

SEU CÉREBRO NA PORNOGRAFIA

5 maneiras comprovadas pelas quais a pornografia
distorce a sua mente e 5 maneiras bíblicas para renová-la

Luke Gilkerson

Capítulo 1

A pornografia dentro do seu cérebro

“Parece óbvio”, diz o colunista da *Playboy* Damon Brown. “Se inventamos uma máquina, a primeira coisa que faremos – depois de gerar lucro – é usá-la para assistir a pornografia.” Nos últimos 150 anos, a pornografia tem pego a rabeira das novas tecnologias, da fotografia ao cinema, do VHS ao DVD, da internet aos smartphones. “Você dá um nome à invenção”, diz Brown, “e a pornografia logo finca ali antes de todos sua grande bandeira.”

Gostaríamos de acreditar que os cristãos fossem imunes à prevalência da pornografia, mas Paul Fishbein, fundador da *Adult Video News*, está certo ao dizer que “a pornografia não tem uma demografia – ela cruza todas as demografias.”

Isso inclui a Igreja. De acordo com dados de usuários da internet que participaram da pesquisa *General Social Survey*, aqueles que se autoidentificaram como “fundamentalistas” são 91% mais propensos a ver pornografia do que o público em geral.

Nós estamos apenas começando a ver os efeitos da produção em massa de pornografia em nossa cultura. A geração internet – aqueles que cresceram com mídias online em casa – acabaram de entrar na idade adulta. Muitos viram pornografia pela primeira vez quando eram muito novos e hoje consumir pornografia na internet é um compromisso semanal ou até mesmo diário para muitos homens e mulheres em idade universitária.

Mais de uma década atrás, a Dra. Judith Reisman chamou a pornografia de “erototoxina”, teorizando que o cérebro pode ser danificado ao consumi-la. Ela especulou que os estudos do cérebro no futuro revelariam que a descarga de substâncias neuroquímicas e hormônios liberada quando alguém vê pornografia tem efeitos negativos mensuráveis no cérebro.

Estudos recentes estão agora validando a sua teoria.

Insensíveis ao prazer

Deus fez o cérebro de tal maneira que ele pode lembrar onde nossos desejos naturais foram satisfeitos. Se o corpo tem sede, o trabalho do cérebro é lembrar em detalhes vívidos onde se pode achar água, e a dopamina é o neurotransmissor responsável por nos ajudar a lembrar onde satisfazer nossos impulsos naturais.

Quando estimulada sexualmente, a dopamina é liberada numa região do cérebro responsável pela emoção e pela aprendizagem, dando-nos uma sensação de foco nítido e a conscientização do desejo. “Eu tenho que ter isto; é disso que eu preciso agora mesmo.” A dopamina fornece uma grande sensação de prazer. Na próxima vez em que tivermos um comichão por mais satisfação sexual, pequenos pacotes de dopamina são liberados no cérebro, dizendo: “Lembre-se onde você se satisfiz na última vez. Vá até lá.”

No contexto de uma relação marital segura, esse empurrão para que voltemos à fonte do prazer une os cônjuges de novo e de novo na intimidade sexual, construindo um vínculo de amor. Mas no contexto do consumo de pornografia, o efeito é totalmente diferente.

A contínua exposição à pornografia, especialmente por longos períodos de tempo, libera descargas sucessivas de dopamina, fazendo com que a pessoa queira mais sem que consiga atingir um nível de satisfação. Isso se chama dessensibilização. Os prazeres cotidianos começam a perder seu brilho – incluindo o sexo – e o consumidor expande seus gostos pornográficos e procura pornografia mais fora de comum ou mais *hardcore* para conseguir o mesmo nível de excitação.

São Tiago diz que o pecado começa na concupiscência, mas que “uma vez consumado, o pecado gera a morte” (Tg 1, 14-15). A consumação do pecado traz todo tipo de morte: morte do prazer, morte dos relacionamentos e, ao final, morte eterna.

Hipersensibilizados à luxúria

Enquanto o cérebro se torna insensível ao prazer em geral, se torna hipersensível a vários gatilhos sexuais. No seu livro *Wired for Intimacy*, o Dr. William Struthers oferece uma forma de entender a sensibilização. Ele escreve:

Assim como uma trilha é criada na floresta por cada andarilho sucessivo, assim os caminhos neurais definem o rumo para a próxima vez quando uma imagem erótica é vista. Com o tempo, esses caminhos neurais se tornam mais largos, por terem sido repetidamente usados em cada exposição à pornografia. Eles se tornam o caminho automático através do qual as interações com mulheres são direcionadas. O circuito neural ancora solidamente esse processo no cérebro. Com cada olhar prolongado, a pornografia aprofunda o “Grande Cânion” no cérebro através do qual as imagens de mulheres estão destinadas a fluir. Isso se estende às mulheres que não foram vistas nuas ou em atos sexuais. Todas as mulheres se tornam *pornstars* em potencial nas mentes de homens assim.

Em outras palavras, quanto mais uma pessoa se masturba com pornografia, mais largo se torna a super-rodovia neural, desenvolvendo mais e mais pistas de acesso. Sugestões sexuais estão por todo lugar e todas levam ao mesmo lugar.

São Paulo Apóstolo descreve vivamente a luxúria sem fim que as pessoas experimentam quando afastadas da vida de Deus. Ele escreve: “Entregaram-se à dissolução, à prática apaixonada de toda espécie de impureza” (Ef 4, 19). Um ato de luxúria leva a dois, dois a quatro e quatro levam a um desejo que de tudo se alimenta. Seu apetite jamais é saciado.

Força de vontade aleijada

O processo de sensibilização e dessensibilização impacta no cérebro o córtex pré-frontal. Com a degeneração dos receptores de dopamina no cérebro, acontecem mudanças nos lobos pré-frontais. Essa região é responsável por nossa força de vontade, regulando o nosso comportamento e tomando decisões baseadas na sabedoria e na moral.

Normalmente, quando emoções, impulsos e desejos surgem do mesencéfalo, os lobos pré-frontais estão ali para exercer “controle executivo” sobre eles. Mas quando essa região está enfraquecida pelo contínuo uso de pornografia, a força de vontade está erodida e não há nada para parar a sensação de desejo por pornografia. Como resultado, a pessoa experimenta a compulsão, não apenas um desejo, mas uma intensa necessidade. Os neurocientistas chamam esse problema de hipofrontalidade. Uma pessoa assim já não domina suas paixões; é escrava delas.

É como diz São Paulo: tornando-se insensíveis a Deus e a tudo que é bom, homens e mulheres experimentam uma grande “dureza de coração” (Ef 4, 18). Eles se tornam “escravos de todo tipo de paixões” (Tt 3, 3).

Nossos cérebros foram desenhados por Deus para pesar consequências e situações e escolher criteriosamente dar permissão aos nossos desejos, mas hipofrontalidade significa que uma mente saturada de pornografia tem uma habilidade bastante limitada para fazer isso. A região pré-frontal é uma das coisas que tornam os humanos únicos, com racionalidade e consciência. Por essa razão, poder-se-ia dizer que ver pornografia, num sentido muito real, nos torna menos humanos.

O problema fundamental da pornografia

Insensíveis ao prazer, sensibilizados à luxúria e com a força de vontade aleijada – essas são algumas das coisas que a ciência moderna está trazendo à tona sobre os efeitos da pornografia no cérebro. Como veremos no próximo capítulo, estudos mostraram como a pornografia dá forma às nossas expectativas e crenças sobre a sexualidade.

Com base em observações vindas dos campos da psicologia, da neurologia e das ciências sociais, há muito que pode ser dito hoje sobre os males da pornografia.

A pornografia é viciante. As mulheres na pornografia são com frequência coagidas, abusadas sexualmente e encorajadas a usar drogas. A pornografia contribui para o índice de divórcios. Tudo isso é verdade; porém, é importante para os cristãos – e para os seres humanos em geral – entender qual é o problema central com a pornografia.

O Evangelho diz:

“Este é o meu corpo, entregue por vós”
(Lc 22, 19)

“Arrependei-vos, pois o Reino dos Céus
está próximo” (Mt 4, 17)

“A vossa vida está escondida com
Cristo em Deus” (Cl 3, 3)

“Trata as mulheres mais velhas como
mães e as mulheres jovens como irmãs,
com toda a pureza” (1Tm 5, 2)

“Esta é a vida eterna: que conheçam a
Ti, o Deus único e verdadeiro, e Jesus
Cristo, a quem enviaste” (Jo 17, 3)

A cultura pornô diz:

“Este é o corpo dela, tomado por mim.”

“Relaxe, não há nada de errado com
suas fantasias.”

“Sua vida é encontrada nas suas
aventuras escondidas online.”

“Trate as mulheres mais velhas como
cougars e as mulheres jovens como
barely legal.”¹

“Esta é a vida real: que nunca podemos
negar cada desejo sexual nosso, não
importando quão misógino ou
degradante seja.”

A pornografia é intrinsecamente errada devido à sua mensagem: ela arranca a sexualidade de seu contexto relacional e apresenta os seres humanos não como criaturas feitas à imagem de Deus, mas como mercadorias sexuais – algo para ser comprado e vendido.

¹ *Cougars* é uma gíria usada para nomear um nicho da pornografia, que se refere a mulheres mais velhas. *Barely legal* é outro nicho da

indústria focado em mulheres que acabaram de alcançar a maioridade (ou aparentam-no).

Capítulo 2

Como a pornografia deforma a sua mente

No começo dos anos 1980, o Dr. Dolf Zillmann da Universidade de Indiana e o Dr. Jennings Bryant da Universidade do Alabama se perguntaram se a contínua exposição a vídeos pornôns teria algum impacto na visão sexual das pessoas e nas suas atitudes com relação às mulheres. Para esse experimento, oitenta homens e oitenta mulheres em idade universitária foram divididos em três subgrupos, e a cada grupo foram mostradas 4 horas e 58 minutos de vídeos.

- Ao primeiro grupo, o “Grupo de Exposição Massiva”, foram exibidos 36 filmes pornográficos não-violentos durante um período de seis semanas.
- Ao segundo, o “Grupo de Exposição Intermediária”, foram exibidos 18 filmes pornográficos e 18 filmes normais durante o mesmo período.
- Ao terceiro grupo, o “Grupo sem Exposição”, foram exibidos 36 filmes não-pornográficos, também durante seis semanas.

Depois, cada grupo recebeu perguntas cujo assunto variava desde suas preferências pessoais até assuntos sociais.

Os resultados foram fascinantes...

Descoberta nº 1:

Assistir a pornografia reduz a satisfação sexual

Zillmann e Bryant encontraram uma correlação direta entre a quantidade de pornografia que alguém vê e a sua satisfação sexual em relacionamentos reais. Os participantes do Grupo de Exposição Massiva reportaram menor satisfação com seus parceiros íntimos: eles eram menos propensos a estar satisfeitos com a aparência física, o afeto e a performance sexual dos seus parceiros.

Eles concluíram que os consumidores de pornografia eventualmente comparam seu cônjuge ou namorado com as imagens de modelos pornôns.

Outro estudo, publicado no *Diário do Sexo e da Terapia Marital* em 2002, encontrou resultados semelhantes. Quando homens e mulheres eram expostos às imagens das modelos das páginas centrais da *Playboy* e da *Penthouse*, isso diminuía significativamente o seu parecer sobre quão atraentes eram pessoas “normais”.

Isso é desolador, porque Deus não é inimigo do prazer e da atração sexual; Ele é o seu Criador. A Bíblia ensina isso. Mesmo os demônios o sabem. Mas são os seres humanos que geralmente esquecem disso.

O demônio Screwtape, em *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, de C. S. Lewis, lembra ao seu jovem aprendiz demoníaco essa verdade. “Deus é um hedonista no coração. Todos esses jejuns e vigílias e estacas e cruzeiros são só uma fachada. São como espuma na água do mar que vem até a praia. Em alto mar, no Seu mar, só há prazer e mais prazer. Ele não esconde isso; à Sua direita há “delícias para sempre” ... Ele encheu o mundo de delícias.

O sexo é uma das delícias criadas por Deus. Para deixar clara a bondade do prazer sexual, Deus inspirou o Rei Salomão a escrever um pequeno livro de canções românticas chamado “O Cântico dos Cânticos”

– ou seja, “a melhor canção de amor de todas”. Esse livro expressa – às vezes com detalhes de erotismo – o prazer e a alegria da sexualidade conjugal.

Mas, como faz com todas as coisas boas, o pecado tem como objetivo distorcer esse prazer.

Quando as pessoas se tornam mais e mais entinchados na pornografia, isso acaba iludindo e amortecendo a sua libido. Depois de anos trabalhando com homens e mulheres imersos na pornografia, a Dra. Mary Anne Layden concluiu: “Tendo gasto tanto tempo em experiências sexuais não-naturais com papel, celulose e ciberespaço, essas pessoas encontram dificuldade em fazer sexo com uma pessoa real.” A pornografia, diz ela, “é uma deseducação tóxica sobre o sexo e os relacionamentos”, que treina homens e mulheres para esperar “sexo projetado” online no mundo real.

Não se trata apenas de comparar o corpo ou a performance sexual de alguém. Quando uma pessoa é exposta à pornografia repetidas vezes, ela pode começar a comparar toda a experiência de fantasia com a sua vida sexual normal. Em vez de ser atraída por uma mulher ou um homem, ela acaba sendo despertada pela variedade e novidade que a pornografia lhe oferece.

O neurobiólogo Peter Milner explica que nossos cérebros são projetados para serem atraídos àquilo que é novo e não-familiar. Essa “programação” interior é o que nos ajuda a aprender coisas novas e a nos adaptar ao nosso ambiente. Mas, ele explica, é possível “se tornar viciado em novidade e incerteza.”

Com o tempo, o cérebro alimentado por mídias eróticas é treinado para igualar a excitação sexual com a novidade e variedade da pornografia. Assim, o rosto, corpo e performance sexual familiar de um esposo já não excita da mesma maneira que antes.

Mesmo com toda a sabedoria romântica e a paixão conjugal de Salomão, também ele foi seduzido por um desejo de “variedade”. Em 1Rs 11, vemos que ele acumulou 700 esposas e 300 concubinas, porque “amava muitas mulheres estrangeiras”.

A pornografia essencialmente treina homens e mulheres para serem consumidores, não amantes; para tratar o sexo como mercadoria; para pensar o sexo como algo pronto para usar e feito sob encomenda. Como a Dra. Judith Reisman acertadamente concluiu, a pornografia “castra” visualmente os homens, treinando-os para recuar para o domínio da fantasia se eles desejam ser estimulados.

Descoberta nº2:

Assistir a pornografia nos desconecta de relacionamentos reais

Depois de seu experimento, Zillmann e Bryant concluíram que quanto mais alguém vê pornografia, mais propenso é a preferir sexo sem envolvimento emocional. Depois de assistir menos de cinco horas de pornografia em um período de seis semanas, o Grupo de Exposição Massiva estava mais propenso a desvalorizar o casamento, a ideia de ter filhos e a importância da fidelidade num relacionamento. Eles também demonstraram uma grande aceitação do sexo casual.

“Sexo casual” não é algo novo para a nossa geração. Dois mil anos atrás, São Paulo Apóstolo estabeleceu igrejas em lugares como Corinto – uma cidade com tal reputação que envergonharia um cafetão de Las Vegas. Em Corinto, o sexo era uma religião – literalmente. O templo de Afrodite era o lugar de milhares de sacerdotisas – prostitutas glorificadas – que serviam os devotos. Os relaxados costumes sexuais de Corinto eram mais baixos mesmo que os de outras partes do Império Romano, e o verbo “corintianizar” foi cunhado para descrever esse estilo de vida decadente de pecado.

A palavra de São Paulo para esse estilo de vida era “porneia”: um persistente estilo de vida de imoralidade sexual. Para a Igreja em Corinto, cercada dessas influências depravadas, Paulo escreve: “Fugi da imoralidade sexual... Considerando o perigo da incontinência, cada um tenha sua mulher, e cada mulher tenha seu marido” (1Cor 6, 18.7, 2). Paulo recomenda um hábito de regular intimidade sexual entre esposos porque a tentação para o pecado é, às vezes, muito forte (7, 3-5). Para Paulo, a paixão sexual encontra o seu abrigo numa relação conjugal.

A pornografia, contudo, não é apenas uma expressão de sexo casual, mas alimenta um desejo por isso, como o estudo de Zillmann e Bryant confirma. Vemos isso especialmente entre as gerações mais jovens, que adotaram o hábito do “sexting”, enviando fotos ou vídeos picantes de si mesmos para outros – essencialmente, tornando-se a pornografia de um outro alguém. Como disse uma garota de 17 anos: “Você não pode ficar grávida nem transmitir DSTs assim. É um tipo de sexo seguro.”

O Dr. Gary Brook, autor de *The Centerfold Syndrome*, explica como a pornografia altera a maneira como os homens pensam sobre relacionamentos afetivos. As brilhantes imagens das revistas ou os pixels na tela não trazem nenhuma expectativa relacional ou sexual em si mesmos. Isso essencialmente treina os homens a preferir a satisfação barata da fantasia a um relacionamento com compromisso. A pornografia treina os homens a serem *voyeurs* digitais, a preferir olhar para mulheres do que buscar intimidade genuína.

Poderíamos dizer que o real problema com a pornografia não é que nos mostra muito do sexo, mas sim que não nos mostra o bastante – não é possível dar-nos uma experiência de intimidade real. O pornô trata o sexo de forma unidimensional, o empacota em pixels e o arranca de seu contexto relacional. Somente nos provoca com imagens de sexo, mas não pode oferecer a experiência de proximidade com outra pessoa.

Descoberta nº3:

Assistir a pornografia denigre nossa visão das mulheres

No experimento de Zillmann-Bryant, o Grupo de Exposição Massiva era muito mais propenso a acreditar que as mulheres na sociedade realmente se encaixam no estereótipo das mulheres vistas nos filmes pornôs. As pessoas desse grupo eram mais propensas a acreditar que todas as mulheres são na verdade “tão histericamente eufóricas em resposta a praticamente qualquer estímulo sexual ou pseudossexual e tão ansiosas para aparentemente responder a toda e qualquer solicitação sexual” quanto as garotas dos filmes.

Os participantes no experimento foram solicitados a avaliar o seu apoio em geral aos direitos das mulheres. Os homens do Grupo de Exposição Massiva mostraram um apoio 46% menor do que os do Grupo sem Exposição. E entre as mulheres participantes, essa diferença era de alarmantes 30%.

Ao contrário da mensagem da pornografia, as Escrituras nos contam que homem e mulher foram criados à imagem de Deus (Gn 1, 26-28). As implicações dessa doutrina são de longo alcance. Como portadores de uma imagem nós “refletimos” Deus de um modo diferente de qualquer outra criatura na Terra. Na medida em que estamos relacionados a Deus, agredir alguém feito à sua imagem é um grande crime (Gn 9, 6; Tg 3, 9). Saber que somos feitos à imagem de Deus deveria impactar como vemos a nós mesmos e aos outros.

Não são apenas os homens que trazem essa imagem, mas igualmente as mulheres. Na história humana o fracasso em estimar esse fato levou a todo tipo de abusos contra as mulheres. E na nossa cultura cada vez mais sexualidade, as mulheres são frequentemente mais desumanizadas, sendo constante avaliadas por suas medidas, formas e pela harmonia das partes do seu corpo. Com frequência a pornografia, e

mesmo a grande mídia, retrata as mulheres como pessoas que são felizes por serem usadas e objetificadas. Não é nenhuma surpresa encontrar mulheres cada vez mais desvalorizadas em nossa cultura saturada de pornografia.

“Pornografia grátis” é um equívoco. A pornografia sempre custa algo de alguém. E são as mulheres e meninas da nossa cultura, cercadas de homens e meninos com expectativas pornográficas, que geralmente acabam pagando mais caro.

Naomi Wolf, escrevendo para a *New York Magazine*, o coloca muito bem: “Hoje mulheres nuas reais são apenas pornografia ruim.” A investida da pornografia não treina homens para valorizar as mulheres como pessoas feitas à imagem de Deus, mas, ao contrário, treina as pessoas para ver cada vez menos mulheres como material bom para pornografia.

Descoberta nº4:

Assistir a pornografia nos dessensibiliza para a crueldade

No mesmo experimento, quando perguntados quão comuns são certos atos sexuais na sociedade – atos como sexo anal, sexo grupal, sadomasoquismo e bestialidade – as porcentagens dadas pelo Grupo de Exposição Massiva foram de duas a três vezes maiores que as dadas pelo Grupo sem Exposição. A pornografia levou as pessoas do primeiro grupo a acreditar que esses atos sexuais são mais comuns.

Assistir a pornografia também condicionou os participantes a banalizar o estupro. Eles foram solicitados a ler sobre um caso de justiça em que um homem estuprou uma caroneira e então recomendaram uma duração para a sentença de prisão do estuprador. Os homens do Grupo sem Exposição disseram 94 meses; o Grupo de Exposição Massiva cortou esse valor por quase a metade, recomendando apenas 50 meses.

A pornografia essencialmente nos dessensibiliza para a violência sexual e a crueldade, mesmo quando o conteúdo é considerado não-violento, como o era no estudo de Zillmann e Bryant. Infelizmente, a agressão é comum na pornografia hoje em dia. Um estudo do ano 2000 contou a presença de violência em 42% do conteúdo pornográfico online. Hoje, não é incomum mesmo para os usuários mais novos da internet serem expostos a material pornográfico violento. Aos 18 anos, por exemplo, 39% dos meninos e 23% das meninas já viu na internet atos sexuais envolvendo sujeição.

Em uma apresentação de 2007, Robert Wosnitzer, Ana Bridges e Michelle Chang publicaram os resultados de seu estudo sobre os cinquenta DVDs adultos mais vendidos. Depois de analisar 304 cenas distintas desses filmes, eles encontraram 3.376 atos de agressão física ou verbal – ou seja, um ato de agressão a cada minuto e meio. Cerca de 90% das cenas continham ao menos um ato de agressão. Havia agressões verbais, como xingamentos, em cerca de metade das cenas. Em 73% dos casos, os homens eram os agressores, e quando as mulheres assumiam esse papel, na maior parte do tempo eram agressivas com outra mulher. Em 95% das cenas, a pessoa que recebia a agressão reagia de forma neutra ou positiva. Atos sexuais positivos ou saudáveis, como beijos e elogios, eram encontrados em apenas 10% das cenas.

Esses números nos dão uma boa visão da educação sexual que consumidores de pornografia recebem. De forma rotineira, a pornografia retrata atos de agressão, crueldade e degradação, ensinando os espectadores que as mulheres gostam desses atos.

A luxúria e o abuso sempre estiveram muito próximos – e a Bíblia constantemente os relaciona. A filha de Davi, Tamar, era linda, e Amnon, também filho de Davi, a amava secretamente à distância. Amnon descreve sua obsessão e seu desejo como tão grandes que o atormentavam a ponto de fazê-lo ficar doente

(2Sm 13, 2). Eventualmente ele bolou um plano para levá-la para a cama. Quando o momento chegou e eles estavam sozinhos, ele forçou-se sobre ela e a estuprou. Então, diz a Escritura, depois de ter feito isso com ela, Amnon “a odiou de forma profunda” (v. 15) e a expulsou de sua casa.

Uma história como essa mostra a natureza perversa da luxúria. O amor verdadeiro nos leva a servir-nos uns aos outros como pessoas criadas à imagem de Deus. A luxúria nos leva a usar-nos uns aos outros, a ver os outros como descartáveis. E como no caso de Tamar, uma mente que vê as mulheres apenas como objetos para a luxúria pode facilmente ser anestesiada com relação à crueldade contra as mulheres.

Descoberta nº5:

Assistir a pornografia nos faz querer assistir a mais pornografia

Duas semanas depois do experimento de Zillmann e Bryant, todos os participantes ganharam um sortimento de filmes pornográficos e não-pornográficos para assistir privadamente. Aqueles que foram mais expostos à pornografia eram mais propensos a querer ver pornô *hardcore*.

Foi mostrado que assistir continuamente a pornografia produz um efeito de escalonamento. Quinze anos depois desse experimento, Dr. Zillmann continuou a pesquisa nessa área, descobrindo que o uso habitual de pornografia conduz com o tempo a uma maior tolerância a material sexualmente explícito, exigindo do consumidor material mais bizarro e fora do comum para atingir o mesmo nível de excitação ou interesse.

Como disse Salomão, o sexo é embriagante (Ct 1, 4). Ele escreveu a seus pupilos: “Alegre-se na mulher da sua juventude... inebrie-se sempre no seu amor”, mas não fique bêbado do abraço de uma mulher estranha (Pr 5, 18-20).

Salomão não tinha o conhecimento do cérebro humano como temos hoje, mas suas palavras sobre a natureza inebriante da sexualidade recebem uma nova riqueza quando estudamos os efeitos da pornografia no cérebro e no corpo.

Há um debate considerável hoje em dia sobre a existência de vício em sexo ou em pornografia. Geralmente, conselheiros e terapeutas concordam que o fenômeno é real: em uma pesquisa de 2008, mais de 90% dos terapeutas disseram acreditar que uma pessoa pode se tornar viciada em sexo virtual. Alguns propuseram chamar isso de “desordem hipersexual” ou “compulsão sexual”.

Uma pesquisa da neuropsiquiatra Valerie Voon, de Cambridge, demonstrou que o cérebro de usuários habituais de pornografia mostra grande similaridade com o cérebro de alcoólatras. Uma estrutura cerebral chamada estriado ventral tem um papel significativo no sistema de recompensas do cérebro – os caminhos neurais do prazer. Essa parte do cérebro “se acende” numa ressonância magnética quando um alcoólatra vê uma imagem de uma bebida, e a mesma estrutura se acende quando um viciado confesso em pornografia vê uma imagem pornográfica.

Independentemente do nome que usamos – vício, compulsão, dependência, hipersexualidade – a natureza embriagante da pornografia não pode ser negada. Como mostra o experimento de Zillmann e Bryant, quantos mais vemos pornografia, mais pornografia queremos ver: é como uma toxina injetada em nosso sangue. É um grande exemplo do que São Paulo chama “a lei do pecado”, a atração persuasiva do pecado, que, segundo ele, reside nos membros físicos de nossos corpos (Rm 7, 22-24). Podemos nos tornar prisioneiros dos impulsos do nosso cérebro e do nosso corpo quando eles estão treinados para a condescendência com o pecado.

30 anos mais tarde: depois da explosão da pornografia na internet

Numa conferência em 2011, a Dra. Mary Anne Layden comentou a pesquisa de Zillmann e Bryant. “Quando esse estudo foi feito, o que foi chamado de ‘Grupo de Exposição Massiva’ – ver cinco horas de pornografia em seis semanas – eu chamaria hoje de ‘Grupo de Sexta-Feira à Tarde’.”

Seu comentário está longe de ser um exagero. Uma pesquisa recente com 29.000 pessoas de universidades da América do Norte mostrou que 51% dos homens e 16% das mulheres passam até cinco horas por semana online vendo conteúdo sexual, e outros 11% dos homens gastam com isso de cinco a vinte horas por semana. O que costumava ser exposição “massiva” é agora a prática comum.

Além disso, a internet não só aumentou a exposição do público à pornografia, como também mudou o modo como ela é consumida. A Dra. Jill Manning acredita que as descobertas de Zillmann e Bryant tem maior aplicabilidade na atualidade porque a pornografia na internet tende a ser mais interativa e voltada para o consumidor. Os usuários podem selecionar exatamente quem e o que querem ver, sob medida para a suas exatas especificações.

A pornografia molda nossas opiniões sobre a sexualidade.

Até agora vimos cinco maneiras pelas quais a pornografia deforma nossas mentes:

1. Assistir a pornografia reduz nossa satisfação sexual, treinando-nos para desejar a variedade da pornografia mais do que a sexualidade familiar do casamento.
2. Assistir a pornografia nos desconecta de relacionamentos reais, treinando-nos para separar o envolvimento emocional da experiência sexual.
3. Assistir a pornografia denigre nossa visão das mulheres, treinando-nos para vê-las como mercadorias sexuais, não como pessoas criadas à imagem de Deus.
4. Assistir a pornografia nos torna insensíveis à crueldade, anestesiando-nos da seriedade de agressões físicas e verbais.
5. Assistir a pornografia nos faz desejar assistir a mais pornografia. Ela se relaciona com o circuito neural de nossos cérebros, fazendo-nos desejar a descarga de energia sexual da pornografia de novo e de novo.

Para aqueles que têm estado mergulhados na pornografia, como podemos reverter esses efeitos de distorção de nossa mente? Como podemos renovar as nossas mentes (Rm 12, 1-2)?

Capítulo 3

Caminhos da Bíblia para renovar a mente

A Bíblia não nos descreve apenas como desobedientes, quebrados ou precisando de um reforço moral, mas como aqueles que estão mortos no pecado (Ef 2, 1). Homens e mulheres mortos não precisam apenas de recuperação: precisam de ressurreição. Para o seguidor de Cristo, o objetivo último não é apenas “deixar a pornografia”, mas é algo mais rico e mais abrangente. Se apenas modificar o comportamento fosse a coisa mais importante, haveria um sem-número de dicas e truques psicológicos que poderíamos usar. Mas para o cristão, como deveria ser para todas as pessoas, o objetivo não é meramente recuperar-se da pornografia, mas ser recriado por Deus mesmo na imagem do Homem perfeito, Jesus Cristo.

Esse é o trabalho do Espírito Santo.

Tão certo como a pornografia desperta em nós desejos lascivos, o Espírito Santo é uma fonte de novos e santos desejos. São Paulo diz que quem possui o Espírito Santo possui “os desejos do Espírito” (Gl 5, 17). Deus prometeu que quando nós “andamos de acordo com o Espírito” a luxúria da carne que conduz à imoralidade sexual, à impureza e à sensualidade não terá lugar em nós (Gl 5, 16.25). Podemos nos tornar novos homens e mulheres de dentro para fora.

O que significa caminhar guiados pelo Espírito de Deus?

1. Devemos caminhar na responsabilização pelos nossos atos, a partir da qual podemos compartilhar nossos mais escuros segredos e ser lembrados da nossa altíssima vocação. Para caminhar no Espírito, devemos confessar os nossos pecados uns aos outros, rezar uns pelos outros e exortar uns aos outros a viver de acordo com a nossa verdadeira identidade.

2. Devemos interiorizar as Escrituras, as palavras inspiradas do Espírito Santo. Para caminhar no Espírito, precisamos renovar nossos pensamentos de acordo com a verdade revelada por Ele, rejeitando as mentiras com as quais a pornografia nos alimentou.

3. Devemos caminhar no prazer puro, se deliciando em santos e salutares anseios – encontrando prazer em tudo que é honorável, puro, amável e excelente. Para caminhar no Espírito, precisamos buscar os prazeres puros com gratidão sincera até que a pornografia perca o seu brilho.

4. Devemos caminhar em nossa verdadeira identidade, ouvindo o clamor do Espírito em nossos corações – “Abba, Pai!” – que confirma nossa nova identidade. Para caminhar no Espírito, precisamos aprender a nos relacionar com Deus, das profundezas da nossa alma, como queridos e amados filhos e filhas adotivos, acreditando que pertencemos a Deus e que nossos laços com o pecado foram desatados para sempre.

5. Devemos incitar a esperança que o Espírito nos inspira – a esperança da retidão. Para caminhar no Espírito, precisamos aguardar ansiosamente essa esperança, tendo fé nas promessas de Deus de que somos destinados a uma eternidade de pureza, e desejar ardentemente ver essa pureza transbordar em nossa vida presente.

1: Caminhar na responsabilização

Quando São Paulo fala que nós devemos “caminhar no Espírito”, ele está escrevendo a uma comunidade eclesial, e não a leitores individuais aleatórios, cada um no seu canto. Andar de acordo com o Espírito de Deus é algo que fazemos juntos, uma atividade comunitária.

Em outras palavras, uma das maneiras pelas quais caminhamos de acordo com o Espírito é mantendo o passo com outra pessoa. Nós devemos viver estilos de vida de encorajamento e prestação de contas. O Espírito não habita apenas em cristãos individuais; Ele habita a Igreja toda, como Seu templo (2Cor 6, 16). Caminhar no poder do Espírito significa que devemos depender de como o Espírito capacita outros para nos ajudar.

Nada destrói o poder do pecado como a confissão. São Tiago escreve: “Portanto, confessai os vossos pecados uns aos outros e rezai uns pelos outros, para serdes curados” (Tg 5, 16). Confessando nossos pecados a Deus somos perdoados. Confessando nossos pecados aos outros somos curados.

O pecado deve ser habitualmente exposto à luz da confissão. Isso se chama prestação de contas: ser honesto com outro fiel de confiança sobre nossas tentações, pecados e o estado do nosso coração. Como Adão e Eva no Jardim do Éden, depois de comer o fruto proibido, nossa reação instintiva é esconder-nos – de Deus e do outro. A prestação de contas é o desejo de habitual e regularmente permitir a outros o acesso ao nosso coração, nossos motivos, nossos desejos secretos, nossos pensamentos tenebrosos e, é claro, às nossas ações pecaminosas.

A confissão dos pecados não é o único objetivo da prestação de contas cristã. Diante das fraquezas do outro, precisamos encorajá-lo a lutar contra o pecado. O autor da Carta aos Hebreus diz: “Olhem os uns pelos outros para estímulo à caridade e às boas obras. Não abandonemos a nossa assembleia, como é costume de alguns, mas admoestemo-nos mutuamente, e tanto mais quando vedes aproximar-se o Grande Dia” (Hb 10, 24-5).

Essa responsabilização cristã se entende como um diálogo. Quando damos conta de nossos pecados a outros, em troca, eles devem ouvir e, em seguida, dar conta da graça de Deus de volta. Quando o pecado é confessado, não é meramente para aliviar uma consciência culpada. No texto de Hebreus, Deus nos chama a exortarmo-nos uns aos outros – isto é, instar, motivar, estimular, provocar o outro – ao amor e às boas obras. Cada vez que nos encontramos juntos deveríamos contemplar e rezar: “Deus, mostrai-me como posso motivar realmente meu amigo a resistir à tentação e amar a Vós e aos outros com todo o coração.”

Como as brasas em uma fogueira, nós atizamos o fogo não através da adição de calor, mas sim expondo as brasas incandescentes ao ar, ajudando a trazer para fora a energia que já está nas brasas. Se o Espírito de Deus está em nós, Ele já gravou a Sua lei nos nossos corações (Jr 31, 33-34; Ez 36, 25-27). Mas Ele também nos inseriu na família da Igreja, no meio de amigos confiáveis que também estão repletos do Seu Espírito, de modo que devemos estimular em cada um aquilo que Deus já pôs dentro de nós.

2: Caminhar segundo a Palavra

Quando São Paulo escreve sobre “caminhar de acordo com o Espírito”, a palavra que ele usa é a mesma usada para se referir a um exército marchando em linha, um pelotão seguindo suas ordens de marcha. Antes de que achemos que caminhar segundo o Espírito é uma experiência mística pura, São Paulo diz que é uma coisa muito prática. Caminhar segundo o Espírito significa obedecer às Suas ordens claramente reveladas.

Não podemos dizer que caminhamos segundo o Espírito de Deus se ignoramos os escritos inspirados por Ele – as Escrituras - ou lhes desobedecemos. Através da Bíblia, o Espírito Santo fala claramente à Igreja. Como especialista na lei de Deus, Paulo entende isso. Ele sabia que todos os escritos dos profetas eram “inspirados por Deus” (2Tm 3, 16). Em suas cartas, Paulo usa a expressão “está escrito” no mínimo

32 vezes, referindo-se aos escritos dos profetas que vieram antes dele. Paulo também sabia que o Espírito estava inspirando a ele e a seus colegas apóstolos (Ef 3, 5). As Escrituras são um dom do Espírito para nós: “Ora, tudo quanto outrora foi escrito, foi escrito para a nossa instrução, a fim de que, pela perseverança e pela consolação que dão as Escrituras, tenhamos esperança” (Rm 15, 4).

Para caminhar segundo o Espírito, devemos conhecer o Livro por Ele inspirado e lhe obedecer. Devemos explorar a Bíblia e aprender o que Deus pensa. Devemos renovar nossa mentalidade com os Seus pensamentos.

Vamos pegar, por exemplo, as cinco maneiras com as quais a pornografia distorce nossa mente. Explorando a Bíblia, podemos fazer uma “engenharia reversa” com o mau treino que a pornografia nos deu e pôr no seu lugar os pensamentos de Deus.

1. A pornografia promete gratificação mas apenas reduz a nossa satisfação sexual. Porém, Deus é o criador da satisfação sexual e instituiu o casamento para sua fruição (Ct 4, 9-16). Para homens e mulheres solteiros, isso significa buscar relacionamentos saudáveis uns com os outros (1Ts 4, 4). Para o presente momento, isso também significa render-se à providência e ao tempo de Deus (Sl 37, 5), crendo que morrer virgem não é uma tragédia, e sim é infinitamente superior à condescendência com a pornografia (1Cor 7). Além do mais, o Filho de Deus fez isso. Para homens e mulheres casados, isso significa renovar nossas mentes em relação a nossos cônjuges, escolhendo fazer deles nosso ideal de atratividade. Isso significa retornar sempre de novo à alegria do sexo no casamento (Pr 5, 18-19; Ct 7, 11-13).

2. A pornografia nos desconecta de relacionamentos reais, treinando-nos para acreditar que o melhor sexo é o sexo solo. Mas Deus definiu o sexo bom como uma expressão de unidade, não de descolamento emocional (Gn 2, 24). Para pessoas casadas e solteiras, isso significa ver o próprio corpo não como seu mesmo, mas como algo para dar como um dom a outra pessoa (1Cor 6, 19-20; 7, 4).

3. A pornografia denigre nossa visão das mulheres, nos ensinando a vê-las como mercadorias sexuais. No entanto, Deus criou a mulher à Sua imagem, e desse modo, as mulheres são dignas de grande honra (Gn 1, 27; 1Pd 3, 7). Para o homem, isso significa nunca deixar que seus olhos conduzam ao extravio do seu coração, e sim fazer uma aliança com seus olhos para nunca olhar para uma mulher com luxúria (Jó 31, 1.7). Para a mulher, isso significa recusar-se a ver seu próprio valor através das lentes dos padrões da pornografia, sabendo que ela foi feita de forma maravilhosa e que a sua beleza interior é imperecível (1Pd 3, 3-4).

4. A pornografia nos torna insensíveis e erotiza a crueldade. Contudo, Deus pensou o sexo como expressão de afeto, não de agressão (Dt 22, 25; Ef 5, 28-30). Deus prometeu sustentar a causa do aflito e do desamparado (Sl 82, 3. 140, 12), e isso inclui aqueles cuja fragilidade levou a uma vida de prostituição para as câmeras. Deus redime prostitutas como Rahab e as conduz para o aprisco do seu povo (Js 6, 25). Ele perdoa seus pecados e defende a sua honra (Lc 7, 36-50). Como Igreja, devemos fazer o mesmo.

5. A pornografia nos ataca profundamente, levando ao possível vício e à escravidão sexual. Mas Deus redime nosso desejo sexual deformado, de modo que o sexo seja um santo ato de amor e doação, não de egoísmo e escravidão (1Cor 13, 4-7. Gl 5, 22-23). O sexo se torna nosso senhor quando cremos na mentira que o pornô nos tenta vender: de que sexo é uma “necessidade”. Se o sexo é uma necessidade, então nos sentimos justificados quando ficamos bravos com o mundo com Deus por não nos dar o sexo ou o tipo de sexo que tão justamente merecemos. Mas se o sexo não é uma necessidade, mas um bom desejo, então podemos pô-lo ao lado de outros bons desejos e ir à Palavra para entender o seu lugar. Para homens e mulheres casados, isso significa render o nosso desejo sexual ao Senhor em um espírito de

doação, não de posse, e regularmente juntarmo-nos ao nosso cônjuge para nos inebriarmos de amor (Ct 1, 4; Pr 5, 18-20). Para homens e mulheres solteiros, isso significa render o nosso desejo sexual ao Senhor, praticando o autocontrole, e aproveitando-se de nosso interesse indiviso para servir o Senhor (1Cor 7, 32-35).

Cada uma dessas ideias é apenas o começo, mas quanto mais a mente se envolve com a Bíblia ao redor dessas verdades, mais os nossos pensamentos são renovados. Com o tempo as nossas mentes se reconectarão para ver as coisas do jeito que Deus faz. Quando o fizermos, estaremos “semeando no Espírito” e no tempo certo teremos a colheita da vida eterna (Gl 6, 8).

3: Caminhar no puro prazer

São Paulo afirma especificamente que o que superam os anseios pecaminosos são os anseios santos: “Os desejos do Espírito são contrários aos da carne” (Gl 5, 17). Paulo diz que se andamos ao passo dos desejos do Espírito, não recompensaremos os desejos da carne.

O espírito humano nunca foi feito para ser destituído de desejo. Se, na batalha contra a pornografia, somente gastamos nosso tempo tentando nos esvaziar do desejo por ela, vamos inevitavelmente falhar ou nos tornarmos miseráveis. Algum desejo sempre irá tentar preencher o vazio.

Vale ressaltar que a palavra que Paulo usa para se referir aos “desejos” do Espírito é a mesma usada em todo o Novo Testamento para falar da “luxúria”. A “luxúria” do Espírito implora, anseia – e Ele compartilha esses anseios conosco. Isso é o que o velho ministro escocês Thomas Chalmers chamou de “o poder expulsivo de uma nova afeição”. Leis, regras e regulamentos podem apenas nos contar *o que é mau e por que é mau*, mas não mudam nossos desejos pelas coisas más. Esses anseios pecaminosos podem apenas ser conquistados através do desenvolvimento de novas “afeições” – novos desejos – que se oponham aos desejos pelo pecado. É isso que o Espírito faz em nós: Ele compartilha seus próprios desejos conosco, transformando-nos de dentro para fora.

Várias vezes a Bíblia descreve um santo desejo de conhecer Jesus, o Messias, e de estar com Ele (Mt 13, 16-17; Lc 17, 22-24; Fl 1, 21-24), um ardente desejo de entender os seus sofrimentos e a sua glória (1Pd 1, 10-12). O Espírito Santo nos inspira a venerar Cristo acima de tudo, nos ajudando a deixar para trás o ídolo do sexo e o altar da pornografia.

O Espírito Santo anseia por tudo aquilo que Deus chama de bom. E para que não achemos que isso significa que devemos constantemente caminhar ao redor de uma nuvem de santidade e evitar prazeres físicos, Deus nos chama a abraçar tudo que é verdadeiro, nobre, justo, puro, amável, louvável, excelente e digno de louvor – prazeres saudáveis se tornam um meio para praticar a presença de Deus (Fl 4, 8).

O mundo está cheio de prazeres santos para o povo de Deus, e eles podem se tornar janelas para a adoração quando são vividos com gratidão. “Pois tudo o que foi criado por Deus é bom e nada é desprezível se é tomado com ação de graças” (1Tm 4, 4).

São Paulo escreve a Tito: “Para o puro, tudo é puro” (Tt 1, 15). Em seu livro *Pure Pleasure*, Gary Thomas explica esse texto:

No contexto, Paulo está debatendo contra a tentativa de hiper-religiosos que queriam sobrecarregar os cristãos com regras e proibições arbitrárias. Esses mestres buscavam aprisionar os crentes à velha crença de que se uma pessoa contaminada toca em algo (comida, bebida ou mesmo outra pessoa), isso se torna contaminado também. Paulo inteligentemente inverte essa lógica, dizendo que se alguém é puro, então tudo o que toca se torna puro! Estou argumentando que precisamos ver o prazer e os bons

dons desta terra com os olhos da redenção. Quando os nossos corações são purificados e transformados por Deus, as mesmas coisas que costumavam nos fazer tropeçar podem agora se tornar amigas da fé. Não todas as coisas, é claro: o que é especificamente contra a vontade e os mandamentos de Deus, a despeito de que tipo de prazer pareça oferecer, sempre destruirá nossas almas. Mas as coisas boas desta terra, criadas por Deus para serem recebidas com ação de graças e louvor – coisas como a amizade, boa comida e bebida, o riso, o sexo e a vida familiar – podem ser redimidas para temperar a nossa vida e a nossa fé de muitas maneiras positivas. Deus pode até mesmo dar-nos o poder de tomar aquilo que antes usamos mal e transformá-lo em instrumento de louvor.

Neurologicamente falando, a pornografia cravou um caminho de prazer na mente, mas nós podemos evitar essa rota se começamos a demarcar nossos novos caminhos santos no cérebro. Com o tempo, como a dopamina, responsável pelo prazer, é liberada repetidas vezes através desses canais puros, novos hábitos são criados e os antigos começam a perder o seu brilho.

Ao longo do tempo já não olhamos para a pornografia como a nossa válvula de escape para entreter os nossos ídolos, mas sim usamos prazeres saudáveis como forma de deleitar-se em Deus como o doador de todo dom bom e perfeito.

4: Caminhar na sua verdadeira identidade

No original, “caminhar no Espírito” carrega o sentido de “caminhar como vocês têm caminhado no Espírito”. Como os gálatas já haviam caminhado no Espírito?

Num trecho anterior de sua carta, Paulo escreve sobre o que Espírito de Cristo havia feito nos corações de seus leitores:

“Quando chegou a plenitude dos tempos, Deus enviou seu Filho, nascido de mulher, nascido sob a lei, para redimir aqueles que estavam sob a lei, e nós recebêssemos a condição de filhos. E como sois filhos, Deus derramou em vosso coração o Espírito do seu Filho, que clama: Abba, Pai! De modo que já não sois escravos, mas filhos; e se sois filhos, sois herdeiros por disposição de Deus” (Gl 4, 4-7).

Em outras palavras, manter-se no passo do Espírito significa ser capaz de orar – do fundo do nosso coração – como filhos e filhas adotivos, não como órfãos espirituais. Órfãos obedecem a fim de fazer de si mesmos boas possibilidades para adoção. Crianças adotadas já sabem e creem que são amadas. Crianças adotadas obedecem porque estão seguras no amor que recebem de seus pais, e esse amor fez nascer nelas um profundo amor por si mesmas.

À primeira vista, relacionar-se com Deus como um amado e querido filho soa demasiado simplista. Quando estamos lutando contra os efeitos erosivos do pecado em nosso coração, imploramos por passos de ação, por métodos que convoquem nossa força de vontade – não por sentimento sobre o amor. Mas é justamente contra isso que o Evangelho de Criso adverte. Paulo ensina que regras religiosas não funcionam. “Se com Cristo morrestes para os elementos do cosmo, por que seguis as normas – não pegues, não toques, não proves – dos que vivem no mundo?” (Cl 2, 20-21). Éticas trabalhosas são inúteis: “Não tem valor nenhum em deter a indulgência da carne” (v. 23). Filtros melhores para a internet e normas pessoais podem fazê-lo parar de ver pornografia, mas não podem transformar um coração luxurioso.

Por sua vez, São Paulo diz que a mudança real consiste em saber quem nós já somos. “Morrestes, e a vossa vida está escondida com Cristo em Deus” (3, 3). “Ressuscitastes com Cristo” (3, 1). “Despojastes-vos do velho homem com suas práticas e vos revestistes do novo homem” (3, 9-10). Somente aqueles

que primeiro conheceram isso sobre si mesmos têm o poder de mortificar hábitos e desejos sexuais pecaminosos (3, 5).

Como é que esta nova identidade surgiu? Afinal, entre aqueles mergulhados na pornografia, muitos não sentem que são pessoas novas. Paulo nos fala sobre essa nova identidade na sua carta aos romanos.

Primeiro, diz ele, devemos entender o que a morte e a ressurreição de Cristo realizaram. Cristo não apenas morreu pelo pecado; Ele morreu também para o pecado. Morrer pelo pecado significa que Cristo tomou sobre si a punição que nos era devida (Rm 5, 6-9), o que quer dizer que estamos livres da ira de Deus porque Jesus a absorveu na cruz. Morrer para o pecado significa que Cristo não vive mais sob o domínio do pecado, mas desfruta da vida da ressurreição na presença de Deus (6, 10). Vivendo entre nós, Ele estava sujeito às dores de um mundo cheio de pecado, a tentações e provas, e no fim suportou o próprio salário do pecado na cruz. Mas como Filho de Deus redivivo, Ele já não vive sob o domínio do pecado.

Segundo, precisamos entender que estamos unidos Àquele que morreu para o pecado (6, 8). O Espírito do Cristo ressuscitado está em nós. Já não pertencemos a este mundo, mas ao Reino de Deus.

São Paulo compara isso a uma mudança de mestres. Costumávamos pertencer ao pecado; ele era nosso mestre. Mas quando o Espírito de Cristo vem sobre nós, Ele nos redime. Agora pertencemos ao nosso novo mestre – um mestre muito melhor – que nos ama com amor eterno. O pecado pode ainda ser ouvido em sua vida. Ele pode ainda gritar para você do outro lado da rua, latindo ordens para você. Mas você não pertence mais a ele. Sabendo dessas verdades, a primeira e mais importante aplicação de Paulo na sua carta é esta: “Então vós deveis considerar-vos mortos para o pecado e vivos para Deus em Jesus Cristo” (6, 11). Paulo não diz que estamos morrendo para o pecado (um processo). Ele não diz que devemos morrer para o pecado (uma ordem). Ele diz que por estarmos intimamente unidos ao Cristo ressuscitado, pois sua vida nova corre em nossas veias, devemos já nos considerar mortos para o pecado.

A palavra traduzida por "considerar" é um termo de contabilidade: significa adicionar alguma coisa, para fazer um balanço de algo. Quando uma criança contabiliza quanto dinheiro há no seu porquinho, no fim da contagem ela não tem mais ou menos dinheiro do que tinha no começo. A única coisa que mudou é a sua consciência do valor que lá está. É disso que Paulo fala. Você já acredita nessas verdades básicas do Evangelho – Cristo morreu para o poder do pecado, ressuscitou dos mortos e o Espírito do Cristo ressuscitado vive em você – então agora dê-se conta disso como verdade; reconsidere-o; medite-o; cale fundo em sua alma a ideia dessa nova identidade.

Por mais que a pornografia se sinta viva para você, se você está em Cristo, está morto para ela. O Espírito do Deus vivo está em você.

Você já é Dele. O amor de Deus por você não pode ser subestimado. O Deus e Pai de nosso Senhor Jesus ama você com um amor sem fim, e você não fez nada para merecer isso. Ele ama você a despeito de sua “inamabilidade”, a despeito de seus duradouros desejos pecaminosos. Embora em seu pecado você seja indigno e indesejável, Ele te ama quando a sua mente o rejeita, quando o seu coração se esquiva dele, e quando a sua alma o descarta. Ele ama você agora mesmo como você é, e não como você acha que deve ser.

Segundo o Novo Testamento, essa é a chave para abrir o poder de transformação de Deus. Não é a ira, mas a bondade de Deus que nos impele ao arrependimento profundo (Rm 2, 4). Não nos tornamos cheios da plenitude de Deus por conhecer o seu poder, mas por compreender a altura e a largura e o comprimento e a profundidade do seu amor – um amor que “ultrapassa todo o entendimento” (Ef 3, 19).

Há uma diferença incomensurável entre relacionar-se com Deus como um órfão e relacionar-se com Deus como um filho, e este é o primeiro passo crítico de caminhar no Espírito. Deus não está retendo o seu amor até que nos comportemos em conjunto com Ele. Ele quer que nos relacionemos com Ele como queridos e amados – tanto que o Espírito de Cristo sussurra sua oração em nossos corações: “Abba, Pai”. Ele ama seus verdadeiros filhos agora mesmo, no meio de sua indignidade, e com o tempo o seu amor transforma os nossos desejos.

5: Caminhar na esperança

Na mesma carta aos gálatas, São Paulo escreve: “Pelo Espírito e pela fé, nós esperamos ansiosamente a justiça” (Gl 5, 5). Caminhar no Espírito e ter esperança estão intimamente conectados: o Espírito acende em nós uma esperança revigorada por aquilo que Deus prometeu.

Paulo proclama um evangelho de esperança – de antecipação e expectativa – que ele chama de “esperança da justiça”. Nossa grande esperança é que um dia Cristo julgará o mundo e renovará todas as coisas (At 17, 31). Ele destruirá o pecado e a morte para sempre. Ele recriará o mundo e nós seremos como Ele (1Cor 15, 51-55).

Deus também prometeu que nós teremos um antegozo dessa “esperança da justiça” na época presente. Paulo escreve que como cidadão do Reino de Deus, nossas vidas devem ser preenchidas “com justiça, paz e alegria no Espírito Santo” (Rm 14, 17).

Ainda que não estejamos mais sob a tirania do pecado, o pecado continua presente em nossas vidas: nosso corpo “está morto pelo pecado” (Rm 8, 10). A pornografia, para muitos, sempre trará consigo algum atrativo. Mas temos a promessa de que o Espírito de Deus “dará vida aos vossos corpos mortais através do seu Espírito que habita em vós” (8, 11), e por sua graça, nós podemos apresentar os membros de nossos corpos a Deus como “instrumentos de retidão” (6, 13). Esta é a nossa surpreendente esperança: esses pecadores caídos como nós, amantes da pornografia, serão como o santo Filho de Deus.

Para São Paulo, a fé nessa esperança evangélica não significa meramente que nós concordamos que essas grandes promessas são reais, mas que nós nos entregamos completamente a elas: nós centramos nossa vida nelas. Longe de ser algo passivo, a fé é ativa. Engaja a mente e o coração. Como diz o autor da Carta aos Hebreus, a fé é a certeza e a essência das coisas que esperamos (Hb 11, 1): é a deliciosa convicção de que as coisas que esperamos são reais.

Caminhar no Espírito significa atizar essa esperança em nós, ou, como diz Paulo, “esperar ardentemente” (Gl 5, 5). Nós todos sofremos as distrações do mundo e do pecado. É por essa razão que São Pedro nos exorta: “Colocai toda a vossa esperança nessa graça que vos será concedida quando Jesus Cristo se revelar” (1Pd 1, 13).

Na prática, isso quer dizer que assim como nós alimentamos nossas mentes com a pornografia, nós devemos agora alimentá-las com as promessas cheias de esperança de Deus. Assim como gastamos horas absortos pela mídia pornô, nós devemos gastar horas enchendo a nossa imaginação com a visão de Deus para as nossas vidas e a nossa eternidade. Devemos, como diz São Paulo, configurar nossas mentes às coisas do Espírito (Rm 8, 5), às glórias da nossa herança como filhos de Deus (8, 17).

Quando se trata de dizer não à luxúria e à pornografia, existem promessas feitas sob medida nas Escrituras que asseguram para nós as bênçãos de ter uma mente e um corpo sexualmente puros.

- Se você for sexualmente puro, você vai viver na vontade de Deus para a sua vida (1Ts 4, 3).
- Se você encher a sua mente com o que é nobre, justo, puro, amável, excelente e digno de louvor, a presença repleta de paz de Deus estará com você (Fl 4, 8-9).
- Se você não for escravo de seus desejos, você será livre para servir aos outros no amor (Gl 5, 13).
- Se você for sexualmente puro, a sua vida será frutífera, e seu fruto será cheio de bondade e verdade (Ef 5, 8-9).
- Se você for sexualmente puro, a sua mente não será mais nebulosa, o seu coração será dócil e você será preenchido com a verdadeira vida de Deus (Ef 4, 17-19).
- Se você for sexualmente puro, o seu coração não estará acorrentado ao culto do sexo, o que significa que você poderá devotar-se de todo o coração ao Deus vivo e verdadeiro (1Rs 11, 4).
- Se você for sexualmente puro, você estará mais preparado para ser um grande amante e desfrutar da intimidade sexual com a sua esposa ou futura esposa (Pr 5, 18-19).
- Se você for sexualmente puro, você preservará imaculado o seu leito conjugal (Hb 13, 4).
- Se você for sexualmente puro, não vai mais perder tempo, e sim vai fazê-lo render (Ef 5, 16).
- Se você for sexualmente puro, será uma pessoa honorável (1Ts 4, 4).
- Se você for sexualmente puro, não será escravo de suas paixões (1Cor 6, 12).

Esta é a visão de Deus para a sua vida: configurado à sua vontade; cercado de sua presença de paz; no domínio de seus desejos, não sendo deles um escravo; cheio de bondade; cheio de vida; cheio de honra; cheio de adoração; de coração terno e mente clara; aproveitando ao máximo os seus dias. Quando a pornografia assalta os seus sentidos ou quando aquelas lembranças luxuriosas encherem a sua mente, deixe essa visão e essas promessas serem o combustível que você usará para dizer não às tentações do mundo.

Essa “esperança da justiça” não é apenas para esta vida. Essa esperança é em última instância sobre o que viremos a ser. O apóstolo São João nos lembra que apesar de já sermos os filhos adotivos de Deus, “aquilo que seremos ainda não se manifestou”. Sabemos que quando vermos Cristo face a face na sua volta, seremos totalmente transformados, nos tornando semelhantes a Ele (1Jo 3, 2). João adiciona a essa promessa gloriosa uma aplicação prática para aqui e agora: “Quem espera nele desse modo purifica-se, como Ele é puro” (1Jo 3, 3). Sabendo que somos destinados para uma eternidade de deslumbrante pureza e santidade, nos purificamos agora porque queremos ter um gosto da pureza futura. Quando as tentações baterem à porta, diremos a nós mesmos e a elas: “Não! Isso não é o que eu sou. Sou destinado a ser como Cristo, o Filho de Deus, e nada pode me satisfazer mais do que isso.”

Por intensa que seja a pornografia, não pode ser comparada com a esperança que sustenta a vida que temos em Cristo. Longe de desligar nossos desejos, esperar ativamente as promessas de Deus compromete totalmente nossos desejos em caminhos que nunca havíamos sonhado. No seu famoso sermão de Oxford, *O peso da glória*, C. S. Lewis nos lembra:

Na verdade, se analisarmos as audaciosas promessas de galardão e a natureza surpreendente das recompensas prometidas nos Evangelhos, pareceria que nosso Senhor considera nossos desejos não muito fortes, mas muito fracos, isto sim. Somos criaturas sem entusiasmo, brincando feito bobos e inconsequentes com bebida, sexo e ambições, quando o que se nos oferece é a alegria infinita. Agimos como uma criança sem noção, que prefere continuar fazendo bolinhos de lama num cortiço porque não consegue imaginar o que significa a dádiva de um fim de semana na praia. Muito facilmente, nos contentamos com pouco.

Você acha que estou tentando fazer um feitiço? Talvez eu esteja; mas lembre-se dos contos de fada. Feitiços são usados tanto para quebrar encantamentos quando para produzi-los. E você e eu temos necessidade do feitiço mais forte que pode ser encontrado para nos despertar do encantamento mal do mundanismo.

Caminhar na esperança é uma mudança de mentalidade. Em vez de andar por aí acreditando que o pecado é inevitável e, portanto, invencível, vivemos com a expectativa de que o pecado está derrotado e a santidade é inevitável.

Mantendo-se em sintonia com o Espírito

Caminhar no Espírito é uma jornada para toda a vida, mas como nos mantemos em sintonia com Ele, temos a promessa de que os desejos da carne não nos oprimirão. Podemos finalmente ser livres.

Tal visão da vida cristã pode parecer muito exigente e distante de nós, especialmente se nós vivemos por muito tempo na vergonha de nossas obsessões sexuais mais sombrias. Ousar acreditar que Deus é tão bom quanto diz que é exige fé diante de nossas lutas mais interiores.

O monge beneditino Sebastian Moore diz que sempre que a nossa fé começa a murchar e duvidamos da feiura do nosso pecado ou da imensidão do amor de Deus, temos apenas que meditar sobre a cruz. Em nossas vidas inexoravelmente centradas em nós mesmos, às vezes nós encobrimos nosso pecado, o racionalizamos, o minimizamos. Outras vezes sentimos seu peso esmagador e acreditamos que nada é forte o bastante para nos mudar. Mas na cruz vemos as feridas que o Filho de Deus sofreu por nós – e nos convencemos de que o nosso pecado é algo sério. Ali, vemos a face compadecida d’Aquele que aceita morrer por seus inimigos – e nos convencemos de que o nosso pecado nunca é grande demais para a graça de Deus.

E enquanto permanecemos ao pé da cruz, quando todo o mal em nossos corações machucados tenta resistir contra Deus, Ele responde com o trovão da ressurreição.