

# **Libérese de la pornografía 12 pasos**

**Por Steve Wood**

He aquí doce pasos muy importantes que, si los lleva a cabo en su totalidad, le ayudarán en gran medida a erradicar su adicción:

## **1. Destruya todo lo que tenga de pornografía.**

Destruya todas las revistas pornográficas, videos, discos flexibles, y todas las referencias y archivos pornográficos en Internet de su computadora. ¡Hágalo ahora mismo!

Usted no puede "solo en cierto modo" desear la pureza y esperar obtenerla. Usted debe tomar la firme decisión de liberarse de la pornografía, y luego actuar en base a esa decisión.

## **2. Tome medidas radicales para reorientar su vida.**

El Catecismo dice, "La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana" (Sección 2332). Por lo tanto, si usted se encuentra bajo la influencia de un pecado sexual que domina su vida, como la adicción a la pornografía, necesitará tomar medidas radicales para reorientar su vida. Usted deberá desarrollar un plan de protección a fin de evitar las ocasiones remotas y próximas de pecado. Esto podría significar: ir de compras a diferentes tiendas para eludir siquiera el hecho de echar un vistazo a cualquier cuestión relacionada con la pornografía; tomar una ruta diferente con destino al hogar; romper con cualquier rutina que pudiera llevar al pecado; llevar pequeñas cantidades de efectivo; cancelar suscripciones a periódicos que contengan propagandas de lencería;

cancelar ciertos canales de cable – o deshacerse completamente del cable; y/o dejar de "recorrer" canales. ¡Tome estas medidas ahora mismo!

"Dejemos entonces las obras propias de la oscuridad y tomemos las armas de la luz. Como en pleno día, andemos decentemente; así pues, nada de banquetes con borracheras, nada de prostitución o de vicios, o de pleitos, o de envidias. Más bien, revístanse de Cristo Jesús el Señor. No se conduzcan por la carne, poniéndose al servicio de sus impulsos". Romanos 13,12-14 (Nota: San Agustín dirigió una vez su atención a este pasaje al azar. El hecho de leerlo, lo impulsó a una conversión radical y a apartarse de su estilo de vida licenciosa.)

Con relación al Internet, usted necesitará ya sea instalar un buen programa de filtro cuya contraseña sea mantenida por su esposa o un buen amigo, o bien suscribirse a un proveedor "limpio" de Internet. Usted también necesitará trasladar la computadora de su hogar a una ubicación más abierta y visible. Se deben tomar medidas similares con la computadora de su lugar de trabajo; La Norma Industrial ha informado que el 70% del tráfico de pornografía en Internet ocurre entre las 9:00 a.m. y las 5 p.m. (información citada en el Archivo Católico Nacional, 19/Jun/00).

"Si tu ojo derecho [por ejemplo, el monitor de la computadora y la conexión a Internet] es ocasión de pecado para ti, sácatelo y tíralo lejos; porque es más provechoso para ti perder una parte de tu cuerpo y no que todo tu cuerpo vaya al infierno. Y si tu mano [por ejemplo, un "click" con el

ratón] es para ti ocasión de pecado, córtatela; porque es mejor perder una parte de tu cuerpo y no que todo tu cuerpo vaya a parar al infierno". Mateo 5:29-30

### **3. Busque a un sacerdote que trabaje con usted.**

Trate de encontrar a un sacerdote que tenga experiencia en ayudar a las personas a superar las adicciones a la pornografía. Haga uso frecuente del Sacramento de la Penitencia. Sea honesto y abierto. Recuerde, un sacerdote no puede diagnosticar una cura a menos que le suministren todos los hechos.

He conocido a hombres católicos adictos a la pornografía en cada comunidad que he visitado durante los últimos tres años. No estoy hablando de hombres católicos inactivos, sino de hombres que llevan a sus familias a misa cada domingo. A excepción de parroquias que cuentan con menos de una docena de familias, se podría afirmar con seguridad que existen hombres católicos involucrados en la pornografía en cada parroquia de Norte América. Este es un problema monumental que ha invadido los corazones de los hombres de la iglesia. El mismo no desaparecerá por sí solo. Es necesario tomar medidas con suma urgencia a nivel parroquial.

Se necesita formar pequeños grupos de recuperación y responsabilidad con respecto a la pornografía bajo la dirección de sacerdotes parroquiales. El establecimiento de grupos de responsabilidad es una oportunidad perfecta

para ciertos grupos de hombres católicos de cooperar con sacerdotes y parroquias locales en la lucha de uno de los combates más críticos del hombre contemporáneo.

#### **4. Busque a un amigo responsable.**

Busque al menos un amigo responsable con quien pueda contar 24 horas al día si fuera necesario. El teléfono le podrá ayudar a evitar la tentación en momentos vulnerables. Esta estrategia del teléfono es similar a la de Alcohólicos Anónimos, cuando una persona tentada a volver al alcoholismo puede llamar a un amigo en cualquier momento y pedirle oración y aliento. También podría ser de utilidad obtener una llamada diaria (o inclusive una de mañana y otra de noche) de verificación de parte de su amigo responsable. Como mínimo, su amigo debería preguntarle cada semana si usted se ha mantenido libre de pecados sexuales. Esta responsabilidad es de incalculable valor para ayudarlo a sobrellevar momentos de tentación.

Douglas Weiss, un adicto sexual recuperado y disertante sobre adicciones sexuales reconocido a nivel nacional, ha manifestado, "No he experimentado, ni he conocido a ninguna persona que haya experimentado una recuperación de la adicción sexual por si sola" [énfasis propio]. No caiga en la tentación de saltarse los pasos #3 y 4. Usted necesitará la ayuda de otros a fin de obtener una esperanza realista de erradicar su adicción.

"A un solitario se le puede vencer, pero dos resisten, y la cuerda triple no se rompe fácilmente". Eclesiastés 4:12

## **5. Comience una vida de lectura diaria de las Sagradas Escrituras.**

No existe una manera rápida y fácil de borrar la pornografía de su mente. Solo le llevó unos cuantos "clicks" involucrarse en la misma, pero le llevará cierto tiempo y disciplina mental salirse de ella. Una causa de la extrema dificultad de borrar las imágenes pornográficas de la mente es que, cuando un hombre observa pornografía, una sustancia química llamada epinefrina es liberada en el cerebro. Esta emisión de epinefrina causa una profunda impresión de la imagen visual a ser almacenada en el cerebro. Cuando un acto de auto estimulación acompaña a la observación de pornografía, ocurre una liberación de epinefrina aún mayor, haciendo de esta manera que la impresión de la imagen sea aún más marcada. Dichas imágenes pueden hostigar a un hombre por décadas. Tenga la seguridad que existe una salida para la adicción a la pornografía – pero no se engañe con la promesa de una salida fácil.

Uno de los pocos métodos efectivos de sacarse estas imágenes pornográficas de la cabeza es pasar cierto tiempo leyendo y memorizando las Sagradas Escrituras cada día. Para muchos de ustedes podría ser particularmente provechoso si tuvieran un momento para las Sagradas Escrituras a la mañana y a la noche. Además, usted necesitará iniciar un programa de memorización de las

Sagradas Escrituras. En mi experiencia, un plan disciplinado para memorizar las Sagradas Escrituras es necesario para erradicar la corrupción de su cerebro.

"Ocupad vuestras mentes con buenos pensamientos, o el enemigo las llenará con malos pensamientos. Desocupadas, no pueden estar." - Santo Tomás Moro (Fuente: La voz de los Santos por Francis W. Johnston, Libros TAN, Rockford, IL 1986), pág. 67.

Las Sagradas Escrituras pueden transformar sobrenaturalmente su mente. Esto no es una teoría, ¡realmente funciona!

"En efecto, la Palabra de Dios es viva y eficaz, más penetrante que espada de doble filo. Penetra hasta la raíz del alma y del espíritu, sondeando los huesos y los tuétanos para probar los deseos y los pensamientos más íntimos." Hebreos 4:12

Sea consciente de que podría parecer que las cosas empeoran cuando usted comienza una lectura extensiva a las Sagradas Escrituras. Cuando la Palabra de Dios, junto con el poder del Espíritu Santo, se encuentre eliminando ciertas imágenes pornográficas profundamente arraigadas, estas imágenes muy subconscientes saldrán a la superficie de su mente. Cuando esto ocurra, usted se encontrará en las etapas iniciales de ser purificado de adentro para afuera.

"Pues él es como el fuego de una fundición y como la lejía que se usa para blanquear. El actuará, en consecuencia, como un fundidor o como un lavadero. Purificará a los hijos

de Leví y los refinará como se hace con el oro y la plata".  
Malaquías 3:2-3

Una vez que las imágenes desarraigadas vayan a su conciencia, no se atreva a deleitarse mentalmente en ellas. Ore en ese momento, y utilice su disciplina mental para ponerlas fuera de sus pensamientos conscientes. Asegúrese de orar por protección para que estas imágenes no retornen.

Finalmente, centre su atención en Cristo – no en sus problemas. Los programas de recuperación de drogas, alcohol, y de adicción a la pornografía de mayor resultado son aquellos que incorporan el componente vital de la fe. Es extremadamente difícil superar una adicción centrándose compulsivamente en el problema mismo. Los apetitos adictivos necesitan ser redirigidos al que puede satisfacer nuestras necesidades con cosas buenas (Salmo 103:5).

"Es imposible que cualquier bien creado constituya la felicidad del hombre. Pues la felicidad es el bien perfecto que sosiega el apetito por completo. Ahora bien, el objeto del deseo, por ejemplo del apetito del hombre, es el bien universal. Por lo tanto, es evidente que nada puede sosegar el deseo del hombre, salvo el bien universal. Este se debe encontrar, no en ninguna criatura, sino solamente en Dios". Santo Tomás de Aquino, Tratado de Teología, 1-2, Pregunta, Artículo 8.



"El deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre, porque el hombre ha sido creado por Dios y para Dios; y Dios no cesa de atraer al hombre hacia Sí, y sólo en Dios encontrará el hombre la verdad y la dicha que no cesa de buscar". Catecismo de la Iglesia Católica (CIC), Sección 27.

"Nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti". - San Agustín

La lectura, meditación, y memorización de las Sagradas Escrituras le ayudará a redirigir y transformar sus pensamientos y apetitos.

"Ahora, hermanos, los invito por la misericordia de Dios a que se entreguen ustedes mismos como sacrificio vivo y santo que agrada a Dios: ése es nuestro culto espiritual. No sigan la corriente del mundo en que vivimos, más bien transfórmense por la renovación de su mente". Romanos 12:1-2

## **6. Aprenda a discernir y a combatir los ataques espirituales.**

Las adicciones sexuales y la pornografía abren a la persona a la influencia de espíritus malignos. Antes de que se inicie un ataque espiritual, usted podría estar luchando con sus propios pensamientos lujuriosos. Un ataque espiritual se inicia cuando un espíritu silenciosamente se inmiscuye en

su mente, agregando intensidad a sus pensamientos lujuriosos, o inculcando pensamientos adicionales. Usted podrá detectar que esto ocurre cuando surja la lujuria humana ordinaria y luego, repentinamente, toma vida propia y parece imposible quebrantarla.

Si un episodio de pensamientos lujuriosos abrumadores incluye un ataque espiritual, usted no podrá quebrantarlo solamente con un esfuerzo mental. Es muy fácil desalentarse y sentirse completamente abrumado por la lujuria y el ataque espiritual que la acompaña. No obstante, usted podrá quebrantar rápidamente el poder del ataque primero dándose cuenta de lo que está sucediendo, y luego elevando una oración que pida protección espiritual a su ángel guardián y a San Miguel Arcángel.

Una de las partes más difíciles en la defensa de un ataque espiritual es aprender a ser consciente cuando el mismo está sucediendo. Los ataques espirituales son operaciones encubiertas que necesitan disfrazarse para lograr su cometido. Pida a Dios que le dé un continuo discernimiento. Luego de que cese un ataque espiritual, sus disciplinas mentales aún serán necesarias para controlar sus pensamientos.

## **7. Usted necesitará la gracia de Dios... mucha gracia.**

Los Sacramentos, especialmente la Eucaristía, son como ríos de agua viva que dan fortaleza a su alma. Aproveche

cada oportunidad de recibir la gracia frecuentando a los Sacramentos.

Además, utilice los sacramentales tales como: agua bendita, crucifijos, medallas de San Benito (bendecidas por un sacerdote con la oración de exorcismo), etc. Estos pueden ser muy efectivos para superar o prevenir los ataques espirituales.

Si su trabajo requiere de viajes, entonces usted conoce las tentaciones adicionales que los hombres enfrentan cuando se hallan en camino. Yo recomiendo que utilice un crucifijo o una medalla sagrada durante todo su viaje, y un uso abundante de agua bendita en la habitación de su hotel.

Asimismo, cuente con amigos que oren por usted durante su viaje. Cuente además con un amigo a quien rendirle cuentas luego de su regreso.

## **8. Los vicios y las virtudes se fortalecen con la práctica.**

Una adicción a la pornografía nunca se encuentra estática. La misma se inicia con lo que parece solamente una pequeña afición a los placeres digitales. Sin darse cuenta, ya se ha enganchado a las tentaciones tecnológicas. Luego, usted comienza a buscar más pornografía gráfica. A medida que su conciencia se desensibiliza, las imágenes que le repugnaban cuando usted comenzó a observar pornografía se volverán atractivas. El paso más peligroso (a menudo fatal para la vida matrimonial y familiar) es

cuando los hombres desean llevar a la práctica las imágenes que han visto.

"La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado". CIC, Sección 2339.

Si usted observa pornografía, sus vicios se han fortalecido por la práctica repetida, y las virtudes correspondientes de castidad y pureza son muy débiles. Llevará tiempo, pero cuanto más practique la virtud más fácil la misma se tornará. Los cambios que resulten de la práctica de la virtud le darán esperanza y la fortaleza para perseverar.

San Pablo afirmó, "Por eso no nos desanimamos. Al contrario, mientras nuestro exterior se va destruyendo, nuestro hombre interior se va renovando día a día" (2 Corintios 4,16). Cuanto más rompa con su adicción sexual, más fácil será superarla. Tenga en cuenta, no obstante, que eso llevará tiempo, perseverancia, y esfuerzo.

"Déjenme que ajuste mis palabras a su debilidad natural: hubo un tiempo en que hicieron de sus miembros los esclavos de la impureza y de la injusticia, y con eso se hicieron malos. Lo mismo ahora, hagan de sus miembros los esclavos del bien y así llegarán a ser santos". Romanos 6,19

## **9. Rece.**

Rece el Rosario con frecuencia. En el plan de Dios, la Madre Santísima va a aplastar la cabeza de la serpiente. María puede tener una función vital neutralizando el veneno de la serpiente de la pornografía.

San José, el custodio de la Sagrada Familia y el protector de la Iglesia, le puede asistir poderosamente en la batalla contra la adicción sexual. San José, el hombre justo y recto, es el modelo perfecto de pureza para los hombres. Todo hombre cristiano que luche contra la pornografía debería pedir la protección de San José y su intercesión para obtener la pureza.

"La súplica del justo tiene mucho poder". Santiago 5,16

No permita que los enemigos de su alma lo mantengan aislado. Pida la protección y fortaleza de las intercesiones de los santos. Pida la intercesión de su santo patrón. En particular, se sabe que la intercesión de San Benito es excepcionalmente poderosa contra los espíritus perversos.

Otro paso juicioso sería contactar con una orden religiosa contemplativa, y pedirles que recen por usted diariamente en sus intenciones (ref. Santiago 5,16). Se han constatado respuestas extraordinarias como resultado de las intercesiones de una orden religiosa sagrada.

## **10. Precauciones físicas prácticas.**

Sus defensas espirituales se debilitan cuando usted se permite perder energías por causa de poco sueño, o

demasiado trabajo y tensión. Si usted se encuentra fatigado, tome ciertas precauciones adicionales contra las tentaciones hasta que usted restablezca su condición física.

Demasiado alcohol o el uso de drogas aturdirá su conciencia y disminuirá su capacidad de actuar con buen criterio.

"Sean sobrios y estén despiertos, porque su enemigo, el diablo, ronda como león rugiente, buscando a quien devorar". 1 Pedro 5,8

Una excesiva cantidad de tiempo ocioso y mucho tiempo de soledad hacen que una lucha contra la pornografía sea más difícil. Llene su tiempo de ocio con servicios edificantes y otras actividades. Usted podría necesitar efectuar otros cambios prudentes a fin de reducir la cantidad de tiempo en que se encuentra solo.

Como se mencionó anteriormente, la observación de pornografía libera sustancias químicas en el cerebro que condicionan la mente a involucrarse en conductas repetidas a fin de recibir una estimulación adicional placentera. Un terapeuta de adicciones sexuales ha experimentado buenos resultados con un ejercicio simple para ayudar a recondicionar el cerebro. El plan consiste en utilizar una tira de goma en la muñeca durante 30 días. Cada vez que ocurra un pensamiento impuro, el hombre tirará bruscamente de la tira de goma, enviando un signo neurológico de dolor. Su cerebro será recondicionado parcialmente cuando el mismo comience a relacionar el dolor con los pensamientos impuros.

## **11. No se dé por vencido después de una recaída.**

Un arranque abrumador de culpa y desaliento podría ocurrir luego de una recaída. Si usted cayera en una falta pecaminosa, necesitará estar preparado para un ataque violento de condena. La Biblia denomina a Satanás como "el acusador" de los cristianos (Ap 12:10). Luego de una recaída, Satanás estará listo para bombardearle con dudas acerca del amor de Dios hacia su persona. San Pablo dice "tengan siempre en la mano el escudo de la Fe, y así podrán atajar las flechas incendiarias del demonio" (Efesios 6:16). En este punto, usted necesitará recordar aquellos versículos de las Sagradas Escrituras acerca del amor inquebrantable y de la misericordia de Dios que ha memorizado. Dichos versículos le podrán preservar de la condena y la desesperación. (Vea los versículos en los Juegos de Memoria de las Sagradas Escrituras para obtener Mentes Puras, y lea el Salmo 51 y Romanos 8:31-39.)

Usted necesitará discernir cuidadosamente entre la condena y la convicción. La condena del "acusador" tiene el efecto de alejarle de Dios. La convicción del Espíritu Santo le conduce hacia Dios para buscar el perdón y la reconciliación. Si usted cae, ciertamente no debería dejar la lucha. Acuda al Sacramento de la Penitencia y pida el perdón de Dios. Siempre estará siempre accesible.

## **12. Obtenga la ayuda de su esposa**

Su esposa probablemente ya esté enterada de su adicción y se encuentre emocionalmente agobiada por ello. Usted probablemente solo se está engañando a sí mismo mintiéndole a su esposa acerca de su adicción a la pornografía. Deje de mentirle.

El hecho de mentirle a su esposa acerca de donde ha estado, donde se ha gastado el dinero, o el negar el uso de pornografía destruirá la confianza y debilitará aún más su matrimonio. Muchas esposas descubren que la mentira acerca de la pornografía es tan devastadora como la adicción misma. Usted necesitará de la paciencia de su esposa, de sus oraciones, y de su perseverancia para ayudarle a superar esta adicción. La mentira puede destruir su matrimonio. Deje de mentirle y dígame la verdad, aunque sea humillante. La mayoría de las esposas están dispuestas a ayudar a sus esposos a superar una adicción – si sus esposos son honestos con ellas. Un esposo humilde y honesto descubrirá a una aliada valiosa para superar la pornografía (Ver Eclesiastés 4,12).

Deje de transferir las culpas – es una de las maneras más antiguas de evitar la responsabilidad moral. (Recuerde la inaceptable excusa que Adán dio a Dios por comer el fruto prohibido (Génesis 3). Su adicción a la pornografía no es culpa de su esposa. Mas bien es el resultado de sus opciones morales pecaminosas. El camino al arrepentimiento y a la recuperación comienza cuando usted asume la responsabilidad de sus acciones.



Aunque los hombres a menudo son reacios a hacerlo, sería sensato comunicar sus necesidades sexuales a su esposa de una manera tierna y gentil. Santo Tomás de Aquino, cuando discutía la obligación mutua con respecto al pago de la deuda matrimonial decía, "Pero, no sea que lleguen a relaciones prohibidas, que cada uno tenga su esposa y cada mujer su marido". (1 Corintios 7,2). El mismo menciona que este precepto acerca de las obligaciones mutuas con respecto a la deuda matrimonial es particularmente importante cuando un esposo se encuentra hostigado por la concupiscencia.

"No se nieguen el derecho del uno al otro, sino cuando lo decidan de común acuerdo, y por cierto tiempo, con el fin de dedicarse con más intensidad a la oración. Pero después vuelvan a juntarse; de otra manera, al no poder dominarse, Satanás los haría caer". 1 Corintios 7,5

Con toda probabilidad, usted ha dañado su matrimonio a lo largo de su adicción pornográfica. Una comunicación matrimonial debilitada, así como la falta de confianza, intimidad, y de relaciones sexuales frecuentemente acompañan a la adicción a la pornografía. Tome ahora las medidas para fortalecer su matrimonio.

Para obtener una lista de organizaciones disponibles y de maneras prácticas de fortalecer su matrimonio (en inglés) vaya a [www.dads.org](http://www.dads.org) y desplácese hasta o "clicquee" en "Vínculos," y luego "clicquee" en "Ayuda para Matrimonios Deteriorados."

Cuando usted se aparte gradualmente de la pornografía, su vida matrimonial mejorará. Asimismo, la consolidación de su matrimonio le fortalecerá contra la atracción hacia la pornografía.

Mr. Steve Wood.

Corazones.org