

# 11 consejos para alejarse de la pornografía

**El consumo de pornografía genera una adicción con los consiguientes efectos nocivos de orden biológico, psicológico y espiritual que cualquier adicción genera!**

Por: Silvana Ramos | Fuente: Catholic.link



Quisiera decir que este post es sólo para aquel pequeño grupo de personas adictas a la pornografía. Quisiera decir sobre todo “pequeño grupo”, pero no, no es pequeño, es un grupo que con los años se ha hecho tan grande que hoy existen muy pocos hombres (y mujeres) que por lo menos no hayan visto pornografía una vez en su vida. La industria pornográfica mueve más dinero en el mundo que cualquier otra. Su consumo llega a cifras inimaginables. Es tal el consumo de pornografía que hablar sobre la misma abiertamente ya ni siquiera produce vergüenza o algún tipo de pudor como antes. Es tocado en casi todos los ambientes en los que nos desenvolvemos.

La pornografía es como un cáncer que avanza silencioso y va contaminando nuestras vidas sutilmente. Veo que incluso ha empezado a ser aceptada como un acto normal, un entretenimiento más en la vida del ser humano que no produce ningún efecto nocivo, ni en el que la consume ni en su entorno. Es más, hasta te la comparten como compartir un chiste vía Whatsapp. Evidencia científica contundente demuestra que ¡No sólo te afecta a ti!, afecta a los que manejan la industria, pasando por los actores que se rebajan y se dejan rebajar a un simple objeto sin dignidad, a los que la consumen, a sus familias y a la sociedad en general. La pornografía es uno de los peores males que existen.

Así que si tú eres de esos que piensa: “total, quién se va a enterar”, “es mi vida y no le hago nada a nadie”, “todos lo hacen y no pasa nada”, “solo una vez más y la dejo”, “cuando quiera paro...” ¡NO SEAS INGENUO! El que no quiera ver que cierre los ojos. ¡El consumo de pornografía genera una adicción con los consiguientes efectos nocivos de orden biológico, psicológico y espiritual que cualquier adicción genera!, produce cambios neurobiológicos en el sistema nervioso iguales a los que produce el consumo de sustancias adictivas como las drogas.

Dejar una adicción no es fácil, requiere de mucho esfuerzo y trabajo personal. Pero puede superarse, se puede salir de ahí. A diferencia de la adicción a sustancias, la adicción a la pornografía, tiene un periodo de recuperación mucho más rápido. Así que: si tu te encuentras

metido en este mundo, ¡sal de ahí lo más rápido que puedas! Empieza revisando y compartiendo estos pasos que son claves en el proceso de lucha contra esta adicción:

### **1. Acepta que tienes un problema y toma la decisión de salir de ahí.**

Es tu libertad, nadie decidirá por ti. Aceptar a conciencia que tienes un problema que afecta seriamente tu vida y la de los que están en tu entorno, es un acto de valentía. Sé fuerte y acepta que esto te está afectando a ti y a los que más amas. Toma la decisión de empezar a acabar con este vicio.

### **2. Busca la ayuda de alguien que te pueda escuchar y ayudar.**

Si ya sabes que tienes un problema no te lo quedes, ¡sal a buscar ayuda! un consejero, un sacerdote e incluso un psicólogo, son las personas ideales que te ayudarán a entender y a entenderte; te guiarán y te acompañarán en este camino que es difícil. Recuerda: no estás solo.

### **3. Frecuenta los sacramentos y la oración. Dios puede sacarte de esta**

La gran ayuda siempre vendrá de quién más te ama. Busca a Dios. Luchar sin Dios no tiene sentido. Frecuenta el Sacramento de la Reconciliación una y otra vez. Ora fervientemente. Para esto un consejero espiritual y un sacerdote amigo serán tus mejores aliados.

### **4. Reconoce que anhelas un amor libre, total, fuerte y fecundo:**

Tal vez empezaste a mirar pornografía por curiosidad, porque todos lo estaban haciendo. Te quedaste pegado porque tenías otros vacíos que querías encontrar... tal vez amor... y, encontraste sólo un placer deformado. Si buscas amor recuerda que el amor es libre, total, fuerte y fecundo. La pornografía no podría estar más lejos de este concepto. Te has vuelto su esclavo. Ella es egoísta, débil y desleal. Deténte y ponte a pensar qué es lo que te está dando la pornografía. Hazte esta pregunta frecuentemente.

### **5. Ocupa tu tiempo, ¡hay mil cosas geniales por hacer!**

No te quedes quieto como les decía el Papa Francisco a los jóvenes peregrinos de Loreto: "(...) la vida es un caminar, es un camino...si una persona no camina y se queda quieta, no sirve". Retírate de tu ambiente cotidiano y ocúpate en actividades diferentes. Mantén tu día ocupado en cosas como el estudio, el deporte, pasar tiempo con otras personas. Éstas tienen como objetivo ir creando nuevos hábitos y nuevas rutinas para que, cuando regreses a tus actividades cotidianas, sigas caminando y no te quedes quieto frente a tu adicción.

### **6. Fortalecer tu voluntad en todo te ayudará también a vencer las tentaciones en ese campo:**

Esto tiene que ver con el punto anterior. Dentro de las actividades que realices, el ejercitar la voluntad en todos los aspectos de tu vida es crucial. Practica el ayuno, la mortificación, la disciplina. De esta manera también te irás entrenando en una sexualidad sana.

### **7. Entrégate a los demás. El amor transforma y fortalece nuestro corazón.**

El consumo de la pornografía tiene que ver con el aislamiento, el egoísmo, la esclavitud. Busca actividades que te pongan en contacto con los demás, que te permitan abrirte a la comunidad por medio de la ayuda y la solidaridad. Esto te abrirá un mundo nuevo.

### **8. Pon medios y mantenlos. ¡Quema esas revistas!**

Empieza destruyendo todo el material adquirido, además de colocar conexiones seguras a internet en todos tus dispositivos. Dentro del proceso, identifica las ideas y conductas que

constituyan estímulos internos o externos para consumir pornografía, y de esta manera poder combatirlas.

**9. Establece un compromiso para cumplir lo acordado. Y si caes, ¡levántate!**

El compromiso con la decisión y los pasos a seguir para combatir la adicción, debe ser hecho con uno mismo y con el terapeuta o acompañante en el proceso. Cumple tu palabra.

**10. Fórmate, lee, apasionate por saber quién eres y para qué has sido hecho.**

Estudia, cultívate, aprende sobre ti mismo, sobre tu espiritualidad, sobre virtudes como la castidad y el correcto sentido de la sexualidad. Entender esto te ayudará mucho. Hay muchos libros que puedes consultar. Puedes empezar con los escritos sobre la “Teología del cuerpo” de San Juan Pablo II.

**11. No bajes la guardia. La lucha por la pureza dura toda la vida.**