

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásquez

---



*No es raro que chicos o chicas caigan en este vicio llevados por las malas amistades, la curiosidad o el esfuerzo de empresas que se dedican a este negocio, y ven en los niños sus clientes del futuro*

El consumo de pornografía en el mundo crece de forma acelerada, se ha convertido en una de las adicciones más alarmantes de nuestro tiempo, debido a que sus síntomas y repercusiones tanto físicas como psicológicas, espirituales, matrimoniales, familiares y económicas. La difusión de la pornografía y de la comercialización del cuerpo, ha sido favorecida, entre otras cosas, por un uso desequilibrado de Internet[1]. Por su síndrome de abstinencia, se puede equiparar a la adicción de drogas duras como la heroína, la cocaína o el crack. Además, por el desconocimiento de su problemática, extensión, bajo precio y la tolerancia de nuestra sociedad, se sitúa incluso por encima de esas drogas en cuanto a peligrosidad[2]. Tal es su difusión que se ha descrito como una epidemia de salud pública[3].

Los contenidos de este negocio son cada vez “más degradados, groseros, violentos”, y el acceso a los mismos, a causa de internet, es cada vez más fácil y precoz. Salir de la dependencia que se crea no es fácil, y los pastores invitan a “confiar en la misericordia del Señor” y a “buscar una ayuda y apoyo adecuados”[4].

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53  
Escrito por Juan Carlos Vásquez

---

Más de quinientos millones de páginas web poseen contenido pornográfico. Su consumo mueve 2.500 millones de dólares anuales solo en los Estados Unidos, y se ha detectado que provoca estragos en millones de familias de todo el mundo.[\[5\]](#).

Muchas veces son los más jóvenes los que se ven atrapados. No es raro que chicos o chicas caigan en este vicio con apenas 10 o 12 años llevados por las malas amistades, la curiosidad o el esfuerzo de empresas que se dedican a este negocio.

Algunos estudiosos reducen a tres los factores de su rápida difusión: es **accesible**, está disponible en cualquier dispositivo y en cualquier momento; es **asequible**, existen millones de enlaces que dan acceso a pornografía de manera gratuita; y es **anónima**, es posible mirar sin ser visto por nadie, y sin necesidad de crear un registro o dar el nombre o dirección de correo electrónico.

Ante esta emergencia, es importante contar con guías que tengan las competencias necesarias para ayudar a otros a salir de la pornografía. Afirma Santo Tomás, la lujuria corrompe la prudencia, es decir, “la capacidad de juzgar adecuada y objetivamente la realidad y de regirnos por principios mentales sanos”[\[6\]](#). Por eso, para una persona que ve pornografía y está intentando dejarlo, el criterio propio no será buen consejero. Aunque el deseo de cambiar es crucial no es suficiente en sí mismo. Hay que poner los medios: encontrar alguien que ayude se ha convertido en algo fundamental.

La lujuria es un vicio que generalmente odia la luz y por lo tanto huye de ella. Su estrategia más vil es precisamente esconderse en el secreto de modo que, como el cáncer, crezca lentamente. Cuando la persona que la sufre busca ayuda, un director espiritual que le lleve a poner luz, de inmediato la lujuria pierde una gran parte de su influencia.

### Diferencias entre vicio y adicción

Podríamos definir en tres categorías a los consumidores de pornografía: los ocasionales, los que tienen el vicio y quienes han desarrollado una adicción. Mientras el primer caso se puede vencer fortaleciendo la voluntad y acudiendo a los sacramentos, los otros dos necesitan de ayuda externa.

Para diferenciarlos se puede seguir algunas pautas. Los adictos sienten por lo que quieren un sentimiento incontrolable, al punto de hacer lo que sea, inclusive quedar mal con otras personas con tal de obtenerlo. La adicción crea una dependencia que representa un peligro

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásquez

---

para la salud. Es interesante saber diferenciar que "la adicción no se queda en el plano de las inclinaciones o atracciones hacia algo indecente. Cuando la persona es capaz de dominar sus inclinaciones, ciertamente no tiene adicción alguna (todavía), aunque sus faltas sean muy graves"[\[7\]](#). Puede ser que tenga el vicio: si la periodicidad de las caídas es casi semanal y la persona tiene muchas dificultades para vencer a la tentación.

En muchas ocasiones puede resultar difícil distinguir entre adicción y vicio. El vicio es un hábito operativo malo, y los hábitos son cualidades difíciles de desarraigar, que inclinan de modo estable a un sujeto a realizar determinado tipo de actos[\[8\]](#). San Agustín habla de las diferencias: "débil es aquél de quien se teme que pueda sucumbir cuando la tentación se presenta; enfermo, en cambio, es aquél que se halla ya dominado por alguna pasión, y se ve como impedido por alguna pasión para acercarse a Dios y aceptar el yugo de Cristo"[\[9\]](#).

Si ese vicio sigue arraigándose más y más, lo cual puede ser cuestión de tiempo -corto o largo, según los casos- el comportamiento se vuelve compulsivo, y cuando esa compulsión termina por afectar las principales esferas de la persona (familia, trabajo, relaciones interpersonales) tendiendo a generalizarse, estamos ante una adicción. Podemos decir que la adicción es un vicio que se ha convertido en patológico: la persona se vuelve incapaz de detener esta conducta[\[10\]](#).

Cuando un sujeto empieza a exponer su problema en busca de ayuda, en algunos casos será oportuno hacer preguntas para hacerse una idea y ver que remedios aplicar: ¿Desde cuándo comenzaste?, ¿Cómo llegaste al material?, ¿Tiempo que suele durar cada episodio?, ¿Crees que puedes dejarlo?, ¿Lo compartes con otros? Es útil ayudarlo a determinar cuál suele ser el detonante: estrés, aburrimiento, soledad, o simplemente cuando se exponen a la posibilidad (Internet ilimitado, etc.).

Este documento intenta dar algunas pautas para ayudar a los ocasionales y a los que tienen el vicio. Mientras quienes han llegado a la adicción es necesario contar con la ayuda de un profesional, un médico de confianza que pueda ir guiando al paciente.

### Claves para ayudar a dejar la pornografía

No se trata de un proceso fácil[\[11\]](#), la persona que ayuda deberá ejercitar la paciencia, saber animar sobre todo cuando hay recaídas, que a veces pueden producirse después de muchas semanas de continencia. Resulta fundamental la oración personal; por ejemplo, rezar todos los días los misterios Luminosos de Santo Rosario por las personas a las que se está ayudando a superar el vicio. Como nos anima

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásquez

---

el Papa Francisco “ser instrumentos de la misericordia de Dios que pasa a través de un gesto, una palabra, una visita. Y esta misericordia es un acto para restituir alegría y dignidad a quien la ha perdido” [\[12\]](#).

Las siguientes son algunas recomendaciones que se han probado efectivas en algunos casos:

**1. Animar a reconocer el problema:** cuando una persona reconoce que se trata de algo grave y que necesita ayuda, es cuando se puede empezar a trabajar. Aceptar que existe un problema, saberse débil y necesitado de asistencia es el primer paso para salir. Bastará explicar que ver pornografía, en combinación con acto impuro tiene un efecto en el cerebro similar al de la cocaína en una persona con adicción a las drogas o el alcohol en una persona con adicción al alcohol. Es decir, produce una gran cantidad de dopamina en el cerebro liberada por una fuerte emisión de hormonas. En grandes cantidades, la dopamina cambia las conexiones neuronales, haciendo que el pensamiento se vuelva más superficial, y la persona afectada se hace más dura en el trato, menos sensible a las necesidades de los demás, etc. El proceso de reabsorción de la dopamina dura aproximadamente nueve días, durante este tiempo la persona estará más expuesta a recaídas [\[13\]](#).

**2. Purificación:** en ocasiones algunas de esas imágenes que han quedado grabadas en la mente son difíciles de borrar, pero no hay que permitir el desaliento, sino recomendar formas para ir limpiando la memoria:

- *Confesión frecuente:* este sacramento contiene una gracia sanativa que actúa en el interior del hombre, animar a que se acuda a la confesión, inmediatamente después de cada caída y con frecuencia para obtener la gracia necesaria para purificarse.

- *Asistencia a la Eucaristía:* Dios da su gracia a través de los sacramentos, estos nos ayudan a vencer las tentaciones. Todo depende de Dios, sin él nada podemos hacer. Por lo tanto, se puede recomendar asistir a la Santa Misa con mayor frecuencia.

- *Memorizar párrafos de las Sagradas Escrituras:* favorece limpiar los recuerdos la lectura diaria de las Sagradas Escrituras, aprender de memoria algunos versículos, para purificar poco a poco el interior hasta transformar los pensamientos de un modo positivo. También, a la hora de la tentación se puede repetir, una y otra vez, esos versículos.

- *Rezar:* existen muchos testimonios de cómo la oración del Santo Rosario ha ayudado a muchísimas personas a no caer en el vicio de la pornografía. La invocación a la Madre de Dios y a San José es una

estrategia importante.

- *Utilizar los sacramentales:* como el agua bendita, los crucifijos, son medios que también ayudan a vencer las tentaciones.

**3. Eliminar todo el material pornográfico:** la persona debe comprometerse a quitar, borrar y destruir todo el material pornográfico guardado en su computadora, *Ipod*, nube, impresos, etc.; todo elemento audiovisual que lleve a recuerdos o pensamientos que estimulen la lujuria. Incluso -si es posible- dejar de utilizar o de escuchar aquellas cosas que encienden la tentación. La idea es evitar todo aquello que pueda alimentar la vista, pues las imágenes tienen una gran influencia sobre los pensamientos.

### 4. Establecer estrategias de protección

- *Ayuda externa:* nombrar una persona para rendirle cuentas, a quien se debe reportar con regularidad para contarle si se ha mantenido limpio. A veces pueden ser uno de los padres, la esposa o el mejor amigo. Una persona que haga de guardia, quien pueda preguntar ¿cómo te fue esta semana con la pornografía?” No solo el confesor, sino un amigo también.

- *Instalar un filtro de reporte:* un software de protección de internet que no sólo actúe de filtro sino que envíe un reporte a un tercero sobre las páginas web consultadas y las Apps utilizadas [\[14\]](#). Esos reportes deberán llegar a la persona que se le rinde cuentas. La difusión de la pornografía ha crecido tanto por el anonimato del usuario. Muchas veces el solo uso de este software ha bastado para dejar el vicio.

- *Cuidado con el Smartphone o tabletas:* cargarlos fuera de la habitación, o entregarlos a los padres por la noche. Si es el caso, anular el plan de datos que en muchas ocasiones suele ser el principal problema.

- *Poner las pantallas en un lugar común:* no donde uno se pueda quedar solo; pues cuando se está aislado es cuando más tentación se tiene.

- *Evitar las ocasiones que llevan a pensar en la pornografía:* no recorrer canales cuando se está viendo T.V.; ser selectivo con lo que se ve en el Internet (redes sociales), los libros, las revistas, periódicos, fotos, etc.

- *Evitar el aislamiento y la soledad:* tratar de ocupar el tiempo y no dar espacios al ocio, pues este es la puerta de todos los vicios. Buscar compañía, especialmente cuando vienen las tentaciones.

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásconez

---

- *Evitar las malas compañías*: muchas veces son las malas amistades las causantes de que recaer en el vicio, ya sea porque hablan del tema o envían fotos o mensajes que estimulan a alimentar este problema. Hay que evitarlas o silenciar esos chats.

### **5. Autodisciplina: ayudar a ir creando hábitos positivos, por ejemplo:**

- *Aprovechar el tiempo*: hacer ejercicio, procurar el contacto con la naturaleza, buscar diversiones sanas que ayuden a despejar la mente.

- *Leer buenos libros*: desarrollar el hábito de la lectura que enriquece y al mismo tiempo ocupa la mente en buenos pensamientos.

- *Ejercitarse en alguna labor doméstica (trabajo responsable)*: uno de los efectos más negativos que trae el vicio de la pornografía es que produce un cierto embotamiento y pereza. Ocupar el tiempo en labores domésticas o algún trabajo responsable es de mucha utilidad, ya que ayudan a despejar la mente y a mantenerse ocupados.

- *Buscar pensamientos positivos*: es útil preparar pensamientos "pegajosos" sanos, por ejemplo, el recuerdo de la mejor jugada de fútbol, o de una escena de la película favorita. Cuando la compulsión de ver pornografía comienza, conviene inmediatamente intentar cambiarla por otro pensamiento atractivo.

**6. Constancia:** Salir de este vicio no es inmediato, hay que estar preparado para la decepción de tener recaídas. Recaer no significa que no se está progresando. Confiar en el poder de Dios, sabiendo que "en las batallas del alma, la estrategia muchas veces es cuestión de tiempo, de aplicar el remedio conveniente, con paciencia, con tozudez" [\[15\]](#). Es muy aconsejable estudiar el porqué de cada "caída", aprender de ellas y añadir su aprendizaje al arsenal de conocimientos, ideas y estrategias que necesitas para derrotar a este gigante. Servirá el consejo que San Josemaría nos da en *Camino*: *¡Muy honda es tu caída! -Comienza los cimientos desde ahí abajo. -Sé humilde. -«Cor contritum et humiliatum, Deus, non despicias». -No despreciará Dios un corazón contrito y humillado* [\[16\]](#).

**Juan Carlos Vásconez**

---

[\[1\]](#) Cfr. FRANCISCO, *Amoris laetitia*, n. 41.

[\[2\]](#) Cfr. ÓSCAR TOKUMURA, *La pornografía on line*, Formato Kindle, 2015. Introducción.

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásquez

---

[3] Cfr. CONFERENCIA EPISCOPAL DE LOS ESTADOS UNIDOS, *Crea en mi un corazón puro: una respuesta pastoral a la pornografía*, noviembre de 2015. Cap. I.

[4] IBID. Cap 2.

[5] CAROLINA LUPO, *La pornografía en internet*, Nuestro Tiempo, verano 2015, pag. 109.

[6] Cfr. SANTO TOMÁS, *Suma Teológica*, II-II, 155, 5 ad 1.

[7] MIGUEL ÁNGEL FUENTES, *La trampa rota: el problema de la adicción sexual*, 1a ed., Del Verbo Encarnado, 2008, pag. 39.

[8] Cfr. CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 1865.

[9] SAN AGUSTÍN, *Sermón 46 (Sobre los pastores)*, 13; CCL 41, 539.

[10] Cfr. MIGUEL ÁNGEL FUENTES, *La trampa rota*, pag. 40.

[11] Algunos de los puntos han sido trabajados en base al material del libro de LORENA GÓMEZ, *¿Cómo dejar la pornografía?*, Kindle Edition, 2015.

[12] FRANCISCO, *Audiencia general 09/11/2016*.

[13] Cfr. PAUL CRAWFORD, *Breaking Porn Addiction Through Rewiring Your Brain: Neuroplasticity forges new brain patterns, giving hope and help no matter how deep the habit*, Paperback, Abril 2015.

[14] Para que un filtro de Internet funcione bien, no sólo se puede depender del “filtro”, también el programa debe tener un excelente sistema de reporte y que sea fácil de entender. Además, tiene que haber buena comunicación entre la persona encargada y el usuario. La persona “encargada”, como a la persona que observa los reportes de la actividad del usuario en la Internet. Esta persona puede ser un papa, mama, guía espiritual, consejero, mentor o un amigo de confianza. Para que el filtro de Internet funcione bien, la persona encargada debe de hacer un compromiso de leer los reportes y discutirlos con el usuario por lo menos una vez en la semana. Algunos de estos filtros: *Qustodio* (<http://www.qustodio.com>); *Covenant Eyes* (<http://www.covenanteyes.com/>).

[15] BENEDICTO XVI, *Discurso a los participantes en el curso sobre el Fuero interno organizado por la Penitenciaría Apostólica*, viernes 25 de marzo de 2011.

## ¿Cómo ayudar a dejar la pornografía?

Publicado: Lunes, 13 Junio 2016 02:53

Escrito por Juan Carlos Vásquez

---

[\[16\]](#) SAN JOSEMARÍA, *Camino*, n. 712.