

Abandonar la pornografía en cuatro pasos



La pornografía
Puede modificar
la dinámica y
morfología
neuronal

Qué produce la pornografía

- La visualización de imágenes de contenido sexual impregna el cerebro.
- Puede terminar por modificar la dinámica y morfología neuronal.
- Conduce fácilmente a una adicción comportamental, en que la conducta toma el control de la actividad voluntaria, reduciendo la autonomía, como en la tóxico dependencia, el alcoholismo, la adicción al juego, a internet, al riesgo o a las compras compulsivas.
- No cabe un uso moderado o sano de la pornografía, pues hace daño y la experiencia común es que siempre va a más.
- Los estímulos normales de la sexualidad son substituidos por estímulos exagerados y muchas veces violentos, que alimentan la violencia.

Evolución de un vicio

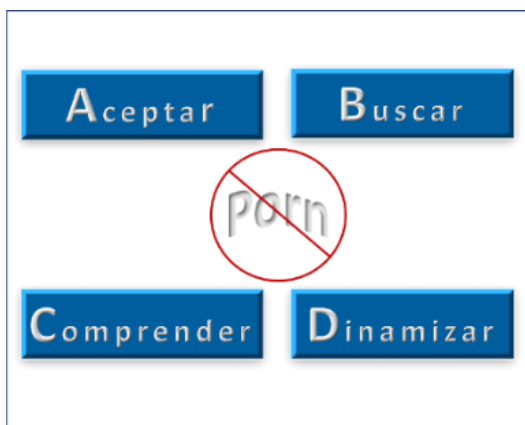
- Lo que a veces comienza por juego, curiosidad o persuasión arrastra, con más o menos complicidad de la persona, hacia una pendiente en que se entrelazan el vicio y la enfermedad mental.
- A la búsqueda inicial del placer se añade una necesidad imperiosa de actuar para reducir la ansiedad o malestar psíquico, y se pierde incluso el placer.
- Cuando se llega a la adicción se necesita cada vez estímulos más frecuentes y más fuertes para producir el mismo nivel de euforia.
- La búsqueda se transforma en un desesperado anhelo de llenar el vacío, como si fuera oxígeno. Lo que se "respira" es un producto nocivo que asfixia poco a poco.

Motivar el cambio

- Cortar con la pornografía centrándose en lo importante: Dios, tú y los demás.
- Pasar del qué estás haciendo al por qué lo estás haciendo.
- Descubrir el vacío en tu vida, en tus aspiraciones, en tus retos, y llenarlo sanamente.
- Profundizar en el amor, la felicidad como meta, los efectos de la pornografía en el cerebro, en el corazón y las relaciones interpersonales, y en el mundo (ver tres videos en: <https://es.brainheartworld.org/>).
- Fortalecer la fe en la vida y su sentido, que abre las puertas a la fe en la Vida..., en un Dios personal, inteligente, creador, misericordioso.
- Fomentar la esperanza: vale la pena y es posible una existencia buena y virtuosa, ser templado, fuerte, amable y libre.

Tabla de navegación

- Dividir un folio en dos columnas.
- Columna izquierda, anotar las alarmas: circunstancias ambientales (lugares y momentos, uso de internet) y subjetivas (estado de ánimo y emociones interiores: vacío o falta de sentido de la vida, sensación de pérdida, baja autoestima, falta de objetivos, soledad, enfado, miedo, aburrimiento...) que fomentan el consumo de pornografía.
- Columna derecha, anotar las precauciones: cómo contrarrestar cada circunstancia o emoción negativa, encontrar o recuperar el sentido, recurrir a la religiosidad y a la relación con Dios; actividades sanas y entretenida para no perder las alas: deporte, salir con amigos o amigas, una llamada por teléfono, la lectura de un libro, escuchar música...; limitar el uso de Internet a unos horarios y lugares, usar aplicaciones de control, no tener redes sociales en el teléfono;
- No descansar con internet. Evitar aislarse o encerrarse, que es el inicio de la esclavitud.



Fomentar amistades nobles,
compartir aficiones,
interesarme por los demás,
quererles, llena las
necesidades del alma, da
impulso para emprender de
nuevo el vuelo.

Aceptar

- tengo un problema; soy cómplice –probablemente sin saberlo y sin quererlo– de crímenes: abuso de menores, mujeres y hombres, explotación, tráfico y esclavización de seres humanos por dinero o contra su voluntad y para siempre..., pues la intimidad robada sigue girando en internet;

- lo primero es cambiar mi actitud, y no contentarme con que quizá aún no soy adicto;
- hay en mí rabia, angustia, frustración, impulsividad, vacío... y el sexo va desplazando otros intereses, en los demás tiendo a ver objetos para mi placer;
- estoy en tierra con las alas cortadas.

Buscar

- ayuda en quienes me quieren, pues no estoy solo, y me hace más fuerte;
- la paz y reconciliación con mi pasado, descubriendo heridas para curarlas y perdonar;
- placeres buenos y actividades entretenidas, que llenan y facilitan respirar oxígeno verdadero;
- alguien de confianza y autoridad con quien hablar, en primer lugar mis padres si soy menor de edad; un experto en psicología o un médico si noto más fuertes las cadenas de la adicción;
- fomentar amistades nobles –compartir aficiones, interesarme por los demás, quererles– llena las necesidades del alma, da impulso para emprender de nuevo el vuelo.

Comprender

- el sentido de mi vida en su globalidad, qué me hace sufrir y qué me produce frustración;
- por qué he llegado a esta situación, quizá sin culpa y contra mi voluntad;
- soy responsable, es decir puedo y debo dar respuesta a las personas que quiero y a la sociedad, aunque ahora esa capacidad esté dañada;
- hay algo o alguien por lo que vale la pena vivir, crecer en el amor, sacrificarse, darse y esperar;
- soy importante y los demás esperan algo de mí;
- la luz en la inteligencia es capaz de iluminar el corazón para encontrar motivos y remedios; el corazón enamorado y con un proyecto da a su vez luz a la inteligencia y fuerza a la voluntad; con luz es más fácil volar.

Dinamizar

- y activar las fuerzas de mi espíritu, capaz de retomar el control y mantenerme en vuelo, contemplando lo verdadero, lo bello y lo bueno, en el arte en la naturaleza, en el ser humano...;
- activar, fortalecer y agilizar medidas de precaución, con alguien que nos guíe en una navegación segura, para no volver a los “paraísos artificiales” que presenta la pornografía;
- salir de mi mismo hacia Dios y los demás me dará la felicidad; servir a personas enfermas, solas, que pasan necesidad agranda el horizonte; si cambio yo, puedo mejorar el mundo;
- la esperanza es el motor esencial del cambio;
- descubrir que Dios me ama más que nadie y recurrir a su gracia en los sacramentos, como la confesión y la Eucaristía, y en el conocimiento y trato con Jesucristo, asegura el combustible para seguir volando.

Wenceslao Vial Mena
Noviembre, 2019

Wenceslao Vial, *Madurez psicológica y espiritual*, Palabra, 2019 (4ª)
(ed.), *Ser quien eres. Cómo construir una personalidad feliz*, Rialp, 2017 (3ª)

www.madurezpsicologica.com

www.lapurezaesposible.com

www.fightthenewdrug.com