

El documento “*Lávame*” bien curándome del uso y adicción a la pornografía fue desarrollado como recurso y aprobado por el obispo Richard J. Malone, presidente del Comité sobre Laicado, Matrimonio, Vida Familiar y Juventud de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB). Su publicación ha sido autorizada por el abajo firmante.

Mons. J. Brian Bransfield
Secretario general, USCCB

Daniel Spadaro, MA, LPC, es consejero de salud mental y fundador de Imago Dei Counseling en Colorado Springs.

El texto de la Sagrada Escritura utilizado en esta obra ha sido tomado de los *Leccionarios I, II y III*, propiedad de la Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia Episcopal Mexicana, copyright © 1987, quinta edición de septiembre de 2011. Utilizado con permiso. Todos los derechos reservados.

Edición digital, diciembre de 2016

Copyright © 2016, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Todos los derechos reservados.

Para ver la declaración completa de la USCCB sobre la pornografía, *Crea en mí un corazón puro*, y recursos adicionales, visite www.usccb.org/cleanheart.

Visítenos en www.USCCB.org.



“LÁVAME BIEN”

CURÁNDOME DEL USO Y ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

SERIE CORAZÓN PURO

Por Daniel Spadaro

Comité sobre Laicado, Matrimonio, Vida Familiar y Juventud
Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos

“*Lávame bien de todos mis delitos, y purifícame de mis pecados*”. (Salmo 50:4)

Luchar por un corazón puro

Estamos hechos para el amor. Cada uno de nosotros es creado a imagen de Dios, que es amor (1 Jn 4:8), y recibimos la vocación del amor y la comunión. Jesucristo, a través de su vida, Muerte y Resurrección, reveló el significado más pleno del amor como don sacrificial de uno mismo. Él ofreció su cuerpo por su esposa, la Iglesia (Ef 5:25-26). Cada uno de nosotros está llamado a imitar este amor de Cristo, incluso en el ejercicio de nuestra sexualidad como hombres y mujeres.

Pero todos luchamos para amar bien y castamente. Vivir nuestra vocación al amor trae consigo el desafío diario de reconocer la belleza de cada persona que encontramos. Hoy más que nunca, mantener un “corazón puro” es difícil para todos. Somos bombardeados con imágenes sexualizadas todo el tiempo, y la pornografía está a sólo un clic de distancia. Muchos buenos hombres y mujeres luchan con el uso de pornografía. A menudo anhelan ser amados, experimentar alegría o encontrar alivio de las dificultades de la vida. Pero lo que se presenta como liberador, eufórico y satisfactorio termina creando frustración, vacío y vergüenza. La pornografía, y la masturbación que suele acompañarla, pueden convertirse en comportamientos adictivos (véase la barra lateral). El uso de pornografía afecta a toda la persona, cuerpo y alma, y por lo tanto se necesita curación para la mente, las emociones, las relaciones y las dimensiones espirituales de la persona.

Es importante recordar que sin importar lo que uno haya hecho, conserva su dignidad como hijo de Dios, amado por el Padre. Lo que el pecado ha desintegrado, la gracia puede recomponerlo y sanarlo. ¡Gracias a Dios por sus grandes dones de misericordia y curación!

La pornografía y las mujeres

La pornografía ha sido vista tradicionalmente como una cuestión de hombres, pero hay un creciente número de mujeres que usan pornografía o son adictas a ella. Aunque no es lo mismo para todas, las mujeres pueden inicialmente buscar interacción social en línea como una manera de experimentar romance. Algunas mujeres son introducidas a la pornografía por un novio o esposo y luego quedan

¿Qué constituye adicción?

¿Cómo puede saber si usted o alguien a quien ama tiene adicción a la pornografía? Una simple y probada definición de la adicción se basa en la presencia de cuatro características:

- Impotencia o pérdida de control; incapacidad para resistir el impulso de usar pornografía y seguir usándola a pesar de los esfuerzos por dejarla
- La progresión puede ser una escalada en la frecuencia y tiempo dedicado a ver pornografía, mentir a otros así como adoptar comportamientos más riesgosos tanto en línea como fuera de línea, tal como acceder a pornografía en el trabajo
- Obsesión por pensamientos y fantasías sexuales y adquisición de material sexual
- Dolor o desesperación como resultado del uso de pornografía o sus consecuencias

La adicción engaña la mente de la persona afectada para que no reconozca la gravedad de la situación. Si usted o alguien a quien ama ha estado viendo pornografía compulsivamente durante un tiempo prolongado, pese a sus esfuerzos por dejarla, es mejor buscar ayuda de un consejero capacitado en comprender y curar la adicción.

atrapadas. Es probable que la Internet haya facilitado el rápido crecimiento del número de mujeres que usan pornografía, al proporcionar más anonimato y accesibilidad. La Internet ofrece una versión “más segura” de la experimentación a mujeres que pueden haber sido usadas o heridas en relaciones pasadas. También las mujeres necesitan ayuda para liberarse de la pornografía.

Dónde empezar

Para cambiar cualquier comportamiento o actitud, usted debe asumir la plena responsabilidad de

hacer algo al respecto. Muchas personas tienen el deseo de cambiar, pero no están totalmente dispuestas a hacerlo. A menudo es más cómodo dejar

Cultivar la castidad requiere trabajo . . . Es una tarea de toda la vida y una elección diaria. Sean pacientes, perseveren y no se desalienten. —*Crea en mí un corazón puro*, p. 24

que un problema continúe que ejercer una solución. El primer paso hacia la curación es una sincera disposición a dar los pasos que se necesiten, incluso si son incómodos.

Tener una visión de por qué desea liberarse de la pornografía también es muy útil. Por ejemplo, buscar la libertad podría estar motivado por el deseo de salvar su matrimonio, vivir con integridad o cumplir su papel como padre o madre. El dolor es a menudo un motivador inicial. El camino hacia la pureza es como escalar una montaña, y no queremos detenernos. Queremos llegar a la cumbre y recibir la abundante alegría y paz que tiene Dios para nosotros.

Curar la mente

Para liberarse del apego a la pornografía, es importante comprender los aspectos neurológicos del uso y adicción a la pornografía, y contrarrestar los patrones de pensamiento negativo.

A nivel neurológico, nuestro cerebro se apega a ver pornografía porque la excitación sexual estimula la dopamina en el cerebro, un neuroquímico que promueve la conexión con actividades que nos traen alegría o una sensación de satisfacción.¹ En el caso de ver pornografía, estamos entrenando a nuestro cerebro para responder y disfrutar de una imagen o fantasía, no de una persona real. Pero como el cerebro no distingue entre lo imaginario y lo real, es inundado con los mismos neuroquímicos producidos por la verdadera intimidad sexual. De hecho, los tipos de imágenes que se encuentran en la pornografía causan una estimulación excesiva del cerebro, que luego quiere repetir la actividad y es “activado” por cualquier cosa asociada con ella (estar en casa a solas, la computadora encendida, etc.). Con el tiempo, la repetida estimulación excesiva causada por ver pornografía disminuye nuestra capacidad de experimentar niveles normales de placer y reduce la capacidad del cerebro para regular los impulsos y el estado de ánimo.²

La buena noticia es que nuestros cerebros son más cambiables, o plásticos, de lo que podemos habernos dado cuenta. Se necesita tiempo, esfuerzo y apoyo, pero es posible curar el daño neurológico causado por ver pornografía. Un buen camino a seguir es abstenerse de todos los comportamientos que conducen a la estimulación sexual durante un

mes inicial. (Aquí se necesitan apoyo y rendición de cuentas.) Durante este tiempo, puede ser útil reducir la ingesta de café y aumentar las actividades practicadas fuera de los medios, como el ejercicio. Es útil llevar un diario sobre las emociones y situaciones que fueron “activadores” del uso de pornografía, y hablar con otros para una comprensión más amplia del problema. Poco a poco, en el transcurso de treinta a sesenta días, nuestros cerebros comienzan a curarse de la estimulación excesiva causada por la pornografía, y muchos de los activadores anteriores se sienten menos intensamente.

También es importante que uno examine sus creencias, emociones y pensamientos. El ciclo de uso y adicción a la pornografía se perpetúa por la visión distorsionada que tiene uno de sí mismo y de los demás y es alimentado por la vergüenza.³ El pensamiento distorsionado incluye evitar enfrentarse a las emociones negativas y usar tácticas de negación como culpar, racionalizar y minimizar. Otras actitudes comunes que deben ser examinadas y curadas son el egocentrismo o el narcisismo, la autocompasión y la manipulación. Una buena meta es que uno sea consciente de sus creencias negativas o distorsionadas y contrarrestarlas con la verdad de que Dios lo creó, lo ama y desea que esté libre de compulsión sexual. A menudo la consejería o un grupo de apoyo son una ayuda significativa aquí.

Curar las relaciones

La pornografía puede causar un daño significativo a las relaciones de una persona. Ver pornografía cambia la forma en que se ven mutuamente los hombres y las mujeres. Quita tiempo a las relaciones de uno y puede causar grave daño y traición cuando es descubierto por un cónyuge o un ser querido. Al mismo tiempo, los hombres y las mujeres que luchan con el uso de pornografía pueden tener heridas relacionales no curadas o maneras problemáticas de interactuar con los demás y eso fue, para empezar, lo que los llevó a buscar intimidad en la pornografía. Por ejemplo, algunas familias de hombres o mujeres adictos tenían reglas no escritas tales como “no muestres emociones” o “lidia tú solo con tus problemas”, lo cual impidió el desarrollo de un sentido sano de cohesión e intimidad en la familia. En algunas personas, el temor de ser conocidas —y posiblemente rechazadas— conduce a ocultar

aspectos de sí mismas, evitar la intimidad o tratar de controlar las relaciones.

La curación relacional se realiza de muchas maneras, pero rendir cuentas a otros es uno de los mejores puntos de partida. La rendición de cuentas puede incluir el uso de software de monitoreo o de filtrado, pero es mucho más que eso. La rendición de cuentas implica entregarse humildemente a la guía de otros que tienen más experiencia y han alcanzado un nivel más profundo de libertad de la pornografía. Unirse a un grupo de hombres o mujeres que se apoyan mutuamente en el camino hacia la pureza puede ser muy útil. Un consejero, director espiritual o mentor puede también desempeñar un papel importante al ofrecer retroalimentación e ideas para ayudar a una persona a entablar relaciones sanas y reconocer sus déficits relacionales, tales como inseguridad, búsqueda de aprobación, necesidad de controlar, autocompasión, etc. Estos déficits deben ser curados porque pueden hacer que una persona sea vulnerable al uso de pornografía. La verdadera intimidad con otros, a diferencia de la intimidad ilusoria prometida por la pornografía, permite a una persona compartir su vida, emociones y alegrías con otra persona. Esta es la clase de comunión para la que todos hemos sido hechos.

Curación espiritual

Por último, el uso de pornografía tiene efectos profundos en la vida espiritual de una persona y daña su relación con Dios. Alguien atrapado en el ciclo de uso habitual de pornografía a menudo se siente distante de Dios o incluso cree que no merece perdón. Confesar sus pecados es una práctica poderosa que puede ayudar a recibir la curación. A nivel humano, revelar honestamente sus luchas y pecados a otras personas con el fin de buscar su ayuda puede ser beneficioso. Por ejemplo, la confesión mutua dentro del contexto de un grupo de apoyo puede ayudar a hombres y mujeres a crecer en humildad y rendirse cuentas mutuamente. A nivel sacramental, el Sacramento de la Penitencia y la

Reconciliación comunica la gracia curativa de Dios. Este sacramento perdona el pecado a través de la misericordia abundante de Dios, rompe el ciclo de la vergüenza y ofrece gracias para protegerse contra el pecado futuro. La confesión regular es una fuente de fortaleza para hombres y mujeres que buscan vivir vidas puras y castas y abrazar el plan de Dios para el amor y la sexualidad, un plan que conduce al florecimiento humano.

Asimismo, el perdón es importante para el proceso de curación espiritual. Cuando una persona admite la realidad de que usa pornografía, el daño causado por esta comienza a verse claro. Es importante que una persona afronte y repare el daño causado. A su vez, cuando la persona que busca la libertad ofrece perdón a otros, esto activa la gracia curativa de Dios en la vida de todos ellos.

La curación es posible

Recuperar la pureza de un “corazón puro” implica curar e integrar diversas dimensiones de la persona. Liberarse del dominio de la pornografía requiere la capacidad de hacer cambios radicales y concretos en el estilo de vida. Este trabajo es permanente, y la curación es posible a través del apoyo de otros hombres y mujeres que también se esfuerzan por alcanzar la pureza y a través de la misericordia generosa de Cristo. Nunca es demasiado tarde para buscar ayuda y encontrar la libertad de vivir la vocación del amor casto y vivificante.

Para obtener más información, incluyendo el texto completo de *Crea en mí un corazón puro* y una lista de servicios de apoyo para aquellos que buscan dejar el uso de pornografía, visite www.usccb.org/cleanheart.

1 N. D. Volkow, et al., “Addiction: Decreased Reward Sensitivity and Increased Expectation Sensitivity Conspire to Overwhelm the Brain’s Control Circuit”, *Bioessays* 32:9 (2010): 748-55.

2 William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: Intervarsity Press, 2009).

3 J. Brian Bransfield, *Overcoming Pornography Addiction: A Spiritual Solution* (Nueva York: Paulist Press, 2013).