center of Tennessee ([www.ehcmemphis.com](http://www.ehcmemphis.com)): ofrece terapia de grupo y talleres para la cura de traumas.
3. Torah & The 12-Steps ([www.torahtwelvesteps.org](http://www.torahtwelvesteps.org)): Centro de Rehabilitación ubicado en Florida, USA. Su director, Judío religioso, desarrolló un enfoque de los '12 Pasos' según la Torá, para el tratamiento de adicciones. A pesar de que en la actualidad se ocupa principalmente de otros tipos, tiene interés en extender su labor al área de la adicción al deseo sexual.
4. Sexual Recovery ([www.sexualrecovery.com](http://www.sexualrecovery.com)): con base en Los Angeles, recibe pacientes de todo el mundo, proporcionando una programación intensiva que ayuda a eliminar compulsiones, adicciones...
5. Ver [www.GentlePath.com](http://www.GentlePath.com) (Dr. Patrick Carnes) para encontrar otros Centros de Rehabilitación en los EEUU.
6. 'Retorno': un centro para el tratamiento de adicciones ubicado en Israel. Es operado por un equipo religioso y tiene mucho éxito en el tratamiento de miembros de la comunidad religiosa que sufren distintas dependencias. Para más información visite el sitio [www.retorno.org](http://www.retorno.org), o contáctese con:

*Estados Unidos:*

Pinny Shreiber. E-Mail: [Pinny@retorno.org](mailto:Pinny@retorno.org). Tel: 001718-285-9815

*Israel:*

Gil Braverman. E-Mail: [gil@retorno.org](mailto:gil@retorno.org). Tel: 00972-52-244-3641

Para más información, actualizaciones de la lista y otras opciones, contáctese con nosotros a través del sitio web.

## Herramienta núm. 20 - 'El Último Recurso'

Si todo ha fallado, D'os no lo permita, y la adicción continúa destruyéndonos la vida, como por ejemplo:

- Si las fantasías nos acosan día y noche y no encontramos un momento de paz, y todas las herramientas expuestas más arriba no lograron su función.
- Si nuestra orientación sexual se opone a las reglas de la Torá (como lo es la atracción por el mismo sexo), y no podemos llevar una vida matrimonial normal a pesar de la terapia y de tratar de trabajar con organizaciones de ayuda como [www.jonahweb.org](http://www.jonahweb.org), o [www.Narth.com](http://www.Narth.com).
- Y especialmente, si la vida a terceros está siendo dañada a causa de nuestra adicción, o ésta nos está llevando a actuar en forma prohibida o dañina.

Para los casos como los mencionados, existen medicamentos o inyecciones que pueden reducir el impulso sexual al punto de parecer una castración química. Si la adicción está dañando la vida a terceros, deberá utilizarse eso lo más pronto posible, **antes de que caiga la próxima víctima**. Expertos en el tema deberán examinar a la persona que necesita hacerlo, antes de que llegue a realizarse. Usualmente el impulso puede ser reducido a cero por varios meses con una aplicación al mes.

Más adelante encontrarán una lista de profesionales que se dedican a esto, en Israel y los Estados Unidos.

Estas inyecciones muchas veces son aplicadas a agresores sexuales y pedófilos, por pedido de los oficiales de Justicia, antes de que la corte decida ponerlos en libertad.

A veces este método puede ser útil en el caso de los adictos compulsivos, pues al reducirles el impulso, se les da más tiempo de pensar antes de pasar a los hechos. En lugar de que apenas pensara, sintiera que tenía que actuar, como le había pasado siempre, las inyecciones le dan un margen de tiempo para utilizar las herramientas (que aprendió en los grupos de '12 Pasos', tal como agarrar el teléfono y hablarle a su mentor), antes de actuar su obsesión y poder así detenerse a tiempo.

Sin embargo, si la adicción no está dañando a otros no le sugerimos este método, a menos que después de haber intentado todo lo demás, ya no aguante más. A diferencia de las otras herramientas mencionadas en este manual, **ésta** no se trata de una solución, sino una forma de evitar una situación. Es como si cerrara la puerta de un cuarto lleno de desperdicios dejándolos adentro. Tan pronto como deje de recibir las inyecciones, todos los desperdicios

volverán a destruir su vida. Fuimos enviados a este mundo a trabajar sobre nosotros y a crecer, y no a eliminar con medicinas al *Yetzer Hará*. (A menos que, por supuesto, no haya otra elección, en cuyo caso eso es probablemente lo que Hashem quiere que la persona haga).

Recuerde que la persona no puede tener hijos mientras se reciben estas medicinas, y que las relaciones matrimoniales también se verán afectadas. Y aunque haya formas de encontrar un balance que todavía las haga posible de alguna forma, éste no se alcanza fácilmente y puede tomar meses hasta que se consiga.

Para la decisión si se es apto para este tratamiento en Nueva York (comercializado con el nombre Trelstar):

Dr. Richard B. Krueger, M.D., Tel: 212-740-7330 / Cell phone: 001917-750-1596, Email: rbk1@columbia.edu / Website: [www.paraphilias.com](http://www.paraphilias.com)

Para la decisión si se es apto para este tratamiento en Israel (comercializado con el nombre Decapeptyl):

Prof. Eliezer Witztum, 4 Revadim St., Talpiot, Jerusalem, Tel: 00972-2-6734150

Prof. Ariel Ressler, Kadish Luz 3/1, Ramat Sharet, Jerusalem, Tel: 009722-6418033

SEGUNDA PARTE:

# CONDUCTA

---

30 PRINCIPIOS PARA MANTENER  
LA ACTITUD Y LA PERSPECTIVA  
ADECUADAS EN LAS BATALLAS POR  
LA PUREZA

---

**PARTE A:**

21 Principios de conducta para luchar contra el deseo sexual'

**PARTE B:**

9 Principios de conducta para cuando la batalla ya ha  
alcanzado niveles de adicción

# Parte A: 21 Principios de conducta y perspectiva para las batallas contra el deseo sexual incontrolable

## 1. Poniendo en orden nuestras bases y las bases del mundo

La lucha contra el deseo sexual es una lucha que involucra las emociones humanas más profundas. Y, por lo tanto, **al poner en orden estas emociones, la persona alcanza un nivel muy profundo**. Es por eso que el *Zóhar* llama a este proceso *Yesod* (base). Hashem no nos está diciendo solamente que no nos ensuciemos. Más bien, nos está diciendo que **nos construyamos** con las cosas que nos abstenemos de hacer. La base de una edificación se encuentra bajo tierra y nadie la ve, pero sostiene toda la edificación. *Shemirat Habrit* es la parte oculta del judío, pero es **nuestro yo verdadero**. No obstante, si la base de un judío es débil, toda su estructura espiritual es frágil y se encuentra en grave peligro de destruirse.

Se entiende del *Báal Shem Tov* que si una persona logra dominar este deseo en especial, entonces puede automáticamente controlar cualquier otro deseo, como escribe el *Mekor Máyim Jayim* (*Báal Shem Tov, Lej Lejá*): "Porque es a partir de la fuerza de **este deseo** que el hombre es creado, y una persona tiene 365 nervios –paralelos a los 365 preceptos de abstención--, y mediante la dominación de **este deseo**, la persona anula [los deseos por] todos los 365 mandamientos negativos". El *Bené Isajar* también escribe (*Dérej Pikudeja*): "Tenemos una tradición de nuestros antepasados de que el *Yetzer Hará* (Inclinación del Mal) desea más que nada atacar a la persona a través de estos pecados, ya que incluidos en este pecado de la

lujuria se encuentran **todos los demás pecados**". Quizás es por ello que Rabí Najman también escribe que estas tentaciones son la principal prueba del hombre en esta vida.

Se encuentra escrito en los *Korbanot*: "*Zé haishé asher takrivu LaHashem* – Este es el fuego que deben ofrecerle a Hashem". **Ishé** significa fuego, pero también se puede escribir como **Ishá**, que significa "mujer". El mejor sacrificio que un hombre necesita hacer en su vida por Hashem es **Ze Ha-ishé** - este deseo por las mujeres y el fuego del deseo sexual.

Al trabajar en estas áreas, aprendemos a la larga a dedicar todo nuestro corazón a Hashem, como dice el pasuk: "**Bejol levavejá - con todo tu corazón**". Y *Jazal* dicen: "**Bishné Yitzreja** - con tus dos inclinaciones".

Y al reordenar profundamente nuestras emociones a través de esta batalla, estamos al mismo tiempo trayendo reparación al mundo. Cada generación tiene sus pruebas, y esta parece ser la prueba de nuestra generación. Nunca antes en la historia hubo una época en que la promiscuidad y la inmoralidad llenaran cada rincón del mundo, en la medida en que ocurre hoy en día. En la generación anterior a la época del *Mashíaj*, estamos sacando la suciedad desde el fondo del barril. Estamos haciendo el trabajo final antes de la llegada de los grandes días.

Sólo las almas grandes que tienen un gran potencial reciben esta difícil tarea. Entonces, si Hashem nos enfrenta con esta batalla, quiere decir que nos confió esta gran misión. El solo hecho de saberlo debe traernos alegría y motivación para confirmar Su confianza en nosotros. Y, por supuesto, si ganamos la batalla, ¡nos ubicaremos en la primera fila para recibir al *Mashíaj*!

## **2. El temor a Hashem no puede siempre detenernos, pero puede ser nuestra MOTIVACIÓN.**

Muchas veces somos conscientes de la gravedad de estos pecados, sin embargo, el "Temor de Hashem" no siempre es suficiente para detenernos cuando nos enfrentamos a un ataque de deseo sexual descontrolado. No es que no tenemos temor a Hashem, sino que la voluntad no siempre es suficiente cuando se trata de estas conductas extremadamente adictivas. No sólo eso, sino que la lujuria es tan poderosa que incluso los grandes *tzadikim* que temían a Hashem con todo su corazón, muchas veces se sintieron incapaces de ganar la batalla cuando se vieron enfrentados cara a cara con el deseo sexual. Vean lo que ocurrió con Matyá ben Jarash y Rav Amram el Jasid. En ambos casos, estos dos grandes *tzadikim* tuvieron que recurrir a medidas extremas para asegurarse de no caer en la tentación.

El Midrash Yalkut Shimoní (*Vayejí*) cuenta la siguiente historia:

*Una vez, el Satán puso su ojo sobre Matyá ben Jarash, quien era un gran tzadik, y se dijo a sí mismo: "¿Es posible que este hombre no peque?" Entonces, el Satán fue y le preguntó a D's: "¿Cómo consideras a Matyá ben Jarash?" Y D's le respondió: "Es un verdadero tzadik." El Satán le dijo a D's: "Permíteme ponerlo a prueba." D's le respondió: "Ve y ponlo a prueba."*

*El Satán se apareció frente al tzadik bajo la apariencia de una hermosa mujer, de una belleza sin igual. Cuando el tzadik la vio, enseguida se dio vuelta. La mujer de inmediato se dirigió hacia el lado en que el tzadik había volteado su rostro, y este volvió a darse vuelta. Entonces, el tzadik dijo: "Temo que el Yetzer Hará (la Inclinación del Mal) se apodere de mí y me haga caer en el pecado". ¿Qué hizo el tzadik? Llamó a un alumno que estaba con él y le ordenó que trajera fuego y clavos. El alumno le trajo los clavos y el tzadik los arrojó al fuego, y luego los incrustó en sus ojos, y se quedó ciego. Cuando el Satán vio esto, tembló y se retiró.*

*En ese momento, el Santo Bendito sea llamó al ángel Rafael, cuya misión es curar, y le dijo: "Ve y cura a Rabí Matyá ben Jarash". Entonces, el ángel Rafael se apareció frente a Rabí Matyá ben Jarash, quien le preguntó: "¿Quién eres?", y el ángel respondió: "Soy el ángel Rafael. Vine porque D's me mandó para curarte los ojos". Rabí Matyá ben Jarash le respondió: "Déjame solo. Lo hecho, hecho está". Rafael se dirigió ante el Santo Bendito sea y le dijo: "Amo del Universo, así habló Matyá". D's le dijo a Rafael: "Vuelve a él y dile que Yo personalmente le garantizo que el Yetzer Hará no tendrá poder sobre él". Entonces, Rafael fue de inmediato y curó a Rabí Matyá ben Jarash. De aquí, nuestros Sabios enseñan: "Todos los hombres que se cuidan de no mirar mujeres, el Yetzer Hará no tiene poder sobre ellos."*

La Guemará en Kidushín 81a cuenta la siguiente historia:

*Algunas mujeres que habían sido tomadas prisioneras fueron liberadas y llevadas a Nehardea. Las encerraron en el ático de Rabí Amram el Jasid, y quitaron la escalera. En la noche, un rayo de luz se reflejó en una de las mujeres, dejando ver su belleza. Rabí Amram cayó prisionero de la lujuria y movió la escalera (que generalmente necesita 10 hombres para ser movida) para subir al ático. Mientras subía, gritó: "**¡Hay fuego en la casa de Rabí Amram!**", y los rabinos y los alumnos fueron corriendo todos juntos a su casa. Cuando vieron que no había ningún fuego, le preguntaron: "Nos avergüenzas (con tu comportamiento)". Y Rabí Amram les respondió: "Es mejor pasar vergüenza en este mundo y no en el Mundo Venidero".*

Lo que aprendemos de las dos historias anteriores es que, aunque el Yirat Shamáyim (temor al Cielo) no es siempre suficiente por sí mismo, este nos impulsa a seguir **TODOS los pasos** necesarios para liberarnos de cualquier caída. (Ver la Primera Parte de este Manual para aprender los pasos que se deben seguir).

Con esto en mente, analicemos algunos de los aspectos de estos pecados que nos ayudarán a reforzar nuestro temor al Cielo y así poder estar seguros de que estamos siguiendo todos los pasos para quedar libres de este pecado:

*Jazal (Nidá 13a) escriben que hz"l (**H**otzaát **z**era **l**evatalá - masturbación) es como si una persona escupiera sangre o practicara la idolatría (**A**vodá **Z**ará), y todos los que lo hacen son merecedores de la pena de muerte capital a través de la Corte Celestial (**j**ayav **m**itá **b**idé **S**hamáyim). El Zóhar va mucho más lejos y dice que es el peor pecado de la Torá. Otra de las terribles consecuencias de estos pecados, mencionados en los Libros Sagrados, es que este*

deseo sexual incontrolable nos hace insensibles a la espiritualidad. Cuanto más se peca en este aspecto, más insensibles nos volvemos. Este es un fenómeno muy común, en que las personas poco a poco van perdiendo sus ansias por lo espiritual y comienzan a sentirse cada vez más desconectadas de la Torá, del Shabat y del cumplimiento de las *mitzvot*. Desgraciadamente, esto hace que la posibilidad de la *teshuvá* esté cada vez más alejada, ya que la persona se desconecta de la Torá más y más.

También, estas conductas exigen que el hombre se esconda, mienta y lleve una doble vida, lo cual lo lleva a aislarse de su entorno y no le permite experimentar la enorme bondad que Hashem nos dispensa día a día. El hombre no puede apreciar la bondad del mundo que lo rodea, no puede apreciar el tesoro de su alma y no puede apreciar a Hashem. Comienza a perder el aprecio por su esposa, por sus hijos, y no puede tener paz interna. No puede controlar su conducta sexual y permanece encerrado en una cáscara a la que nadie tiene acceso.

También se encuentra escrito en los textos de Kabalá que toda gota de semen emitida en vano crea almas, las cuales son capturadas por las fuerzas del mal, y se convierten en fuerzas demoníacas que causan mucho sufrimiento en la vida del hombre. Estas mismas almas también sufren en la desventura sin esperanzas (a menos que el hombre vuelva en *teshuvá* - se arrepienta), y luego que el hombre muere, estas almas se convierten en terribles acusadores de la persona.

Pero no hagamos que todos estos relatos dramáticos nos lleven a la desesperanza. La *teshuvá* (el arrepentimiento) fue creada incluso antes de la creación del mundo, y Hashem sabía que caeríamos en estas áreas. Hashem tiene una paciencia infinita y Él nos entiende mucho más de lo que nosotros nos entendemos a nosotros mismos. *Jazal* dicen que Hashem llevó incluso a *David HaMélej* a que tuviera un desliz con Batsheva por el solo hecho de demostrarnos el increíble poder de la *teshuvá*.

Y también se encuentra escrito en los Libros Sagrados que, a través de un deseo sincero de *teshuvá*, todas las almas que se crean por nuestros pecados se elevan, y pasan de ser "ángeles acusadores" a ser "ángeles defensores".

¡Por eso nunca hay que perder las esperanzas! Aunque el modelo de *teshuvá* estándar no siempre funciona bien en el tratamiento de estas conductas adictivas (ver Parte B, donde este tema es tratado con mayor profundidad), si aprendemos a tomar la perspectiva adecuada en esta batalla y seguimos los pasos que nos llevan a liberarnos de dichas conductas adictivas, estaremos haciendo **exactamente** lo que Hashem quiso que hiciéramos siempre. Esa es nuestra *teshuvá*.

### 3. No estás solo

Casi todos luchamos contra la lujuria en cierto nivel, y un gran porcentaje ha caído también en este tipo de conductas. Rabí Wolbe, z"l, en su Libro "Psiquiatría y Religión" (pág. 82) escribe: "*La etapa difícil de la adolescencia es el terreno fértil para los sentimientos de culpa, especialmente para los adolescentes religiosos. La masturbación es una prohibición muy seria. Sin embargo, casi todos los adolescentes caen en esto y encuentran de todos modos la fuerza para superarse*". (Para

más información, ver herramienta 5 en la Primera Parte de este Manual). Incluso los *tzadikim* (los justos) de generaciones anteriores lucharon en este aspecto (como mencionan: "los pecados de su adolescencia"); entonces nos podemos imaginar que aquellos que buscan la pureza en una generación como la nuestra, ¡se encuentran verdaderamente entre los grandes guerreros de Hashem! En la comunidad de Cuida Tus Ojos (G.Y.E.), uno puede encontrar miles de judíos religiosos como uno mismo, tratando de luchar en este aspecto. En nuestro foro vivo y dinámico en [www.cuidatusojos.org/foro](http://www.cuidatusojos.org/foro), personas como tú intercambian preguntas y un montón de jizuk (apoyo y refuerzo), envían registros de sus progresos, y comparten experiencias y esperanzas. También se pueden leer en nuestro sitio en la web las muchas historias que revelan todo lo que tuvieron que pasar otras personas y cómo lograron superarse.

## 4. La decisión depende totalmente de nosotros

El Gaón de Vilna dice que lo que una persona dice que quiere, o incluso, lo que *siente* que quiere, no tiene ninguna relación con lo que *realmente* quiere. Al *Yetzer Hará* se le dio permiso para hacer que una persona sienta que quiere algo que realmente no quiere. Y lo mismo se cumple con lo que una persona *siente* que puede o no puede hacer. Esto no tiene ninguna relación con lo que **en realidad** puede o no puede hacer. Entonces, ¡siempre cree que vas a tener éxito aunque sientas que no vas a poder lograrlo!

El obstáculo más grande en el éxito es no creer que uno puede llegar a triunfar. El primer obstáculo para poder ganar esta batalla no se encuentra en nuestros genes, nuestra niñez o nuestro entorno. Si tú crees que puedes tener éxito y quieres hacer el esfuerzo, entonces encontrarás la manera de hacerlo. Absolutamente nada se interpone en el camino de una RATZÓN (voluntad) verdadera. En nuestro sitio en la web, se encuentran publicadas historias de recuperación, que nos muestran que aun personas en condiciones peores que la tuya han logrado liberarse de estas conductas adictivas.

Debemos verdaderamente querer salir de este *Mitzráyim*. *Jazal* dicen que aquellos que no quisieron salir de *Mitzráyim* murieron en la plaga de la oscuridad. Desde el comienzo de nuestro viaje, debemos estar decididos a que nunca nos daremos por vencidos y que siempre seguiremos intentándolo, sin importar nada.

Rabí Tzadok HaKohén de Lublin escribe (*Tzidkat HaTzadik* 154): "¡Así como uno debe creer en Hashem, así también debe creer en sí mismo!" Hashem quiere que CREAMOS en nuestras fuerzas, nuestras capacidades y en nuestra habilidad para poder superar lo malo y alcanzar la grandeza.

Aunque sintamos que estamos trabados, la **decisión** está completamente en nosotros. El truco para el éxito verdadero es **querer lo suficiente**. Entonces, seamos sinceros con nosotros mismos. Si descubrimos que no queremos deshacernos de la **lujuria** por completo, entonces, debemos preguntarnos: "¿Por qué no? ¿Necesitamos realmente ir detrás de ese apetito sexual descontrolado? ¿Qué beneficio nos da?" ¡Hay tantas cosas mucho más importantes en la vida! Cuando tratamos de aferrarnos al veneno de deseo sexual, estamos actuando como pequeños bebés que patean y gritan cuando el padre les quiere quitar las pastillas de colores que son

medicamentos y que ellos pensaron que eran caramelos. ¡La lujuria es un veneno! Si continuamos alimentándola, terminará por acabar con nuestras vidas. **Dejemos que nuestro Padre nos la quite de nuestro medio.**

## 5. Sin dolor, no hay beneficio.

Por naturaleza, nos sentimos atraídos hacia aquello que nos hace sentir bien y que no produce dolor. En ese sentido, no somos diferentes de las vacas. Los animales no entienden que una experiencia dolorosa puede ser beneficiosa. ¡Trata de explicarle una cirugía a una vaca! El placer y el sufrimiento son partes de la vida. Pero debemos elegir qué placeres queremos y qué sufrimientos queremos. Y la elección es entre el placer falso que nos ofrece el deseo sexual o los placeres que Hashem quiere que tengamos, que son infinitamente mucho más grandes. ¿Nosotros elegimos el dolor del "ejercicio" espiritual o el dolor del *Yetzer Hará* **haciéndose más fuerte?**

Como señalamos en la herramienta 1 del manual, el Steipler señala que todo aquel que se mantiene alejado de todos estos placeres prohibidos, se le promete que va a recibir los placeres de la vida por otros medios, en otras áreas. Y continúa diciendo que todo aquel que acepta el sufrimiento que implica la liberación de esta conducta adictiva, se salvará de otros sufrimientos en otros aspectos de la vida.

Si decidimos que no importa cuán doloroso sea y que nosotros no vamos a darnos por vencidos -incluso aunque sintamos que nos estamos muriendo- Hashem nos quita el dolor y todo se nos vuelve más fácil.

## 6. Convirtiendo la liberación en nuestra prioridad máxima

No se logra algo que valga la pena sin invertir en trabajo arduo. Uno de los más grandes obstáculos que le impiden a la persona cambiar es la idea que puede hacerlo sin la necesidad de invertir tanto. Vivimos en una generación donde los resultados son instantáneos, y esperamos que todo lo que tenga que suceder, suceda rápido. Muchas veces nos olvidamos que todo nuestro propósito en este mundo es crecer y mejorarnos. Tendemos a considerar cualquier debilidad que tengamos como un "inconveniente" que debe ser sacado del camino (o ignorado), cuando en realidad es el mensaje personal de Hashem que nos está diciendo exactamente el motivo por el cual Hashem nos mandó a este mundo. Y se encuentra escrito en los Libros (como en *Tzidkat HaTzadik* #49 y #181) que las cosas con las que más luchamos en la vida son las mismas cosas por las que vinimos a este mundo a reparar.

El Gaón de Vilna (*Séfer Yoná* 4:3) habla sobre los *Guilgulim* - reencarnaciones (un *guilgul* significa que el alma vuelve a este mundo después de una vida previa), y explica que toda alma posee algo importante que debe reparar -en el mismo aspecto que echó a perder en su vida anterior- por cuya razón volvió a este mundo. El Gaón de Vilna se pregunta: ¿Cómo podemos saber cuál es el propósito del *Guilgul* de nuestra alma? Él contesta que lo podemos saber al

observar qué pecados cometemos con más frecuencia y cuáles son las tentaciones tras las cuales nos dejamos llevar.

Entonces, si por ello bajamos a este mundo, hagamos que el crecimiento en este aspecto sea lo más importante de nuestra vida.

## **7. Una satisfacción verdadera vs. Una satisfacción falsa**

El trabajo y la misión del *Yetzer Hará* es causarnos daño y para hacerlo recibió permiso para utilizar el placer y el "*sipuk*" (la satisfacción) como un medio de engaño y así lograr causarnos daño. De lo contrario, ¿cómo es posible que pudiera llevar a cabo su misión? Debemos entender que sus medios de seducción son como los de un terrorista que nos ofrece una porción de torta para embaucarnos. Sabemos que ofrecernos torta no es su intención, sino que su objetivo es utilizar la torta como un medio para causarnos daño de alguna forma. Sólo el placer que se encuentra ligado a la verdad tiene *kiyum* (permanencia) porque permite completar una *mitzvá* (precepto); por ejemplo, el comer carne en *Yom Tov* o el disfrutar el Shabat. Pero el placer que se encuentra ligado a la mentira no tiene *kiyum*, lo cual explica por qué cuando el placer se termina no sentimos ninguna satisfacción. Y tampoco hablamos de ello con quienes nos aman, con quienes quieren lo mejor para nosotros, porque sabemos que sólo está ahí para dañarnos. Y esa también es la razón por la cual volvemos a desearlo poco tiempo después, aun cuando ya lo tuvimos. Después de todo, si era verdad, ¿por qué ya no está allí? Sentimos un vacío y entonces buscamos volver a llenar ese vacío con otro falso *sipuk* (satisfacción).

## **8. "Con astucia, haz tu batalla" (Proverbios 24:6)**

Existen muy pocas probabilidades de que podamos luchar contra el *Yetzer Hará* cara a cara. Como escribe el *Or HaJayim* (*parashat Ajaré Mot*): La única manera de ganar la batalla es cuidando diligentemente nuestros ojos y pensamientos. Cuando ya tengamos estos pensamientos en nuestra mente, y especialmente cuando ya tengamos estas tentaciones frente a nuestros ojos, será muy tarde y no podremos controlarnos.

Hay una serie de historias que se encuentran en la *Guemará Kidushín* (80a-81a), donde Hashem les demostró el poder del *Yetzer Hará* a algunos *Tanaím* que habían menospreciado su influencia. La *Guemará* cuenta que el Satán se presentó ante Rabí Akivá bajo el aspecto de una mujer seductora en la cima de un árbol. Él sintió tanto fervor hacia ella que no se pudo resistir, y comenzó a escalar el árbol, rumbo a cometer el pecado. A mitad de camino, la mujer se volvió a convertir en Satán y le dijo: "¡De no haber sido que se dijo en los Cielos que se debe respetar a Rabí Akivá y sus enseñanzas, te hubiera quitado la vida!" Hay una historia similar respecto a Rabí Meír en que este se puso a nadar para cruzar un río y pecar con una mujer que había visto del otro lado, pero cuando ya estaba a mitad de camino, la mujer volvió a convertirse en el Satán, reprendiéndolo con las mismas palabras. De estas historias aprendemos que es casi imposible poder pasar estas pruebas cuando la persona se encuentra enfrentada cara a cara con un deseo sexual.

Por lo tanto, para salir triunfante en esta batalla, debemos evitar pelear contra el *Yetzer Hará* cara a cara. Así como los terroristas generalmente tienen éxito porque no se enfrentan cara a cara con un ejército grande, nosotros también debemos intentar aplicar la táctica de batalla de guerrillas y anular al *Yetzer Hará*. El enfrentarlo cara a cara nos llevará, sin ninguna duda al fracaso. Por lo tanto, debemos construir vallas que nos ayuden a evitarlo. Para aprender qué vallas debemos construir, debemos comenzar por preguntarnos ¿cómo es que es que la Inclinación Maligna ha podido tener tanto éxito hasta hoy en día? ¿Cómo es que logra hacernos caer? ¿Cómo trabaja nuestra mente en las diferentes situaciones de la vida a las que nos enfrentamos? ¿Cómo utilizamos nuestra mente para pensar y procesar información? ¿En qué contextos se detona nuestra lujuria? ¿Cuál es nuestro estado de ánimo cuando ello sucede, y en qué situaciones comenzamos a experimentar nuestra debilidad?

Cuando nos analizamos a nosotros mismos en forma honesta (y muchas veces es muy útil si estudiamos nuestras conductas como si fuéramos una persona diferente que nos observa de afuera), podemos saber cómo la Mala Inclinación trabaja con nosotros. Entonces podremos anular al *Yetzer Hará* y evitar que nos libere una batalla cara a cara. Finalmente, debemos aprender a tratar de ni siquiera entrar en discusión con él. En lugar de librar una batalla directa con él, debemos aprender cómo caminar **alrededor** de él.

## 9. Aprender a amar a Hashem a través de esta batalla

Esta batalla es el terreno fértil en el cual se formará nuestro **verdadero yo**. Y a través de dicha batalla, aprendemos la forma de dedicar nuestro corazón a Hashem. Y es de esperar que, en algún momento, podamos mirar hacia atrás y decir que todo el esfuerzo valió la pena. Después de todo, para qué bajamos a este mundo, sino para aprender cómo entregar nuestro corazón a Hashem. Como dice el versículo (*Mishlé* 23:26): "**Tená, bení, libejá Li - Hijo Mío, entrégame tu corazón**". A través de esta batalla, aprendemos a someter nuestra voluntad y nuestras vidas a Hashem de una manera muy profunda. Y esto es algo que la mayoría de la gente no tiene el mérito de aprender, incluso en sus 120 años de vida en este mundo. Por lo tanto, en un sentido más profundo, esto es un verdadero regalo de Hashem y una señal de Su amor por nosotros, **sólo si lo sabemos utilizar correctamente**.

No importa cuántas veces hayamos caído, nunca debemos considerar que somos "despreciados" por Hashem o imaginar que Hashem está molesto o frustrado con nosotros. Por el contrario, al aprender a subyugar nuestra voluntad a Hashem, comenzaremos a sentir que Hashem es verdaderamente nuestro más cercano y eterno amigo.

A medida que progresamos y maduramos, comenzamos a ver nuestra relación con Hashem desde un nivel mucho más íntimo. Comenzamos a darnos cuenta de cómo ese apetito sexual incontrolable, trata de entremeterse entre "nosotros y Hashem" y ¡dificultar el más grande amor que pudiera existir!

Para aprender cómo redirigir nuestro amor hacia Hashem a través de esta batalla, presentamos aquí un enfoque muy útil extraído del Libro Sagrado, *Nóam Elimélej* de Rabí Elimélej de Lizensk (*parashat Beshalaj*):

*Yaakov Avinu, de bendita memoria, servía a Hashem a través de su midá (atributo) de "tiféret" (que significa "belleza imponente"). Y de todo lo que veía, oía, hacía o comía, tomaba de ello la imponentia del Creador Bendito Sea Él. Es decir, si comía algo sabroso, él pensaba: "Este alimento no es sino una creación. ¿Quién puso el gusto en este alimento? ¿No fue el Creador Bendito sea Él? Y si este alimento es tan sabroso, ¿no es obvio que todo lo bueno y placentero ha de encontrarse en el Creador -que Su Nombre sea enaltecido- sin límites ni fronteras?" Y así pensaba con cada cosa. Y con esto entendemos el versículo: "Y Yaakov besó a Rajel."*

Cuán gratificante y hermoso es tratar de aplicar la *midá* de Yaakov Avinu en nosotros mismos. Siempre que veamos algo que vuelca nuestro corazón hacia estos deseos, debemos decirnos a nosotros mismos: "Si esto es verdaderamente bueno y yo lo deseo mucho, cuánto más deseable debe ser estar conectado con Hashem, ya que en Él reside toda la belleza, el confort, la seguridad, el amor y el placer. (Después de todo, si no hubiera estado todo en Él, entonces, ¿habría podido crearlo Él?) Todos nosotros poseemos un "hueco Divino" que tratamos de llenar todo el tiempo. Hashem nos dio una profunda necesidad subconsciente de buscarlo a Él todo el tiempo, puesto que Él es la fuente **de todo lo que necesitamos**. Nuestra mente física simplemente confunde las señales del anhelo de nuestra alma. La belleza que vemos en este mundo no es más que una sombra fugaz de lo que es en verdad.

El *Báal Shem Tov* también habla mucho acerca de cómo estos deseos son "amores frustrados" que tienen su raíz en el mundo espiritual superior de "Ahavá" (amor). Como se encuentra escrito en la *parashá Lej Lejá*:

*Todo (en este mundo) es una proyección de HaKadosh Baruj Hu a través de Sus atributos de amor y temor, como es sabido. Pero el amor se encuentra en el exilio, cubierto a través de lo físico, ya sea a manera de mujer o de alimento... Uno debe decirse a sí mismo en el corazón: Si amo esto "que es tan sólo un amor frustrado", bajo el disfraz de una gota putrefacta (que en definitiva es de donde todos venimos), ¡cuánto más tengo que amar al Santo Bendito Sea!*

Aquellos que debemos luchar contra estos deseos podemos utilizar esta lucha como un trampolín para alcanzar el *Ahavat Hashem* (amor a Hashem). Y cuando lo logramos, ¡estamos elevando los deseos físicos más grandes, transformándolos en un profundo amor por Hashem! Esto constituye un elevado nivel de servicio Divino. También podemos ver este atributo en juego cuando Yaakov se encontró con su hijo Yosef después de 22 años y, como nos dicen *Jazal*, Yaacov dirigió su amor hacia Hashem a *Keriat Shemá*. Nosotros podemos crecer en este sentido: si cada vez que sentimos deseos que no son saludables, nos dirigimos a Hashem y le rezamos: "Hashem, por favor, ayúdame a encontrar en **Ti** lo que estoy buscando a través de este deseo sexual incontrolable".

Los libros hablan acerca de que el deseo más elevado que puede tener un judío es ser *dovek* - permanecer ligado a Hashem y a la inmanencia de la *Shejiná*. En realidad, supuestamente se trata de una especie de "lujuria", tal como escribe el Rambam (Maimónides, *Mishné Torá*, "Leyes relativas al Arrepentimiento", 10:3):

*¿Qué tipo de amor es el que debemos sentir por D'os? Un amor extremo e intenso hasta el punto tal de que el individuo llegue a sentirse embriagado por ese amor tan profundo hacia D'os, como aquel hombre apasionadamente enamorado de una mujer, a la que no puede apartar de su mente, ya sea al levantarse, al sentarse, al comer o al beber. Más intenso aún debe ser el amor por D'os en el corazón de aquellos que Lo aman, y este amor debe constantemente absorber a la persona, conforme al mandamiento: "Le amarás con todo tu corazón y con toda tu alma" (Cantar de los Cantares 2:5). De hecho, todo el Libro de Cantar de los Cantares es una descripción alegórica de este amor.*

## 10. Redirigiendo el poder en nuestras almas

Muchas veces, nos hemos visto tratando de luchar solamente contra el *Yetzer Hará* en lugar de tratar de lograr un cambio y de construirnos **a nosotros mismos**. Para lograr un éxito a largo plazo, debemos aprender a luchar contra la **causa** de la mala conducta y no sólo contra los síntomas.

El Midrash dice que si uno tiene muchos **javilot** (paquetes) de pecados, entonces debe compensarlo con **javilot** de *mitzvot* (buenas acciones). El *Bet Aharón* de Karlin explica que **javilot** es un lenguaje de *hiskashrut* (conexión) (tal como dice el versículo (*Devarim* 32:9): "Yaakov **jével najalató** - Yaakov, la continuación irrompible de Su heredad"), y continúa diciendo que para compensar lo que hicimos en el pasado y liberarnos de ello, debemos utilizar la misma *hitkashrut* (conexión) y entusiasmo que impregnaban nuestra mente y nuestro cuerpo en los momentos en que pecamos y, en su lugar, realizar buenas acciones (*mitzvot*) de la misma manera entusiasta y apasionada.

En general, todos aquellos que luchan contra todo este tipo de deseos albergan dentro de sí un gran nivel de energía espiritual y emocional. Son ellos los que en realidad tienen la capacidad y el potencial para crear una conexión espiritual muy intensa con Hashem. Sólo tenemos que aprender cómo canalizar la energía de nuestra alma de la mejor manera.

Es también sabido que personas con características de carácter especiales, tal como la creatividad, el amor por otras personas y que poseen sensibilidad espiritual, tienden a buscar una manera alternativa de expresión para sus virtudes internas a través de un deseo sexual más fuerte de lo normal. Por eso es muy importante el hecho de aprender a canalizar nuestra fortaleza de la manera correcta. Un nivel de lujuria muy elevado es en realidad un síntoma de una profunda necesidad subconsciente que, por alguna razón, todavía no fue satisfecha.

Nuestros Sabios dijeron (*Sucá* 52a, en la discusión acerca del deseo sexual): "Todo el que es más grande que su amigo, así también su *Yetzer Hará* es más grande". Es importante comprender que, en un sentido psicológico, el *Yetzer Hará* y el *Yetzer Hatov* son en realidad la misma fuerza interna. Cuanto más grande es la persona, su fortaleza de carácter requerirá de una mayor necesidad de expresión, y esta fortaleza finalmente brotará y encontrará su expresión ya sea de manera positiva o negativa.

Como escribe el Rabí Tzadok (en *Tzidkat HaTzadik* #44): Si una persona tiene grandes tentaciones, no debe entristecerse por las manchas que recibe su alma; por el contrario, debe

alegrarse al darse cuenta de que tiene virtudes especiales que requieren de una canalización especial. Esto es, él explica, lo que *Jazal* quisieron decir a través de la expresión: "Todo el que es más grande que su amigo, así también su *Yetzer Hará* es más grande."

Luego, Rabí Tzadok explica (basado en el Zóhar) que el *Dor Hamabul* -la Generación del Diluvio- y el *Dor Hamidbar* -la Generación del Desierto, que recibió la Torá- compartieron las mismas almas. Y explica que la razón está basada sobre el principio anterior. El principal pecado del *Dor Hamabul* fue el derramamiento de semen en vano, tal como se conoce a partir de todos los libros de orientación cabalística, mientras que el *Dor Hamidbar* fue meritorio de recibir la Torá. Rabí Tzadok explica que se trata de la misma energía espiritual. El falso deseo sexual es la otra cara de la misma moneda del verdadero deseo por la Torá y la espiritualidad. Y continúa explicando que esta generación volverá a aparecer en los días anteriores a la llegada del *Mashíaj*, cuando las fuerzas espirituales volverán a triunfar sobre las fuerzas de la lujuria.

Entonces, encaucemos nuestra fuerza espiritual a través de las plegarias. ¡Nos sorprenderemos hasta qué punto ellas pueden levantarnos el ánimo! ¡Y comencemos a cumplir las *mitzvot* (los preceptos) con entusiasmo y a estudiar Torá con vehemencia! Hashem nos ha entregado un regalo porque las batallas que enfrentamos son realmente las vibraciones de nuestra alma, que se esfuerza por lograr la **expresión genuina** y la verdadera conexión con El Todopoderoso.

Nuestro servicio Divino puede llegar a ser **mucho más elevado de lo normal** si utilizamos esta batalla según la voluntad de Hashem como un trampolín para el crecimiento. El crecimiento espiritual que le puede llevar a otra persona muchos años de intenso servicio Divino para poder llegar a alcanzarlo, ¡nosotros podemos llegar a lograrlo en mucho menos tiempo si utilizamos esta batalla del modo correcto!

También puede ser muy útil buscar formas alternativas de conexión con Hashem para llegar a experimentar una satisfacción interna. Podemos tratar de emprender proyectos de *jésed* (bondad), proyectos de estudio de Torá, o estudiar nuevas áreas o técnicas en el campo del servicio Divino. Eso es lo que realmente ansían nuestras almas: llegar a alcanzar una conexión significativa con Hashem, y llevar a cabo aquello para lo que descendimos a este mundo.

Es importante señalar que en lugar de huir frenéticamente del *Yetzer Hará*, llenos de pánico, podemos aprender a correr hacia Hashem con alegría. Si lo hacemos, el *Yetzer Hará* se desvanecerá. Como está escrito en los Libros (*Tehilim* 34:15): "*Sur merá* - Apártate del mal". ¿Cómo? A través de: "*¡Asé tov!* - ¡Haz el bien!"

## 11. Los pensamientos y las fantasías

Todos tienen estas fantasías. Algunas personas más, otras menos. Somos seres humanos y no ángeles. *HaKadosh Baruj Hu* creó el mundo de manera tal que los hombres y las mujeres se sienten atraídos entre sí, y, gracias a ello las personas se casan, tienen hijos y pueblan la tierra. Si te molesta el hecho de tener que pelear con estos pensamientos, eso ya es algo de lo que tienes que estar orgulloso. Si nos encerramos en nuestras fantasías, entonces caemos en la tristeza, y esta tristeza nos lleva a tener más fantasías, y ello se convierte en un ciclo vicioso

del cual es muy difícil salir. Sin embargo, en el momento que comenzamos a mirarnos a nosotros mismos con una luz positiva, veremos que las fantasías no serán tan frecuentes.

El *Báal HaTania* (capítulo 27, versión abreviada) escribe acerca de aquellos que logran dominar estos malos pensamientos:

*El Zóhar (pág. 128) exalta la gran satisfacción de Hashem cuando acá abajo se logra dominar la Sitrá Ajará (el Otro Lado). Entonces, la gloria de HaKadosh Baruj Hu se eleva por sobre todo -incluso más de lo que se lograría a través de cualquier plegaria- y esta ascensión es más grande que cualquier otra cosa.*

*Por eso ninguna persona debe sentirse deprimida, aunque **todos los días** de su vida se encuentre sumida en este conflicto, ya que quizás, es por ello que la persona fue creada, y este es su servicio: subyugar constantemente la Sitrá Ajará.*

Cuentan la historia de un *báal teshuvá* (que se arrepintió y corrigió sus caminos), que una vez se presentó ante uno de los Maestros Jasídicos con una pregunta. Tras haber hecho *teshuvá* (haberse arrepentido) de sus malos comportamientos en el pasado, encontraba que todavía era acosado por malos pensamientos y fantasías. El Rebe le contó una parábola:

*Había una vez un judío llamado Moshke que tenía una taberna en la cual vendía vino y bebidas alcohólicas a los campesinos gentiles de la zona. Luego de un tiempo, se cansó de tratar con los gentiles ebrios y decidió dedicarse a otro trabajo, y cerró el bar. Esa misma noche, alguien golpeó a la puerta. "¡Moshke, Moshke, abre la puerta! ¡Queremos vino y bebidas!". "Lo siento", dijo Moshke, "de ahora en adelante, la taberna permanecerá cerrada". Los gentiles no tuvieron otra opción más que regresar desilusionados. Durante días, e incluso semanas, la gente seguía llamando a la puerta de Moshke, pero al difundirse la noticia de que la taberna había cerrado, los llamados a la puerta comenzaron a ser cada vez menos frecuentes hasta que los gentiles dejaron de venir.*

Lo mismo ocurre con estos pensamientos, explicó el Rebe. Luego de hacer *teshuvá*, los pensamientos tratan de seguir invadiéndonos. Pero si mantenemos la tienda cerrada y nos abstenemos de nuestros comportamientos del pasado, después de un tiempo, esos pensamientos ya dejarán de molestarnos.

Prácticamente, nosotros en cierta medida *podemos* controlar nuestra mente. Para algunas personas, la siguiente técnica funciona muy bien: Piensa en una imagen "limpia" y placentera de un lugar en el que has estado o una experiencia que hayas disfrutado. Concéntrate en esta imagen por un momento con los ojos cerrados o abiertos. Siente las sensaciones, ve el cuadro y oye los sonidos a tu alrededor. Ahora, cada vez que una vieja imagen o una fantasía se te aparezca en tu mente y de la cual quieras liberarte, entonces reemplázala por esta imagen placentera. (Para más información, buscar en Google: "La técnica de PNL—Programación Neurolingüística").

Otros sugieren que debemos concentrarnos en la respiración, al inhalar y exhalar profundamente durante unos minutos. Este ejercicio tiene el poder de desviar nuestra concienciación de nuestros pensamientos al focalizarnos en la respiración de nuestro cuerpo.

Este ejercicio es también relajante y disminuye la tensión y la presión que se crea por el deseo sexual que experimentamos a través de las fantasías.

Una persona escribió en el foro:

*No puedes luchar con un cerdo sin ensuciarte. Los pensamientos te asaltarán, acéptalo. Ello no quiere decir nada. Preocuparse por ellos o hacer algo para tratar de deshacerse de ellos, simplemente no funciona. Estás luchando con un cerdo. Es como tratar de no pensar en un elefante verde, lo cual sólo te llevará a pensar más en el elefante verde. Cuando los pensamientos nos invaden, trata simplemente de reconocer que sólo entraron un momento en tu mente, deséales una calurosa bienvenida, y luego, trata de concentrarte y hacer otra cosa.*

En la literatura jasídica (ver *Likuté Moharán* 27:8), se encuentra escrito que el tener malos pensamientos y fantasías es un mérito (*zejut*). Le dan a la persona la oportunidad de volver en *teshuvá* y hacer un *tikún* (reparación) adecuado por los pecados del pasado. Muchas personas se deprimen cuando tienen estos pensamientos y se sienten mal. Pero estos pensamientos nos asaltan para que nos elevemos. En términos cabalísticos, ¡los pensamientos tienen algo de vida propia y en realidad QUIEREN ser elevados! Entonces, toma conciencia que los desafíos a los que te estás enfrentando están allí para que logres alcanzar una *teshuvá shelemá* (un arrepentimiento completo). El hecho de reconocer esto, nos ayudará a evitar obstáculos innecesarios y a fortalecernos en nuestro continuo crecimiento.

La *tefilá* (plegaria) es también una herramienta muy poderosa en esta batalla. Cuando uno se siente atacado por ese deseo sexual incontrolable, debe decir: "Por favor, Hashem, ¡sálvame de esta prueba! Quiero amarte **a Ti**, y no a alguien de carne y hueso". O decir: "Ribonó shel Olam, (Amo del Universo), yo sé que es mi culpa el hecho de que tenga estos pensamientos. Yo no los quiero. Ayúdame a que pueda concentrar mi atención en algo para que estos pensamientos me abandonen". Incluso, plegarias cortas, "de trinchera", pueden hacer maravillas: "Hashem, **ayúdame**. No puedo hacerlo solo".

Busca nuestro sitio en la web [www.cuidatusojos.org](http://www.cuidatusojos.org) y regístrate para recibir mails de exhortación (*jizuk*) para aprender muchas más técnicas respecto de cómo enfrentar las fantasías persistentes y los pensamientos lascivos.

## 12. Deteniéndonos cuando comenzamos a caer

Incluso si ya comenzamos a caer, podemos lograr alcanzar los niveles más elevados de *Kedushá* (Santidad) si nos detenemos antes de llegar a caer mucho más profundo. En los Libros se encuentra escrito que el *nájat rúaj* (placer) que Hashem tiene de nosotros cuando nos refrenamos incluso en el momento que sentimos que ya cometimos el pecado es mucho más grande que cuando logramos abstenernos desde un primer momento.

Quizás el mejor ejemplo de ello es Yosef *HaTzadik* (el Justo). La *Guemará* (*Sotá* 36b) dice que Yosef en realidad llegó a la casa de Potifar para pecar (como Rashí señala). Y la *Guemará* continúa diciendo que en ese momento derramó diez gotas de semen, perdiendo así los

*Shevatim* (tribus) que supuestamente iban a provenir de él. Y cuando después de todo ello, se abstuvo de pecar, ¡se convirtió en el gran Yosef *HaTzadik*!

Rabí Tzadok explica que esto es lo que realmente constituyó la gran prueba. El *Satán* (la Mala Inclinación) le dijo a Yosef: "¿No ves que ya arruinaste todo? ¿No te das cuenta de que eres un perdedor? Tus hermanos te odian y te vendieron a los egipcios. Nadie ya se preocupa por ti. Estás perdido y tu alma será eliminada tanto de este mundo como del Mundo Venidero. Y has fracasado de manera lamentable. Enfréntate a los hechos. ¡Está todo perdido!"

Pero Yosef *HaTzadik* dijo: "¡No! No me importa nada, ni siquiera me importa el ser *Tzadik*. Lo único que me preocupa es: ¿Qué es lo que debo hacer en este momento? ¿Qué es lo que mi Padre en los Cielos quiere de mí en este **mismo** momento?". Y fue gracias a este mérito (*zejut*) que Yosef fue merecedor de todo. ¡Y *Jazal* dicen que incluso la División del Mar Rojo fue en mérito de Yosef!

Por eso, si queremos abrir nuestro propio Mar Rojo, este es uno de los principales fundamentos (*yesodot*) para tener en cuenta.

## 13. Todo cuenta

Debemos saber que a nuestra "cuenta espiritual", se van agregando moneda tras moneda cada vez que le decimos "no" al *Yetzer Hará*, sin importar cuán insignificante pueda parecer ante nuestros ojos en ese momento. Incluso si una persona está segura de que caerá en un futuro inmediato, ¡debe saber que cada minuto que se abstiene, estará ganando una recompensa que ninguna persona ni ningún ángel puede llegar a comprender! Y cuando una persona tiene suficientes monedas en su "cuenta espiritual", ¡puede triunfar mucho más allá de sus sueños más desenfrenados!

La *Guemará* dice: "*Habá letaher mesayeín lo* – Aquel que viene a purificarse, lo ayudan [del Cielo]", y *Jazal* dicen: "*Bedérej she adam rotzé lelej molijín otó* – Por el camino que la persona desea conducirse, lo conducirán". ¿Por qué la *Guemará* siempre habla en plural: "*lo ayudarán, lo conducirán*"? El *Maharshá* explica que a través de toda decisión y todo esfuerzo que una persona realiza, se crea un ángel. ¡Y cuando el ejército de ángeles es lo suficientemente grande, este tiene la fuerza de ayudar a la persona a superar todos los obstáculos y a conducirlo donde quiera encaminarse!

## 14. Nunca se trata de TODO O NADA

La idea de que siempre tenemos que ganar en realidad nos convierte en presas fáciles del *Yetzer Hará*. ¡Él utiliza nuestras buenas cualidades -como nuestro constante anhelo por alcanzar la perfección- y las pone en nuestra contra al tratar de hacernos sentir frustrados cuando experimentamos una caída! En esta batalla, nunca se trata de **"todo o nada"**. Cuando un ejército sale a la lucha, ¿siempre gana? ¿nunca hay bajas? ¿nunca hay heridos? El versículo dice: "*No hay tzadik (justo) en el mundo que siempre haga el bien y nunca peque*" (*Kohélet* 7:20).

El Rav Hutner una vez le escribió una carta a un joven que estaba deprimido por sus caídas personales en el área espiritual. Rav Hutner explica que lo que hace que la vida tenga significado no es el deleite que uno tiene en la compañía exclusiva del *Yetzer Hatov* (Buena Inclinación), sino que lo que le da significado a la vida es la dinámica batalla con el *Yetzer Hará* (Mala Inclinación). La famosa oración de Shelomó HaMélej que "Siete veces cae el justo y se levanta" (*Mishlé* 24:16), continúa el Rav Hutner, no significa que "incluso después de haber caído siete veces, el justo se las arregla para volver a levantarse". Lo que realmente quiere decir, él explica, es que es solamente y precisamente *a través* de varias caídas que una persona alcanza la verdadera rectitud y moralidad. Las luchas -incluso las caídas- son elementos inherentes a lo que puede llegar a convertirse, con determinación y perseverancia, en la máxima victoria.

Si estuvieras observando una lucha entre un hombre y un león, ¿a quién le darías más crédito: a una persona con un arma que le pega un disparo al león y este cae, o a una persona que se defiende con sus propias manos? En este último caso, se desata una lucha tremenda y muchas veces el hombre es el que está perdiendo y el león es el que está ganando, pero sin embargo, el hombre se las arregla para empujar al león sacándose de encima, una y otra vez, ¡hasta que finalmente logra dominarlo y gana la batalla! Hashem quiere recompensarnos con un deleite Divino infinito, y nos puso una bestia dentro de nosotros para que terminemos con ella. Él podía habernos hecho poderosos como los ángeles, pero sólo a través de los seres humanos que luchan con sus propias manos en la oscuridad de este mundo es que se logra elevar la presencia Divina de Hashem, la cual logra iluminar los lugares más oscuros.

El *Zóhar* en la *perashat Tetzavé* escribe:

Ya que no hay otra luz más que aquella que sale de la oscuridad. Y cuando el "Otro Lado" es dominado, el Amo del Universo se eleva y Su honor aumenta. Y la *avodat Hashem* (el servicio a D'os) sólo existe a través de la oscuridad, y no puede haber bien, sino a través del mal. Y cuando la persona va por el mal camino, y luego lo abandona, el honor del Amo del Universo se eleva a través de esta acción. Y así, la "*Shelemut*" (perfección) de todo es el bien y el mal juntos, y luego encaminarse hacia (el lado de) el bien. Y no puede haber bien más que aquel que surge del mal, y a través de este bien, Hashem se eleva. Y ello se llama *Avodá Shelemá* (un servicio completo a D'os).

## **15. Hashem mira nuestros esfuerzos y no los resultados.**

Hashem no busca que alcancemos grandes logros y éxitos. Si es que logremos alcanzar el éxito completo o no, es en definitiva Su asunto. Todo lo que Él pide de nosotros es que cada día nos fortifiquemos un poquito más y hagamos lo que está dentro de nuestras posibilidades en este sentido. Nuestra batalla con el *Yetzer Hará* es más importante para Hashem que nuestro logro final de habernos liberado de él. Hashem tiene suficientes *Malajim* (ángeles) grandes y poderosos en el Cielo, pero sólo los seres humanos son los que luchan con el *Yetzer Hará* y le producen a Hashem *nájat rúaj* (satisfacción) a través de ello.

Del libro *Menujá uKedushá*, escrito por un alumno de Rabí Jaím Volozhiner, se aprende que incluso una persona que peca durante toda su vida puede seguir siendo considerada un *tzadik*, con tal que nunca se dé por vencida y siempre continúe luchando. A nosotros nos gusta siempre pensar en el éxito en términos de **resultados**. Pero Hashem mira nuestro esfuerzo y no los resultados.

## 16. Obtener apoyo después de una caída.

Cuando experimentamos una caída, nunca debemos dejar que ella nos hunda. Si nos deprimimos estamos haciendo exactamente lo que el *Yetzer Hará* quiere de nosotros, y ello lleva a un ciclo vicioso de continuas caídas.

La verdadera prueba de un *servidor de Hashem* es precisamente cuando Hashem le quita todo, así como cuando la persona cae y no siente inspiración, no siente emoción y no siente *hitlahavut* (entusiasmo). Ese es el **momento de la verdad** cuando una persona se puede preguntar honestamente: "¿Soy un *servidor de Hashem* porque es mi naturaleza y/o porque me mantiene emocionalmente feliz, o yo sirvo al Todopoderoso porque esa es Su voluntad y no por otra cosa?"

El *Rebe de Lubavitch* (un alumno del Rebe Shelomó de Karlin) llegó a decir que si una persona mata a otra y del cuchillo todavía gotea sangre, y la persona se siente incapaz de pararse y rezar *Minjá* (el servicio de rezos de la tarde) con todas sus fuerzas y con todo su corazón, ¿entonces todavía no probó de las aguas del *Jasidut*!

El *Beer Maím Jaím* dice que cuando en el ejército querían probar a un gran soldado para ver si era apto para ser general, lo ponían sobre un caballo salvaje del cual era imposible no caerse. Aunque nadie podía mantenerse sentado sobre ese caballo por mucho tiempo, la prueba era sólo para ver cuánto tardaba la persona en levantarse y recuperarse después de salir despedido del caballo y quedar herido.

## 17. No vivir en el pasado.

A pesar de que el daño espiritual que causamos al cometer actos de lujuria para satisfacer nuestro deseo sexual incontrolable es muy grande, debemos aceptar que Hashem nos puso en esta situación y que la culpa no es toda nuestra. No nos mortifiquemos pensando en cómo sucedió o pensando en las caídas del pasado. Ello hará que nos deprimamos y nos llevará a tener caídas en el futuro. El *Jidushé HaRim* (en *Likuté Yehudá*) les dice a sus alumnos que nunca miren para atrás, ya que él sostiene que si miramos para atrás, nos quedamos atascados. Todos tenemos ropas sucias. No tenemos que avergonzarnos de nuestra ropa sucia, a menos que dejemos que se acumule y nunca la lavemos.

También tenemos que saber que en el pasado no siempre tuvimos libre albedrío. Esto lo podemos ver claramente en varios Libros y en varios lugares en *Jazal*. Vamos a citar a uno de los más destacados *baalé musar* de nuestra época, el Rav Shelomo Wolbe, z"l:

*Los más grandes filósofos [judíos] establecieron la bejirá (el libre albedrío) como la base para toda la Torá... Pero de allí surgió una falsa suposición entre las masas: que todas las personas eligen activamente cada uno de sus actos y de sus decisiones. Este es un grave error (Alé Shur, Vol. 1, pág. 156).*

¿Entonces qué es la *bejirá* (el libre albedrío)? Para responder esta pregunta, el Rav Wolbe nos remite al "Ensayo fenomenal sobre *bejirá*" del Rav Eliyahu Dessler (*Mijtav MeEliyahu*, Vol. 1, pág. 111-116). En este ensayo, el Rav Dessler describe cómo el "punto de libre elección – *nekudat habejirá*" difiere según las personas y las situaciones. Él explica que la *bejirá* no es un concepto teórico que puede aplicarse a cualquier circunstancia en la cual una persona puede elegir hipotéticamente entre dos opciones. Por el contrario, la *bejirá* sólo se aplica en conflictos morales cuando las dos fuerzas de oposición son de aproximadamente la misma resistencia, la persona es consciente del conflicto interno, y toma una decisión consciente en una sola dirección. Cuando una persona realiza algo sobre lo cual no ha experimentado un conflicto consciente, o si la fuerza dominante de un lado es significativamente más fuerte que la otra, el hecho de que la persona se encuentra teóricamente apta para decidir en las dos direcciones no califica a su acto como una expresión de *bejirá*.

"En *HaKadosh Baruj Hu ba beterunia im haberiot* – Hashem no viene con reclamos a Sus creaciones". Y el versículo dice: "Él creó todos sus corazones y comprende todos sus actos", y Él sabe que casi todos los hombres caen en este pecado en algún momento de su juventud.

Hay un refrán muy popular que dice que si Hashem nos pone a prueba, es porque nosotros tenemos la capacidad de superarla. Sin embargo, el Rav Tzadok HaKohen (en *Tzidkat HaTzadik*) escribe que esto no es tan simple como suena. Es verdad que todos tenemos libre albedrío en cuanto a hacer lo que Hashem espera de nosotros en este mundo, a lo largo de nuestras vidas. Sin embargo, en el proceso de nuestro viaje, hay muchas veces en que la persona es considerada un *anús* (persona que ha sucumbido a una fuerza mayor).

Luego del pecado del Becerro de Oro, el *Midrash* cuenta que Moshé le dijo a Hashem: "Si un padre le da a su hijo oro y lo sienta en la puerta de un prostíbulo – *"Ma yaasé habén velo yejetá?"* - ¿Qué puede hacer el hijo para no pecar?" En otras palabras, encontramos en *Jazal* que hay momentos en que el hombre no tiene una posibilidad de *bejirá* completa.

Ver también el Rambam, *Hiljot Isuré Biá* 1:8 - "...porque el Yetzer Hará y la naturaleza humana lo forzaron a querer", y ver *Tosafot* en *Sanhedrín* 26b, donde se discute cómo alguien que es sospechoso de relaciones ilícitas puede seguir siendo un testigo *kasher* (apto), ya que pudo haber sido que simplemente sus deseos se apoderaron de él. Y ver la *Guemará* en *Berajot* 31b-32a: "*Asher Hari'ot*" donde HaKadosh Baruj Hu le hace saber a Eliyahu HaNaví que Él fue quien apartó el corazón de los judíos de Él.

También el Steipler escribe con respecto a un comportamiento específico que la persona no puede controlar: "No es una persona con libre albedrío para elegir en este sentido, y lo único que puede (y que debe) hacer son *tikunim* (reparaciones) que lo ayudarán a lo largo del tiempo".

Una vez que entendemos que no siempre tuvimos libre albedrío en el pasado, entonces evitaremos que la culpa nos arrastre a un círculo vicioso de desesperanza y de continuas

caídas. Y la culpa puede ser aún más peligrosa que las caídas mismas. Como se suele decir: "No es la galleta que te comiste que rompió la dieta. ¡La dieta terminó cuando te sentiste mal por esa galleta que comiste, y luego continuaste hasta terminar la caja!"

Y aunque hayamos tenido libre albedrío en el momento de nuestra caída, es muy probable que haya sido en una cantidad mínima. Los pecados que cometemos son juzgados según las circunstancias y el nivel de libre albedrío que teníamos en ese momento. Sólo Hashem sabe si teníamos la posibilidad de haberlo hecho mejor o no.

Pero cuando hablamos del **momento presente**, nunca podemos saber cuánto libre albedrío tendremos y **siempre tenemos** que esforzarnos lo máximo posible.

## 18. Culpa vs. vergüenza

Es importante entender la diferencia entre *jaratá* (culpa sana y arrepentimiento) en oposición a *yeush* (vergüenza y desesperanza).

Rabí Abraham J. Twersky escribe:

*Generalmente utilizamos las palabras "vergüenza" y "culpa" indistintamente. Uno puede decir: "Estoy avergonzado de lo que hice", queriendo decir "Me siento culpable de lo que hice". Sin embargo, técnicamente hablando, estos términos son diferentes. La culpa es respecto a algo que la persona hizo, y puede llegar a ser un sentimiento constructivo en cuanto a que puede llevar a la persona a hacer teshuvá, a tomar medidas correctivas. Sin embargo, la vergüenza es lo que uno siente que **es**. En otras palabras, la culpa es "**Cometí** un error", mientras que la vergüenza es "Yo **soy** un error". Si una persona siente que tiene un defecto propio, que su esencia no es buena, no hay nada que pueda hacer para cambiarlo. Con la culpa, hay esperanza de mejora, pero no ocurre lo mismo con la vergüenza.*

Todos debemos sentir que somos hijos de Hashem con un alma sagrada. Las creaciones de Hashem no son defectuosas. Nunca hay lugar para la desesperanza o la vergüenza. Sin embargo, una culpa "saludable" es importante. Como escribe *Netivot Shalom* en *parashat Nóaj*: los sentimientos de culpa que tenemos son un regalo de Hashem que provienen del bien innato que se encuentra dentro de cada judío. De hecho, escribe, el judío que ya no tiene estos sentimientos, ya no tiene más esperanza.

La persona que se rinde al *Yetzer Hará* sólo porque el *Yetzer Hará* lo enfrentó a una tentación muy fuerte y la persona no tiene fuerzas para refrenarse, esta persona no es "mala" en su esencia. Con un proceso de *teshuvá* (arrepentimiento) sincero, Hashem lo perdonará. Pero si la persona ya no se siente culpable, eso quiere decir que el mal ya se apoderó de ella, y entonces hay muy poca esperanza de cambio.

*Netivot Shalom* termina diciendo que la "culpa" es en realidad un *tikún* (reparación) para que todo judío pueda liberarse del mal. Aun cuando la persona caiga, debe asegurarse de que la caída no se convierta en parte de su esencia. Si continuamos aferrándonos a Hashem y nos

sentimos culpables cuando nos encontramos alejados de Él, entonces, incluso en el caso de los pecados más graves, D'os no lo permita, todavía tenemos esperanza y seremos perdonados.

Hay una pequeña prueba que podemos hacer para reconocer si estamos siendo motivados por una culpa/arrepentimiento saludable o por la vergüenza/desesperanza. Si vemos que queremos buscar apoyo y encontrar formas de volver a fortalecernos, entonces ello es una señal de que nuestros sentimientos "malos" son sentimientos provenientes de una culpa sana y de un arrepentimiento positivo. Sin embargo, si sentimos que sólo queremos darnos por vencidos, entonces, sin lugar a dudas, ello es una señal de que estamos experimentando sentimientos de desesperanza y de vergüenza, y debemos, por lo tanto, encontrar rápidamente la forma de eliminar estos sentimientos dañinos antes de que nos lleven a un ciclo vicioso de continuas caídas.

¿Cómo es que podemos en efecto seguir felices luego de sufrir una caída? Leamos a continuación...

## **19. Por una caída no perdemos lo que ganamos en el pasado.**

Si intentáramos mantenernos limpios y de pronto tenemos una caída, hay que saber que no perdimos nada de lo que ganamos hasta el momento de la caída. Simplemente, debemos levantarnos y continuar desde donde dejamos. El Steipler le dijo una vez a una persona que se quejó acerca de lo difícil que es esta batalla: las veces que fracasamos se borran, pero cada vez que pasamos una prueba, ello representa un *kinyán* (adquisición) que es nuestro para siempre. Incluso si logramos sobreponernos una sola vez al principio, ese triunfo inicial nos permitirá liberarnos por completo.

El *Báal HaSulam* cuenta esta hermosa parábola:

*Una vez, un rey tenía un buen amigo a quien no veía desde hace mucho tiempo. Cuando este amigo, que resultó ser una persona pobre, finalmente regresó, el rey estaba tan feliz de verlo que le pidió a su tesorero que lo llevara al tesoro real y ¡que le diera una hora en la que pudiera tomar todo el dinero que quisiera! Entonces, lo llevaron al tesoro y le dieron una bolsa que el hombre pobre comenzó a llenar con monedas de oro hasta que no pudo meter más. Lleno de gratitud y felicidad, el hombre pobre ya emprendió su marcha, pero cuando ya estaba en la puerta, los guardias le dieron una patada a la bolsa y las monedas se desparramaron por el piso. El hombre, confundido, miró su reloj y vio que todavía le quedaba mucho tiempo hasta que terminara su hora. Entonces, rápidamente regresó al tesoro y comenzó a llenar otra vez la bolsa con monedas. Pero cuando ya la bolsa estaba llena y él estaba a punto de irse, los guardias volvieron a darle una fuerte patada a la bolsa y todo salió volando. El hombre sin saber qué hacer y viendo que todavía le quedaba tiempo, se rehusó a darse por vencido y regresó al lugar para volver a llenar la bolsa.*

*El mismo escenario se repitió una y otra vez: los guardias seguían dándole una patada a la bolsa y todo se desparramaba por el piso, hasta que el hombre se dio cuenta de que simplemente estaba desperdiciando su tiempo.*

*Finalmente, se le acabó el tiempo y los guardias arrastraron al pobre hombre fuera de la habitación con su bolsa apenas un poco llena.*

*Pero de pronto, el hombre pobre miró hacia arriba y vio un vagón cargado de monedas de oro que estaba frente a él. Y mientras estaba parado allí, pensando para quién sería todo ese dinero, vio al rey que venía a saludarlo con una gran sonrisa. El rey le dijo que todo el vagón cargado de monedas de oro era para él, y le explicó que todas las monedas que había juntado y que pensaba que había perdido fueron guardadas para él. ¡El rey había ordenado a los guardias que le vaciaran la bolsa una y otra vez para que él pudiera llegar a juntar muchas más monedas en la hora que se le había asignado!*

La enseñanza es clara. Incluso si caemos y sentimos que hemos perdido todo y volvemos a comenzar de cero, debemos saber que Hashem lo hace para que nuestros "recipientes" vuelvan a vaciarse y podamos volver a llenarlos otra vez más con muchos más logros. Pero los logros de los primeros recipientes que llenamos nunca se pierden: son depositados en nuestra "cuenta de banco espiritual".

Entonces, si te estaba yendo bien y de pronto, tienes una caída, ¡no te desespere! Confía en que Hashem tenía mucho *nájat rúaj* de tus logros espirituales, pero quería que pasaras **al próximo nivel**, y entonces te presentó estas trampas, aun sabiendo que ibas a caer. Lo que hace que la persona sea grande es su capacidad para levantarse de sus caídas. ¡Y precisamente al tener que renovar nuestra determinación desde bien abajo, somos lanzados a tener una relación mucho más cercana con Hashem como nunca antes la habíamos tenido!

En lugar de deprimirnos tras tener una caída, reflexionemos cuántas veces pudimos decirle "No" al *Yetzer Hará* antes de que él nos gane. Contemos las diez, si no las cien veces de nuestra racha "limpia" en el pasado en la que no nos entregamos al *Yetzer Hará*. ¡Definitivamente, en esta batalla tenemos las de ganar! El *Yetzer Hará* está decidido a hacernos sentir mal para que continuemos cayendo. Pero concentrémonos en toda la escena. Aunque hayamos perdido ahora una batalla, todavía seguimos ganando la guerra. ¡Regocijémonos en nuestros éxitos y preparémonos para el próximo "round", en que si D'os quiere, lo haremos mucho mejor!

## **20. La experiencia se construye sobre nuestras equivocaciones**

"La persona que nunca hizo nada mal, nunca hizo **nada**". La experiencia que hace que el hombre a la larga sea un hombre de éxito se adquiere siempre a través de sus fracasos iniciales. La diferencia entre una persona exitosa y una persona fracasada no radica en el número de veces que la persona cayó, sino en el número de veces que se volvió a levantar. La persona exitosa siempre se levanta una vez más, mientras que no sucede lo mismo con la persona fracasada. Nuestros Sabios dicen: "La Torá no puede ser cumplida sino por aquel que

haya caído en ella primero". Las caídas son parte de la batalla, y a través de ellas aprendemos a construir vallas, a aprender mejores estrategias y convertirnos, por último, en mejores seres humanos.

## 21. Siempre hay esperanza

Rabí Israel Salanter dijo: "Siempre que la vela se mantenga encendida, siempre hay algo que se puede arreglar." Y Rabí Najmán dijo: "No existe en el mundo el darse por vencido". **Siempre** hay esperanza, aun en aquello que parece representar los abismos más profundos del pecado y la desesperanza. Rabí Najmán también dijo: "Si crees que puedes destruir, entonces **cree** que puedes reparar". No existe ningún pecado que no se pueda reparar o una situación que no tenga esperanza.

Como dijimos anteriormente, el *Zóhar* dice que no puede haber luz si no proviene **primero** de la oscuridad más oscura. Incluso en un estado de profunda oscuridad, debemos reconocer que Hashem está con nosotros, nos ama y Se esconde solamente para que, al fin de cuentas, podamos apreciar Su luz mucho más. Hashem siempre está preparado para ayudarnos, ni bien **nosotros** estemos preparados para **dejar** que Él nos ayude.

# Parte B: 9 Principios de conducta para cuando la batalla ya ha alcanzado niveles de adicción

## 1. Llegar a comprender contra lo que estamos luchando

Estos comportamientos son comportamientos muy adictivos. Citaremos al Rav Abraham J. Twerski en una charla que dio recientemente:

*No tienen idea de la cantidad de personas que han caído víctimas de la pornografía en internet. Nunca habríamos pensado que este tipo de personas pudiera caer en tan bajo nivel.*

*Es de esperar que las personas que tienen Temor del Cielo no irán detrás de ese tipo de basura y ese tipo de indecencia. Sin embargo, es perfectamente posible que mientras bobeas en el internet, puede ocurrir que aprietes una tecla y se te abra una pantalla con una escena pornográfica. Tú no la estabas buscando, pero te pasó. Tienes exactamente tres milésimas de segundo para cerrar la ventana. Y si permaneces por cuatro milésimas de segundo, ya te hiciste adicto. Así de grave es. Es una de las adicciones más poderosas. Día tras día, recibo cartas y llamadas de personas que dicen: "¿Qué puedo hacer para salvarme?"*

Si encontramos que continuamos cayendo en comportamientos inadecuados que van en contra de nuestra conciencia y nuestro sano juicio, y ya hemos tratado infinidad de veces de evitar dicho comportamiento en el pasado pero al final volvemos a caer, entonces muy probablemente estemos frente a **una adicción**. Como dijo el Rav Abraham J. Twersky:

*La diferencia fundamental entre el hombre y el animal no es que el hombre es más inteligente, sino que los animales son criaturas que no tienen elección sobre su comportamiento y deben responder a las demandas de su cuerpo. No pueden elegir lo que deben hacer. En cambio, el hombre tiene el poder del autocontrol, de elegir su forma de comportamiento, aun ignorando sus necesidades físicas. Si la persona pierde su capacidad para elegir y pasa a ser dominada por sus deseos, a los que no puede controlar, entonces dicha persona se convierte en una adicta.*

Intentamos hacer *teshuvá* (arrepentirnos) muchas veces en el pasado, pero el modelo estándar de *teshuvá* (*azevat hajet* - abandonar el pecado, *jaratá* - arrepentimiento y *kabalá al habá* - determinación de ahora en adelante) ya no siempre funciona. La adicción es un tipo de enfermedad, y nuestros Sabios entendieron la naturaleza de la adicción tal como la describe la *Guemará* (*Avodá Zará* 17a) en relación con la historia de Ben Durdáyá, quien estuvo con todas las prostitutas del mundo: "*Keván dehava adik be'averá tuva, keminut dame* – Por cuanto estuvo habituado a los pecados sobremanera, eso se compara con la herejía". El Rav Twersky señala que la palabra "*adik*" es muy similar a la palabra "adicto". También, Rav Así decía: "El *Yetzer Hará* al principio es comparado con un hilo de una telaraña, y al final termina siendo una soga utilizada para amarrar el ganado". Nuestros Sabios reconocen que una vez que una persona comete varias veces un mismo pecado, "este se convierte en algo permitido para la persona". Mucho más aún, en este aspecto, nuestros Sabios dicen: "Cuanto más se lo alimenta, más hambriento se vuelve". Por lo tanto, las técnicas de *teshuvá* estándar ya no resultan suficientes en nuestro caso. Una vez que estos comportamientos alcanzan niveles de adicción, la fuerza de voluntad no es suficiente para tratar estas conductas, y ya no se trata de un tema de "*Yetzer Hará*". La adicción es una enfermedad espiritual y psicológica. Es importante entender que no estamos simplemente lidiando con un *Yetzer Hará* "más fuerte que de costumbre", y nosotros no somos personas de voluntad débil que no nos podemos controlar. El *Séfer Hajinuj* sobre la *mitzvá* (precepto) 387: "No vayas detrás de tu corazón ni detrás de tus ojos" compara la adicción al alcohol con la adicción a la lujuria, diciendo que cuando más se la alimenta, más se quiere y más difícil es liberarse. La naturaleza de la adicción se compara con alguien que está parado sobre las vías del tren mientras ve cómo el tren avanza sobre él, y sin embargo, no puede moverse de allí. Y, tal como escribió el Rav Twersky en su libro "Pensamiento Adictivo": "Ponemos las manos en el horno, nos quemamos, y sin embargo, nos sentimos forzados a hacerlo de vuelta".

¿Cómo es que estos comportamientos nos llevan a la adicción? Es simplemente neurociencia. Así como ocurre con cualquier otro placer, el placer sensorial es estimulado por el cerebro. Ya sea cocaína, alcohol o el placer que uno puede tener viendo escenas inadecuadas en una película, los niveles de serotonina se disparan y las vías del placer dopaminérgico se activan en el patrón de "adicción" estándar. De hecho, en un estudio realizado se demostró que estas conductas son MUCHO MÁS adictivas que la mayoría de las drogas. No es de extrañar que esto así sea. Es una estimulación de placer muy fuerte, mucho más directa que una droga potente. Y cuando la persona se expone repetidas veces a ciertos tipos de estimulación, entonces tiende a buscar estimulaciones mucho más intensas y perversas, que lo conducen a ese ciclo

autodestructivo vicioso, típico de las adicciones. Lo que ayer era suficiente para alcanzar "un estado alegre", hoy ya no es suficiente para lograr el mismo efecto.

La adicción no aparece de la noche a la mañana, sino que la vamos desarrollando lentamente con el tiempo, a través de nuestra costumbre de llevar pensamientos prohibidos a nuestra mente, ya sea viendo material inapropiado o mediante la masturbación y las fantasías. Y lo hicimos miles de veces. Y cada vez que lo hicimos, sí, cada vez, estimulamos las vías neuronales en nuestro cerebro que se fortalecen más y más. Y hoy en día estas vías están profundamente arraigadas en nuestras mentes.

Hay también muchos niveles respecto de esta adicción. Cuantas menos veces vayamos detrás de estos deseos sexuales incontrolables, menos definidas estarán estas vías neuronales en nuestro cerebro y por lo tanto, la adicción se encontrará en un nivel no tan avanzado. Esto es vital para comprender este tema y debe servirnos como un fuerte incentivo para que hagamos todo lo que esté en nuestras manos para detener estas conductas AHORA. **Cada vez** que vayamos detrás de la lujuria, estamos empeorando la adicción, y será mucho más difícil tratarla.

Los síntomas de esta adicción tienen dos aspectos. En primer lugar, acostumbramos a nuestra mente a desear la descarga química que nos da este apetito sexual descontrolado, de la misma manera que el alcohólico desea el alcohol. Hemos aprendido a utilizar esta lujuria como una droga para propósitos de auto-relajación. Ansiamos "perdernos" en ella para "curar" nuestros sentimientos de incapacidad, culpa y depresión, o simplemente, para escapar de las realidades de la vida. El segundo síntoma de la adicción es que la estimulación dispara una excitación sexual mucho más fuerte para los adictos en comparación con el promedio de la gente. Nos volvemos hipersensibles a la estimulación hasta el punto de que nos sentimos impotentes cuando nos enfrentamos cara a cara con la lujuria. Esta es en realidad una condición médica/psicológica que puede ser probada a través de medios científicos. En la mente de alguien que padece esta condición, las vías de placer dopaminérgico en el cerebro se disparan mucho más rápido y mucho más intensamente que en las personas normales.

Es importante entender que como adicción, esto no es simplemente algo que podemos eliminar si alguien nos disuade de hacerlo. Un terapeuta puede ayudarnos a descubrir en primer lugar por qué nos hemos vuelto adictos, pero eso sólo no es suficiente. Ahora que tenemos estas vías neuronales arraigadas en nuestra mente, todo el entendimiento del mundo no cambiará el hecho de que tenemos este problema, de la misma forma que, cuando tenemos una pierna rota, el hecho mismo de comprenderlo no la curará. Es importante también entender que una vez que la adicción alcanzó niveles avanzados, es probable que permanezca allí para toda la vida, como dice el refrán: "Una vez adicto, siempre adicto". Es decir, una vez que entrenamos a nuestra mente a utilizar el deseo sexual como una droga, debemos aprender a mantenernos **bien alejados** de ella. Y no interesa lo que pensemos que hayamos avanzado en esta lucha, con sólo una vez que nos permitamos "beber" ese primer trago, nos vamos a sentir indefensos otra vez. En la literatura de los 12 pasos, la adicción es comparada con una alergia. Si una persona tiene una reacción alérgica a los cacahuates, por ejemplo, no podrá acercarse a ellos sin tener una reacción alérgica. Y aunque no haya probado los cacahuates durante veinte años, en el momento que vuelva a comerlos, ¡la reacción alérgica volverá con todas sus fuerzas!

Como está escrito en uno de los folletos que contiene los 12 pasos:

*El deseo sexual para nosotros es como un paseo en la montaña rusa. Una vez que empiezas, es casi imposible de parar. Por eso ese apetito sexual incontrolable debe detenerse ni bien comienza, con el "primer trago". Por lo tanto, para salir de la influencia de la lujuria es necesario que en primer lugar evitemos subirnos a bordo.*

*Nuestra adicción a la lujuria es como el problema del alcohólico con el alcohol. Así como el alcohólico no puede tolerar un solo trago de alcohol, así tampoco nosotros podemos tolerar un solo "trago" de lujuria. La lujuria lleva a más lujuria, hasta que nos emborrachamos con ella. Una vez borrachos, nos resulta casi imposible resistirnos a esas ganas de satisfacer ese apetito sexual incontrolable. Para nosotros, ya no funciona el hecho de tener solo un poco de lujuria.*

Pero tan espantoso como esto pueda parecer, **no es en realidad tan terrible**. Una persona que tiene una deficiencia crónica de hierro puede llevar una vida perfectamente normal, siempre y cuando tome su pastilla diaria de hierro. Una persona que sufre de diabetes también puede llevar una vida normal, siempre y cuando reciba su cantidad necesaria de insulina. Lo mismo ocurre con nosotros; podemos sufrir de un tipo de enfermedad, pero hay muchas técnicas que pueden utilizarse como nuestro "remedio" diario, para mantener la adicción controlada.

En lugar del modelo de *teshuvá* (arrepentimiento) estándar, necesitamos comenzar a cambiar toda nuestra actitud. Aprendemos las herramientas y técnicas de cómo **evitar la lujuria en lugar de tratar de luchar contra ella frente a frente**. Y aprendemos a entregar nuestra voluntad a Hashem y a vivir con Su ayuda, en lugar de tratar de utilizar nuestras propias fuerzas para luchar contra algo que es más fuerte que nosotros.

## 2. El aceptar que necesitamos ayuda

La primera clave para la recuperación es la "aceptación". Necesitamos aceptar que tenemos un problema y que necesitamos ayuda. De lo contrario, vamos a leer el sitio de la web de Cuida Tus Ojos y vamos a leer el Manual, y vamos a decir: "No se están refiriendo a mí".

Un miembro de nuestro foro le escribió a un nuevo integrante:

*Mucha gente considera que soy un talmid jajam (un erudito en Torá). He tratado con todos los consejos que encontré en los libros de ética, sifré yirá y divré jizuk. Traté de castigarme, de disciplinarme, y casi me volví loco al ver cuán bajo había caído. Y el único consuelo que encontré fue sentarme frente a la computadora y continuar alimentando mi adicción. Escucha, amigo mío, has llegado al lugar correcto, y aquí recibirás ayuda. Y te costará muchísimo menos que una consulta con un profesional, y también tendrás la suerte de salvar tu buen nombre. ¡Pero sólo te salvarás si primero admites que eres un adicto! Yo sé que duele. A mí me dolió y me duele hasta hoy en día. Sí, soy un adicto. Sí, yo, el padre, esposo, talmid jajam y el askán (activista público) del barrio, soy un adicto. Me duele escribirte estas palabras. Pero debemos admitirlo para poder recibir ayuda. ¡Si*

*quieres seguir paseando en la montaña rusa de teshuvá (arrepentimiento)/nefilá (caídas), entonces siéntete libre de hacerlo! Pero lo único que lograrás es crear más vías neuronales de comportamiento adictivo, que serán muy difíciles de revertir.*

Algunas personas quieren "admitir" que tienen una adicción, pero aceptar lo que ello realmente significa, y actuar como si estuvieran enfermos y necesitaran ayuda es otro tema.

Citaremos el Gran Libro de Alcohólicos Anónimos:

*"La aceptación es la llave. La adicción es una enfermedad y la sobriedad no es una cuestión de fuerza de voluntad. Cuando dejamos de vivir en el problema, y en cambio, vivimos en la solución, el problema desaparece por sí mismo".*

Aceptar verdaderamente que tenemos un problema parecería un paso muy difícil de dar, pero es en realidad **la liberación** para finalmente enfrentar la realidad sobre nosotros mismos y saber contra lo que estamos luchando.

Hay una idea falsa muy común entre los jóvenes solteros de que el matrimonio resuelve los problemas. Como Rabí Twerski le dice siempre a la gente, el matrimonio no resuelve el problema de la adicción al deseo sexual; *lo único que hace es empeorarlo*. No sólo eso, sino que una vez que alguien se casa y no ha tratado la adicción, puede llegar a destruir finalmente la vida de muchas personas en vez de sólo una vida. Cuando *Jazal* dicen que nuestras esposas pueden salvarnos del pecado, no se refieren a los pecados que llevamos con nosotros al matrimonio, pecados que ya vienen arraigados a nuestra mente desde antes. El problema que tenemos no es sólo un deseo que necesita ser satisfecho, sino que surge de lo que se ha desarrollado (a través de nuestra adicción) en una actitud torcida hacia el acto de la procreación. Cuando *Jazal* dicen que nuestras esposas nos salvarán del pecado, se refieren a personas normales que también tienen ataques de apetito sexual descontrolado una vez cada tanto. Para esas personas, el tener una esposa, puede salvarlo del pecado en tales circunstancias. Pero para los adictos que han aprendido a utilizar la lujuria para llenar un vacío interno profundo y como una solución a todas las dificultades de la vida, sus esposas no les serán suficientes.

La *Guemará* en *Sanhedrín* (75a) cuenta la historia de un hombre que estaba enamorado de una mujer de una forma tan enfermiza que se enfermó física y mentalmente. La *Guemará* pregunta por qué no se casó con ella y contesta que no lo hubiera curado una vez que le fuera permitida, como dice el versículo (Proverbios 9:17): "*Máyim guenuvim yimtaku veléjem setarim yin'am* – El agua robada es más dulce y el pan escondido es más sabroso." Esto nos muestra claramente cómo el matrimonio no es una solución para la adicción al deseo sexual, que es similar a la enfermedad mental y física experimentada por este hombre. Incluso si nos casamos con la persona más atractiva de nuestros sueños, la locura del deseo sexual nos obligará a continuar buscando más y más "agua robada" para llenar el vaso sin fondo de nuestros deseos adictivos.

Una vez que reconocemos que estamos tratando con una **adicción sexual**, que incluso el matrimonio no puede resolver, estamos listos entonces para aceptar nuestro problema y comenzar a **vivir en la solución**, explorando los métodos efectivos. En casos de adicción avanzada, casi nunca funciona el hecho de tratar de luchar más "duramente" contra el *Yetzer*

*Hará*, o tratar de estudiar más *musar* (ética) o incluso tomar cada vez más resoluciones. Con adicciones avanzadas, hay métodos que no funcionan, y hay métodos comprobados que sí funcionan. Los pasos que funcionan están detallados en la Parte 1 de este manual. Allí podemos aprender que es posible liberarse, independientemente de lo avanzada que esté la adicción.

### **3. El creer que uno puede recibir ayuda**

Algunas personas piensan que si son solteras y no tienen ninguna "descarga", es imposible que permanezcan limpias en forma indefinida. Esto es claramente falso. Hemos ayudado a muchos *bajurim* (jóvenes solteros) a alcanzar una abstinencia completa y tenemos muchos testimonios de *bajurim* que eran adictos y se liberaron utilizando las herramientas, las conductas y la determinación correctas. En cierta forma, es incluso más fácil para los *bajurim* abstenerse totalmente del deseo sexual, ya que no tienen que exponerse a él en lo absoluto. Y como dicen *Jazal*: "Hay un pequeño miembro en el hombre, que cuando se lo alimenta, está hambriento; pero cuando se lo deja pasar hambre, está satisfecho."

Algunas personas tienen la idea errónea de que estos comportamientos son saludables o incluso necesarios para el cuerpo. Esto es completamente falso. La comunidad médica está de acuerdo en que el refrenarse o abstenerse durante largos períodos de tiempo no hace que nada evidente suceda. No hay una acumulación de la presión. Nuestros cuerpos están siempre reabsorbiendo y eliminando los materiales extras, incluso el exceso de semen. Es perfectamente natural permanecer "seco" durante largos períodos de tiempo. No existen en absoluto riesgos ni problemas de salud asociados con ello.

Conocemos cientos de jóvenes adictos que se han liberado de esta adicción. Muchos de ellos escribieron sobre su recuperación y pueden encontrar sus historias en nuestro sitio en la web. Puedes ver cómo personas incluso en peores situaciones que la tuya pudieron liberarse y salir adelante.

**El tener esta condición no es una excusa.** Tenemos una enfermedad, pero somos totalmente responsables de nuestra recuperación. Una vez que sabemos que **PODEMOS** recuperarnos, nuestros actos para satisfacer nuestros deseos sexuales incontrolables no serán nunca más los mismos.

### **4. Tocar fondo mientras aún se está arriba**

Muchas veces una persona no está verdaderamente preparada para admitir que tiene un problema y buscar ayuda, no está dispuesta a hacer cambios reales en su vida a menos que haya primero "tocado fondo". "Tocar fondo" significa que la vida de la persona se ha vuelto realmente incontrolable. Esto puede surgir cuando la persona se da cuenta de que no es capaz de llevar una vida normal, un matrimonio normal, mantener un trabajo, o de que está a punto de perder la autoestima, el honor o el buen nombre.

Sin embargo, uno de los propósitos de la comunidad de Cuida Tus Ojos (G.Y.E) es ayudar a las personas a **Tocar fondo mientras todavía se encuentran arriba**. Ello significa que a aquellos que todavía se encuentran en las primeras etapas de la adicción, tratamos de hacerles entender la naturaleza de esta enfermedad y de mostrarles hasta dónde esta puede llevarlos finalmente. La adicción es una enfermedad progresiva. Sin tratamiento, las adicciones siempre se empeoran, nunca se mejoran. Una vez que reconoce que tiene esta enfermedad, independientemente del grado que esta haya alcanzado, la persona puede conocer hasta dónde la llevará finalmente dicha adicción a través de la experiencia de aquellos que ya "tocaron fondo". Al hacerlo, estamos esencialmente "subiendo el fondo" para que estos nuevos miembros puedan tocarlo mientras todavía se encuentran en la cima y sus vidas permanecen intactas. No necesitan llegar a perder su dirección en la vida, ni en el matrimonio, en el trabajo, o llegar a perder la autoestima. Pueden aprender de aquellos que ya han alcanzado ese punto (los que ya han tocado fondo), y entonces reconocer la dirección hacia donde se están encaminando para convertir así su recuperación en la prioridad número uno de sus vidas. Esto es especialmente importante en los jóvenes solteros que, en este punto de sus vidas, pueden llegar a sufrir una pérdida menos significativa y por lo tanto, son menos propensos a tomarse en serio su recuperación que un hombre casado con hijos.

Puedes recurrir a la sección "Tocando fondo mientras aún se está arriba" de nuestro sitio en la web, donde podrás leer historias terribles con respecto hasta dónde puede llevar a la persona esta adicción, como la historia del hombre religioso cuya vida estaba arruinada y fue encarcelado por hablar de cosas inapropiadas con menores, o los asesinos en serie que le echaron la culpa de su perversidad a la influencia de su adicción lasciva, y las historias espantosas de divorcios y de sufrimientos por parte de las esposas de los adictos. Muchos consejeros matrimoniales sostienen que esta adicción es la causa número uno (o número dos) de los problemas de *shalom bait* (armonía en el hogar) y de divorcios entre las parejas jóvenes dentro de la comunidad religiosa de hoy en día.

Una vez que reconocemos que esta es una enfermedad progresiva que no nos permitirá llevar adelante una vida matrimonial normal, mantener un trabajo estable y progresar en *rujanit* (temas de espiritualidad); una vez que reconocemos los peligros con los que esta enfermedad nos puede enfrentar, ya sea la cárcel o la muerte -D'os no lo permita-, entonces habremos "tocado fondo" de la misma manera que las personas que *realmente* tocaron fondo, y entonces tomaremos nuestro proceso de recuperación de manera muy seria.

## 5. Rompiendo el ciclo

Debemos reconocer cuán capciosa es esta adicción, cómo continúa mintiéndonos, haciendo que cometamos, una y otra vez, actos prohibidos para satisfacer nuestro apetito sexual descontrolado. Cada vez que vamos detrás de la lujuria, hacemos que sea cada vez más difícil curarnos de la adicción a largo plazo. Por eso debemos hacer todo lo que esté en nuestras manos para liberarnos de este ciclo vicioso **ahora**, dando los pasos necesarios para lograr la liberación. Todo el tiempo que nos mantengamos atrapados en el ciclo de la adicción, no podremos comenzar con la curación. Y la naturaleza de la adicción es tal que no podemos

**pensar** en cómo salir de ella, sino que necesitamos **actuar** para poder descubrir una nueva forma de pensar.

Muchas veces pensamos que si pudiéramos satisfacer nuestro deseo sexual un poco más y darle lo que nos pide, entonces nos dejará en paz. Pero ocurre exactamente lo contrario. *Jazal* comprendieron la esencia de esta adicción y emitieron un enunciado respecto de este tema que realmente lo resume muy bien: "**El hombre posee un pequeño órgano que si lo alimenta, está hambriento; y si lo hace pasar hambre, entonces está satisfecho**". El enunciado continúa diciendo: "**Cuanto menos lo alimentes, menos lo necesitarás**". A pesar de que muchas veces resulta muy difícil al principio disminuir nuestro comportamiento lascivo y es probable que experimentemos síntomas de abstinencia, cuánto más logremos abstenernos del deseo sexual a corto plazo, más fácil resultará a largo plazo. Conociendo este *Yesod* (fundamento), podemos marcar una **enorme** diferencia.

Debemos reconocer que la adicción/el *Yetzer Hará* (la Inclinación Maligna) quiere nuestra alma y no nuestro placer. De lo contrario, ¿por qué mil veces nunca resulta suficiente? Mantén este dicho en tu mente: "**Sólo una vez es demasiado; miles de veces nunca es suficiente**". No podemos negociar con la adicción. Tomar medidas a medias finalmente viene a ser lo mismo que nada. Los incidentes de control aislados no tienen significancia cuando se trata de una adicción; lo que cuenta es el patrón generalizado. **Detenernos** es el tema. Debemos tomar conciencia que estuvimos actuando de manera insana. No es sano repetir conductas auto destructivas. Esta adicción es, en el sentido más literal, **una lucha entre la vida y la muerte por nuestras almas**.

## 6. Sólo por hoy

Enfrenta la lucha "un día por vez". Trata de nunca enfocarte en el futuro o pensar cómo lo haremos. Debemos aprender a vivir **solamente** en el presente, concentrándonos en mantenernos "limpios" y "sobrios" AHORA. Cuando nos enfocamos en el futuro, podemos caer con mucha facilidad. Por lo tanto, cuando nos sentimos débiles, podemos decirnos a nosotros mismos: "Sólo por hoy, me mantendré limpio". "Sólo por este momento, me mantendré limpio". El pasado y el futuro no están en nuestras manos y pertenecen **sólo** a Hashem. Cuando sentimos que estamos a punto de caer, podemos incluso decirnos a nosotros mismos que nos reservamos el derecho a ir detrás de la lujuria mañana. No estamos haciendo una decisión para toda la vida. Sin embargo, sólo por hoy haremos todo lo posible para mantenernos limpios.

Un joven escribe: Cuando me levanto por la mañana y después de decir *modé aní*, siempre Le rezo a Hashem en mis propias palabras y digo algo como esto: "Hashem, no puedo controlar esto sin Tu ayuda. Hoy no quiero cometer actos de lujuria, pero no puedo prometer nada de lo que pasará mañana. Sólo por hoy, Hashem ayúdame a controlarme".

Esta es una de las principales *yesodot* (bases, fundamentos) del programa que incluye 12 pasos. En un determinado día, hacemos lo que se supone debemos hacer de *nuestra* parte para

intentar permanecer "sobrios" y sanos, confiamos completamente en Hashem de que nos ayudará las 24 horas: sólo por ese día.

Vemos esta misma idea respecto de las provisiones que recibió el Pueblo de Israel en el desierto. Hashem les brindaba ayuda un día por vez. Ya sea que juntaran poco o mucho, sólo tenían 24 horas de sustento y tranquilidad.

Los Sabios explican que las frases: "...**hayom** al levaveja – ...**hoy** en tu corazón" y "*asher anojí metzavé etjem **hayom** – que te ordeno en **este día**" en el *Keriat Shemá* implican que la proclamación de Hashem aquí es *nueva*, ¡hoy es el primer día que la escuchamos! Hashem nos dice que vivamos **un día por vez**. Esto es un enfoque de cómo vivir la vida, que se encuentra contenido en el *Keriat Shemá* mismo. Cada vez que lo recitamos nos recuerda que para Hashem lo importante es lo que hicimos hoy. No lo que hicimos ayer ni haremos mañana. Por eso, si incluso Hashem nos pide que vayamos día por día, ¿nosotros tenemos derecho de pedir más?*

La *teshuvá* es importante siempre y cuando influya en nuestro trabajo del **día a día**. El *Jovot HaLevavot* dice (justo al principio de *Sháar HaTeshuvá* –el Portón del Arrepentimiento) que la definición de la *teshuvá* es tener un comportamiento correcto ahora, aunque nuestra conducta en el pasado haya sido un desastre. No se trata de arreglar nada. (Es la tarea de Hashem arreglarnos, no la nuestra).

Y recuerda: ¡**Hoy es el primer día del resto de tu vida!** Entonces, hagamos todo el esfuerzo que esté a nuestro alcance para mantenernos limpios aunque sea sólo por hoy.

## 7. Entregándole la lucha a Hashem

Finalmente, sólo Hashem es el que puede vencer la adicción por nosotros. Como dicen *Jazal*: "Si Hashem no lo ayuda, no puede vencerlo (al *Yetzer Hará*)". Pero para que Hashem pueda luchar por nosotros, nosotros debemos tomar conciencia de que no podemos hacerlo solos y que debemos reconectarnos con Hashem de una manera fundamental y aprender a tener una total dependencia en Él; así como un bebé depende totalmente de su madre.

A veces el "miedo al fracaso" puede en realidad llevarnos a las caídas. Winston Churchill dijo una vez: "Lo único a lo que debemos tener miedo es al miedo mismo". Y *–leavdil*, sin comparación, *Rabí Najman* dijo: "Lo principal es no tener temor en absoluto". El tratar de controlar nuestra adicción nos lleva a tener temor, porque comenzamos a preguntarnos: "¿Soy capaz de hacerlo en verdad?" Y cuando nos vemos atacados por el *Yetzer Hará*, muchas veces caemos porque simplemente le tememos a la adicción y pensamos que es muy fuerte para nosotros el hecho de luchar contra ella.

Por el contrario, el secreto del éxito es dejar que Hashem lo haga por nosotros, como dice el versículo: "**Hashem yilajem lajem, veatem tajarishún – Hashem peleará por ustedes y ustedes permanecerán en silencio**". Sin embargo, para lograrlo, debemos aprender a **confiar completamente** en Hashem. Y aquellos que lo aprenden y que entregan su lucha a Hashem se quedan sorprendidos al darse cuenta de que Hashem eliminó ese deseo sexual incontrolado de ellos y los mantiene "sobrios". Esta técnica no es nada menos que un milagro,

pero ha sido documentada miles de veces por los casos de adicción que casi no tenían salida, en grupos del programa de los 12 pasos, en todo el mundo, desde la década de los 30.

El *Or Hajayim* también describe este fenómeno milagroso. Él pregunta: "Si alguien ya ha caído en esto y no puede dejar de pensar en esas cosas, ¿cómo puede abstenerse de pecar?" Él cita el versículo de *Ajaré Mot*: **"Habla con los Hijos de Israel y diles: 'Yo soy Hashem, tu D'os. Como las prácticas de la tierra de Egipto donde ustedes habitaron, no harán.'"** Explica el *Or Hajayim*, la Torá nos da a entender que para alguien que **"habitó en la tierra de Egipto"** y ya se acostumbró a ver y pensar esas cosas, el versículo comienza con las palabras: **"Diles que Yo soy Hashem, tu D'os"**. Esto nos quiere enseñar que: **"Si es imposible con la fuerza humana... con la fuerza de D'os, podrás tener éxito sobre los instintos físicos naturales"**.

Cuando aprendemos a **"dejar de controlar y dejar que D'os controle"**, Él libra toda la lucha por nosotros y no hay nada que tengamos que "superar" nosotros mismos. Nuestro trabajo es mantener solamente una condición espiritual saludable y aprender a vivir con la ayuda de Hashem. Por supuesto que también tenemos que dar los pasos que podamos para asegurarnos de que no continuamos alimentando nuestra adicción. Cuando dejamos que Hashem lo haga por nosotros, entonces contamos con la fuerza de Hashem y no con la nuestra propia, como dice el versículo: **"Kové Hashem yajalifu cóaj – aquellos que depositan su esperanza en Hashem, se les intercambian las fuerzas"**. Literalmente, cambiamos nuestra fuerza por la fuerza de Hashem.

El aprender cómo entregarle verdaderamente nuestra batalla a Hashem puede requerir de nuestra participación en un programa de grupo integrado por 12 pasos, ya que muchas veces tenemos que aprenderlo primero por medio de humanos hasta que podamos sentir que es lo suficientemente concreto como para tratarlo con Hashem, Quien es abstracto. Para los principiantes, podemos tratar de aprender ello en nuestras luchas internas diarias, a través de rezos cortos de auxilio (plegarias de "trinchera") todas las veces que somos puestos a prueba, como: "¡Padre, AYÚDAME!" o "¡Hashem, sólo TÚ puedes hacerlo por mí! ¡Dependo completamente de Ti, Padre!", etc... El Steipler escribe respecto a estas pruebas que algunas personas necesitan rezar 50 veces por día para recibir protección del Cielo.

La *Guemará* dice que *Javakuk HaNaví* resumió toda la Torá en una sola oración: **"Tzadik beemunató yijyé – El tzadik vivirá por su fe"**. Rashi explica que en las generaciones anteriores, las personas tenían la fuerza de concentrarse en las 613 *mitzvot*; sin embargo, en las generaciones posteriores ocurre que simplemente no lo logramos. Entonces, *Javakuk HaNaví* nos dio la clave: "Concéntrate en la *emuná* (fe) y **Hashem se ocupará de todo lo demás"**.

## 8. Examinando nuestros rasgos de carácter

La adicción es muchas veces un signo de que nos falta uno de los principios básicos más importantes respecto a lo que significa ser un ser humano, creado a la imagen de Hashem. Ni siquiera los animales abusan de sus instintos y caen en adicciones. En este aspecto, hemos caído mucho más bajo que los animales.

Aunque sea duro reconocerlo, la madurez emocional de un adicto muchas veces puede estar al nivel de un niño de dos años. Cuando no obtenemos lo que queremos, sentimos que queremos llorar, patear y gritar. Nunca hemos aprendido cómo enfrentarnos con el dolor, el resentimiento, la ansiedad, el estrés o el enojo. Siempre hemos utilizado la adicción para escondernos dentro de nosotros mismos, y así evitar la interacción emocional madura con los demás. Mientras nuestros padres crecían y aprendían acerca de la vida del mundo que los rodeaba, nosotros estábamos inmersos en nuestros mundos de fantasía de placer propio y escape. Y por eso muchas veces, muchos de nosotros continuamos siendo tan emocionalmente inmaduros como un niño pequeño.

Para poder realmente tratar **el tema de raíz**, debemos volver a aprender los principios morales básicos, partiendo de cero. Principios como una rigurosa honestidad en todos nuestros asuntos, un informe personal honesto, una confianza completa en Hashem, una humildad verdadera, y una disposición sincera de reparar el daño que les hemos ocasionado a las personas de nuestro entorno y de entregar nuestra voluntad a Hashem: todo ello son principios básicos, con los que incluso los alcohólicos no-judíos de la Asociación de Alcohólicos Anónimos son capaces de identificarse, y trabajando a través de un programa que incluye estos 12 principios (el programa de 12 pasos), muchas veces logran transformar sus vidas y convertirse en "Hombres de D'os". Salvo el Paso 1, los 12 Pasos no hacen siquiera mención de la adicción (tomar alcohol, ir detrás de nuestros instintos sexuales o cualquiera que sea la adicción). La finalidad de estos pasos es aprender a **pensar correctamente y vivir correctamente**.

Una vez, Rabí Twerski escribió sobre alguien que estaba convencido de que jamás iba a poder abandonar estas conductas, como sigue a continuación:

*Su seguridad de que no va a poder superar la adicción es en realidad la adicción misma que le habla, diciéndole: "Abandona esta batalla, no vale la pena. Nunca lo lograrás, para qué entonces someterte al sufrimiento." Además de intentar detener la adicción, ¿qué es lo que hizo este joven para hacer cambios radicales en sus rasgos de carácter? Ahí es por donde uno debe comenzar.*

*Una vez participé de una reunión de Alcohólicos Anónimos donde el que hablaba estaba festejando sus veinte años de sobriedad. Comenzó diciendo: "El hombre que una vez fui, tomaba. Y el hombre que una vez fui, volverá a tomar. Pero el hombre que soy hoy en día, no". Los alcohólicos que no han probado un solo trago por muchos años pero no han trabajado sobre sus rasgos de carácter son "borrachos secos" y muchas veces vuelven a tomar. Lo mismo ocurre con esta adicción.*

*¿Cómo puede alguien convertirse en una persona diferente? Trabajando diligentemente en cómo mejorar sus rasgos de carácter: aprender cómo controlar el enojo, cómo liberarse del resentimiento, cómo vencer el odio, ser humilde, ser considerado con los demás, ser absolutamente honesto en los asuntos de uno, reconocer las equivocaciones, superar la envidia, ser diligente y superar la desidia. En resumen, la persona debe tomar el Orjot Tzadikim (El sendero de los justos) y revisar la lista de rasgos de carácter, fortaleciendo los rasgos de carácter buenos y eliminando los malos. Esto es algo que no*

*ocurre de un día para el otro. Cuando una persona transforma sus rasgos de carácter y se convierte en una persona diferente, entonces encontrará que esta "nueva persona" puede lograr cosas que la "vieja" persona no podía.*

## **9. Por qué la religión sola no basta**

Aunque en la Torá se encuentran todas las verdades, nosotros hemos perdido nuestra visión. Aunque hemos estado aprendiendo Torá y Musar (Ética), nuestros anteojos están "rotos". Y entonces, antes de poder recurrir una vez más a la Torá en busca de ayuda, necesitamos aprender lo que significa ser un ser humano. ¿Puede alguien estudiar de Libros de Ética antes de saber el abecedario?

El programa de 12 Pasos y 12 Tradiciones (págs. 31 y 32) explica por qué las personas religiosas, que siempre creyeron que tenían fe en D'os y que en el pasado le pidieron ayuda a D'os ininidad de veces, no pudieron liberarse de la garra de la adicción:

*La respuesta tiene que ver con la calidad más que con la cantidad de la fe. Este ha sido nuestro punto débil. Pensábamos que éramos humildes cuando en realidad no lo éramos. Pensábamos que éramos responsables en cuanto a nuestra práctica religiosa cuando, en una autoevaluación, nos dimos cuenta de que nuestra práctica era sólo superficial. O, dirigiéndonos al otro extremo, nos sumimos en el sentimentalismo y lo tomamos como si fuera un verdadero sentimiento religioso. En ambos casos, estuvimos pidiendo algo a cambio de nada. El hecho fue que nuestra "casa" no estaba limpia para que la gracia de D'os pudiera entrar en nosotros y eliminar la adicción. Nunca hicimos –en un sentido lógico y profundo— una evaluación de nosotros mismos, nos reconciamos con aquellos a los que les hicimos daño o dimos a otro ser humano sin pedir nada a cambio. Ni siquiera rezamos como es debido. Siempre dijimos "Cumple mis deseos", en lugar de decir "Cumpliré Tu voluntad". En ningún momento preguntamos cuál era la voluntad de D'os para con nosotros; en cambio, nos las pasamos diciéndole lo que debería hacerse. No entendimos para nada lo que significa el amor entre D'os y el hombre. Es así que nos engañamos a nosotros mismos durante todo ese tiempo, y no pudimos recibir suficiente gracia de D'os que nos regresara a la santidad. La creencia (en D'os) significa dependencia, confianza. En Alcohólicos Anónimos, vemos los frutos de esta creencia: hombres y mujeres se vieron librados de la catástrofe final a la que conduce el alcohol. Los vemos enfrentarse y trascender sus otros dolores y situaciones difíciles. Los vimos aceptar calmadamente situaciones imposibles, sin salir corriendo ni hacer recriminaciones. Esto no sólo era fe; sino que era **fe que funcionó bajo todas las condiciones.***

Un adicto (de nuestro foro) explicó el término de "Casa limpia", el cual es muy utilizado en Alcohólicos Anónimos:

*Es importante reconocer que nuestro verdadero problema es que el dolor que tenemos en nuestra vida nos hace vulnerables a la adicción. La adicción es la automedicación al problema, y no el problema mismo. Este dolor es causado por un "muro" en nuestra*

*relación con Hashem y en nuestras relaciones con muchas otras personas en nuestras vidas. Para eliminar ese dolor, tenemos que derrumbar los muros. Los muros no son como siempre creímos, es decir, cosas que Hashem nos hizo a nosotros o cosas que otras personas nos hicieron; los muros en realidad están contruidos con los defectos de nuestro carácter que hemos inyectado en todas estas relaciones que fuimos entablando. Y la única forma de detener el dolor es hacer un verdadero jeshvón hanéfesh (cuenta personal) de aquellos defectos de carácter, aceptar que necesitamos de Hashem para eliminar nuestros defectos, y pedirle a Él que lo haga. Recién entonces vamos a poder reparar nuestros defectos de carácter con honestidad para que ya no actúen más como un muro en nuestras relaciones, tanto humanas como con Hashem.*

# Conclusión

Este tema ha sido un tabú en la comunidad religiosa durante mucho tiempo. La estructura misma de nuestra sociedad se encuentra en peligro. Las familias son literalmente destruidas. Muchos maridos, esposas y niños están siendo afectados por esta causa. La disponibilidad instantánea y el anonimato que ofrece el Internet hace quizás de esto una de las pruebas más grandes a las que se debe enfrentar nuestra generación.

Como dijo Rabí Yosef Viener de Agudat Israel de Monsey, en una charla reciente sobre la seguridad familiar:

*"No hay semana que yo no tenga que tratar problemas de Shalom Bait (armonía en el hogar) o problemas de educación de niños y niñas, o que un buen joven –o por lo menos lo que queda de él—me llame llorando, suplicando que lo ayude. No hay nadie que pueda afirmar que él mismo no está siendo afectado por este fenómeno, o que un familiar no fue afectado, o su vecino, o el amigo que está sentado junto a él en la sinagoga o la jabruta (compañero de estudio) sentado frente a él en la yeshivá. Si hasta ahora lo descartaron, van a tener que creerme cuando digo que no hay un problema más grande y más grave que este, el cual afecta a todos los individuos del pueblo de Israel. Hay una obligación kadosh (Santa) de hacer algo ahora antes de que no quede ningún vestigio de Kedushá (santidad) en el pueblo de Israel. Y no lo digo a la ligera. Tengan en cuenta que la gente que viene a verme es tan frum (observante) o está tan mal por lo que está ocurriendo que hasta está dispuesta a hablar con su Rav. Esto quiere decir que hay miles de personas que ni siquiera estarían dispuestas a hablar con su Rav. Odio sonar pesimista, pero si no tiene en su casa internet con filtro, me animaría a decir que hay una posibilidad del más del 90% de que las personas de su casa ya hayan caído víctimas de este fenómeno. Y si todavía no ocurrió, hay una probabilidad del más del 90% que ello ocurra. Y si no ocurre en la casa, ocurrirá en la oficina".*

Y Rabí Twerski describe en una de sus charlas cuán fácil es volverse "adicto" a estas cosas (en menos de un segundo); incluso si alguien no lo está buscando y si es de aquellas personas que se lamenta por la cantidad de gente que está siendo víctima de esta trampa hoy en día, clamando que el Mashíaj debe estar muy cerca.

La organización Cuida Tus Ojos (G.Y.E.) ayuda hoy en día a salvar vidas y matrimonios, ayuda a las personas a conservar su autoestima y a recobrar **su santidad** y conexión con la espiritualidad, lo cual habían dado por perdido al pensar que no hay esperanza de liberarse de esta conducta sexual. Finalmente, las personas se dan cuenta de que no están solas y de que hay una verdadera esperanza de superar esta adicción.

Probablemente no haya ningún otro lugar en el mundo donde las personas puedan encontrar un despertar de *teshuvá* semejante y una cercanía a Hashem dentro de la comunidad religiosa. Lean los cientos de testimonios en nuestro sitio de la web. Las personas escriben cómo

simplemente se quiebran en llanto cuando leen por primera vez nuestro sitio en la web y nuestro foro, ¡al darse cuenta de que para ellos también hay esperanza!

La red de Cuida Tus Ojos es hoy en día la única red religiosa en todo el mundo que aborda este tema de una forma muy amplia y que ofrece muchas herramientas, como un espacio web con cientos de páginas de información, un foro, listas de e-mails diarios, conferencias telefónicas, hot-lines, Grupos de apoyo de 12 pasos, y **este manual revolucionario**.

Por un lado, lo que hemos hecho hasta ahora es un logro considerable; por otro lado, es solamente una gota en el océano cuando consideramos los cientos de miles de judíos que están luchando en este aspecto o que corren el serio riesgo de caer en estos comportamientos destructivos.

Estamos en proceso de expandir nuestras opciones de "Tratamiento" construyendo un marco que pueda albergar a los cientos de miles de judíos que luchan en este aspecto. También estamos expandiendo nuestro foco en "Prevención" así como también: a) aumentando la conciencia acerca de los peligros on-line mediante campañas educativas y materiales para los padres, rabinos, educadores y el público en general; y b) expandiendo nuestra "División de Filtro" para incluir hot-lines y apoyo las 24 horas para ayudar y alentar a las personas a que instalen filtros sólidos y un software de monitoreo en sus computadoras y aparatos portátiles.

El *Or Hajayim* en *parashat Shemot* (3:8) escribe que antes de la llegada del *Mashíaj*, el pueblo judío estará sumido en el nivel 50 de impureza. Pero **también** escribe allí que antes de la Redención, el pueblo judío va a sacar la fuerza a través de la Torá para entrar en la "boca" misma del Satán y sacar aquello que ya ha tragado ("*leotzí boiló mi piv*"). Y eso es lo que está haciendo hoy en día la comunidad de Cuida Tus Ojos. El *Or Hajayim HaKadosh* no podría haber utilizado una analogía de inspiración más Divina que esa. ¡Estamos ingresando en la boca del Satán mismo y utilizando el **poder mismo** de la tecnología digital para sacar estas chispas de *kedushá* (santidad), estas almas sagradas, que han caído en el nivel 50 de impureza!

Por favor ayúdanos a difundir nuestro material entre los rabinos, los educadores y los dirigentes comunitarios de tu zona. Si tienes un espacio en la web, por favor coloca un link a [www.gye.org.es](http://www.gye.org.es) o imprime panfletos (que se pueden bajar de nuestro sitio) para pegar en la sinagoga de tu barrio, en los tableros de anuncios, o patrocina un aviso en las revistas de tu comunidad o tu barrio.

Rabí Nóaj Weinberg, Rosh Yeshivá de Aish HaTorá solía decir: "Hashem traerá de vuelta a todos Sus hijos y todo lo que tenemos que hacer es simplemente estar allí para *guiar* los corazones de nuestros hermanos judíos de vuelta a sus lugares." Rabí Nóaj solía preguntarle a la gente si pensaban que podían cambiar el mundo. Y ellos decían: "¿Qué puedo hacer yo solo?" Pero luego les preguntaba: "Y que hay si **Hashem** los ayuda, ¿podrían cambiar el mundo **entonces?**" Y ellos acordaban en que con la ayuda de Hashem, **todo es posible**. Y ese fue el secreto del éxito de Rabí Nóaj. Él sabía que **si esto era algo que Hashem quería que suceda en el mundo, entonces sólo tenemos que estar allí para guiar y encaminar el plan**.

¡Difunde, por favor, este manual!

El *Jovot HaLevavot* -Los deberes del corazón- (*Sháar Ahavat Hashem* - portón del amor a Hashem, capítulo 6) dice:

*Y debes saber, hermano mío, que el mérito del creyente, aunque este alcance el nivel máximo de perfeccionamiento al reparar su alma para el Santo Bendito sea, aunque se encuentre en el nivel de los ángeles en cuanto a sus buenas cualidades y loables acciones, y en el esfuerzo que invierten en su servicio al Creador y en el amor puro hacia Él, aún no logra alcanzar los méritos de alguien que guía a las personas por el buen camino y conduce a los malvados hacia el Servicio Divino. Ya que sus méritos son dobles en cuanto a los méritos de los creyentes, para todos los días y todos los tiempos.*

¡Reflexiona acerca de todos los méritos que acumularás si otros reciben ayuda gracias a ti!

Todos los servicios de nuestra red son gratuitos. Todo se logra gracias a las donaciones. ¡Por favor, ayúdenos a seguir ayudando a otros!

Donaciones on-line: [www.gye.org.il/donar](http://www.gye.org.il/donar)

Los cheques pueden hacerse a nombre de: "GYE Corp.", y enviarse por correo a:

**GYE Corp. 3918 Fallstaff Rd, Baltimore, MD 21215, U.S.A.**

Para donar por teléfono, por favor llamar a: +1-646-600-8100 x 3

¡Muchas gracias por su ayuda!