

#### Plan espiritual

Las personas que luchan con la adicción a la pornografía saben intelectualmente que Dios los ama, pero con frecuencia cuestionan el amor de Dios. Mediante la dirección espiritual con un sacerdote cualificado, puedes llegar a comprender que Dios no solo te ama, sino que también te quiere, como a su mejor amigo. Él te ama tanto que desea ser parte de cada aspecto de tu vida. Saber esto puede ser increíblemente reconfortante. Por fin puedes sentirte seguro con Dios. Esto también puede ayudarte a dejar atrás la vergüenza y a desarrollar una imagen sana de Dios. Al hacerlo serás capaz de buscar a Dios para obtener ayuda y fortaleza y realmente sabrás que él está presente para ayudarte y guiarte.

Educación

A través del proceso de recuperación, vas a recibir mucha información sobre temas como adicciones, sobriedad y recuperación, intimidad y sexualidad sana,

perdón, relaciones, espiritualidad católica, virtud, llevar una vida sana, etc. Esta información puede provenir de libros, DVDs, CDs, podcasts, páginas Web, seminarios en línea y conferencias. Entre más aprendas sobre estos temas, tu recuperación será más sencilla.



El objetivo final de la recuperación no es solamente lograr la sobriedad, sino alcanzar una transformación:



llegar a ser la persona que Dios deseaba que fueras cuando te creó. Es importante que adoptes lo anterior como tu misión. Comprométete diariamente a crecer en las virtudes de la fe, esperanza, amor, honestidad, transparencia, paciencia, perseverancia, valentía, etc. Esto conducirá a tu transformación:

convertirte en una nueva creación en Cristo. Con esto, la recuperación será más sencilla.



La adicción a la pornografía puede ser devastadora para los individuos, las parejas y las familias; no obstante, no tiene por qué arruinar nuestra vida. El primer paso es buscar ayuda. La vergüenza puede hacer que sea muy difícil pedir ayuda, pero la mayoría de las personas que lo hacen, encuentran gente que está dispuesta a ayudarles. Hay muchos orientadores, mentores, sacerdotes/religiosos y grupos de apoyo que entienden esta lucha. En lugar de sentirte juzgado y condenado, experimentarás amor, misericordia y compasión.

Si luchas con la pornografía o si has sido lastimado por causa de ella, te animo a buscar ayuda. Dios caminará a tu lado durante cada paso del proceso durante tu recuperación. Él puede transformar tu vida y tu matrimonio y convertirlos en algo nuevo y hermoso.

Our Sunday Visitor atrae, categuiza e inspira a millones de católicos por medio de folletos relevantes y fáciles de leer como este. Nuestra amplia gama de temas disponibles incluye:

- Enseñanzas de la Iglesia
- Temas de temporada
- Corresponsabilidad
- Los sacramentos
- Enseñanzas papales
- Eventos de actualidad

Para ver nuestro catálogo y ver algunos ejemplos en línea en formato PDF, visite osv.com/pamphlets.

Para ver los archivos PDF de folletos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten www.osvparish.com/pamphlets

## **OurSundayVisitor**

Dándole Vida a Su Fe Católica

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

#### Por Peter C. Kleponis, PhD SATP, CSAT-C

Copyright © by Our Sunday Visitor, Inc. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido o impreso de ninguna forma.

Núm. de inventario: P2357 Nihil Obstat: Reverendo Michael Heintz, Ph.D. Censor Librorum *Imprimatur*: ♥ Kevin C. Rhoades Obispo de Fort Wayne-South Bend

El Nihil Obstat e Imprimátur son declaraciones oficiales de que un libro o folleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el Nihil Obstat o el Imprimátur coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.



# Libérate

de la pornografía



recuperación de 7 pasos

y. Copyright Our Sunday Visitor, Inc

a adicción a la pornografía es la epidemia con mayor crecimiento en los Estados Unidos. La neurociencia moderna demuestra que la pornografía es una sustancia adictiva que puede tener el mismo efecto en el cerebro que la cocaína. Gracias al internet, la pornografía se ha convertido en la nueva "droga preferida" y millones de personas se ven afectadas por ella.

Los estudios han demostrado que 13 por ciento de todas las búsquedas en el internet están relacionadas con contenidos sexuales, 10 por ciento

de los hombres admiten que tienen una adicción a la pornografía; 55 por ciento de los hombres casados dicen que ven pornografía por lo menos una vez al mes y 25 por ciento de las mujeres casadas dicen que ellas ven pornografía por lo menos una vez al mes. Por lo tanto, no debe sorprendernos descubrir que la pornografía tiene un papel importante en más del 50 por ciento de todos los divorcios.

Existe un componente físico y también un componente emocional en el uso de la pornografía y la adicción. El componente físico es diferente para los hombres y las mujeres. Los hombres se estimulan más de manera visual y por lo general prefieren formas visuales de pornografía (fotos y videos). Las mujeres se estimulan más por las relaciones. Además de utilizar formas visuales de pornografía, a las mujeres les atrae la pornografía literaria (novelas de romance, blogs, literatura sobre erotismo, etc.) y formas interactivas (salas de chat, cámaras web, redes sociales, etc.).

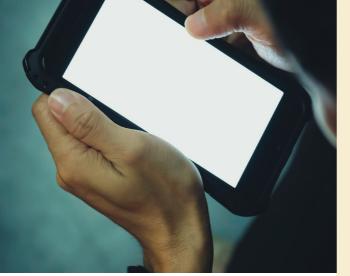
Cuando hombres y mujeres se involucran en el uso de la pornografía, esto tiene un tremendo impacto físico para el cerebro, donde ocurren una serie de reacciones químicas que ofrecen una profunda sensación de placer. Para muchos, el hecho de simplemente pensar en la pornografía o planear verla, puede desencadenar estas reacciones químicas. Debido a este proceso, el cerebro se vuelve físicamente dependiente de los efectos químicos placenteros que la pornografía le proporciona.

La gente también puede volverse emocionalmente adicta a la pornografía. Tristemente, la mayoría de las personas son expuestas por primera vez a la pornografía durante la infancia o adolescencia temprana. ¡La edad promedio en la que los niños experimentan por primera vez con pornografía fuerte por internet es a los ocho años!

55%
de los hombres
casados dicen que ven
pornografía por lo
menos una vez al mes

25%

de las mujeres casadas dicen que ven pornografía por lo menos una vez al mes



Muchas de estas experiencias son accidentales o debidas a la curiosidad. Aunque la exposición temprana a la pornografía puede llevar a las personas a experimentar efectos físicos rápidamente, muchos también descubren que es una salida para sus emociones negativas. Sin embargo, como los efectos de la pornografía son temporales, es necesario regresar a ella una y otra vez para mantener alejado el dolor emocional. El uso repetitivo lleva a una dependencia emocional.

Durante la recuperación, la mayoría de las personas descubren que las causas originarias del uso/adicción a la pornografía, no tienen ninguna relación con el sexo. La pornografía se usa simplemente para evadir las emociones negativas causadas por heridas emocionales profundas.

#### Efectos en el matrimonio

Cuando una persona descubre que su cónyuge usa pornografía, puede ser algo devastador, sobre todo para las esposas, quienes se sienten profundamente heridas y traicionadas. Para ellas, el hecho de que su esposo use pornografía es tan serio como una relación extramarital: es adulterio. Para algunas mujeres, la traición es tan seria que pueden mostrar síntomas similares al trastorno por estrés postraumático (PTSD por sus siglas en inglés). Esto se llama trauma por infidelidad.

Los hombres también pueden experimentar trauma por infidelidad cuando las esposas utilizan pornografía o se vuelven adictas a ella. Cualquier cónyuge que está en esta situación debe comprender las consecuencias devastadoras que la pornografía tiene en un matrimonio. Los estudios demuestran que el uso de pornografía juega un papel importante en más del 50 por ciento de todos los matrimonios.

#### Recuperación

Aunque depender de la pornografía o descubrir que tu cónyuge es adicto a ella puede ser algo devastador, ¡es posible sanar y recuperarse! La gente puede superarlo. Los

matrimonios pueden sanarse y repararse. Sin embargo, para lograrlo hay que tener paciencia, ser perseverante y comprometerse a hacer todo lo necesario para recuperarse.

Hay muchos programas efectivos de recuperación para ayudar a la gente a liberarse de la pornografía. Después de



estudiar muchos de ellos como consejero y terapista, he descubierto siete factores que hacen que un programa sea altamente eficaz. He desarrollado un programa de recuperación para católicos llamado: *Integrity Starts Here!* (la integridad comienza aquí). Este es un resumen del programa y de cómo puedes utilizarlo:

#### Honestidad, auto conocimiento y compromiso

Primero, debes admitir que tienes un problema y estar totalmente comprometido con tu recuperación. Si estás casado, debes ser honesto con tu esposo(a). Luego debes identificar los detonantes que hacen que regreses a la pornografía y utilizar esta información para desarrollar estrategias eficaces para evitar la pornografía. Esto puede ayudarte a lograr y mantener una sobriedad de esta dependencia.



#### **Purifying Your Life**

Debes deshacerte de toda la pornografía en tu vida. Asegúrate de que el uso de toda la tecnología está siendo monitoreado. Trabaja en cuidar tus ojos y respetar a los demás. Crea límites firmes con otras personas, lugares, cosas, tecnología, dinero y situaciones que pueden llevarte a utilizar la pornografía de nuevo.

### Apoyo y rendición de cuentas

Ingresa a un grupo de apoyo de 12 pasos para personas que tienen problemas con el uso de la pornografía. Mediante

estos grupos puedes encontrar compañeros de rendición de cuentas que te ayuden a permanecer sobrio. En estos grupos también puedes encontrar un padrino quien puede ayudarte durante



los doce pasos. En momentos difíciles en los que sientas la tentación de recaer, tendrás alguien que te puede ayudar. Además de recibir apoyo y rendición de cuentas al formar parte de un grupo, tú también serás un apoyo para los otros miembros. Esto es un esfuerzo de equipo. Saber que no estás solo en la recuperación y que otras personas que te conocen y aman, puede ayudarte a tener éxito en tu recuperación.

#### Orientación

Como lo explicamos anteriormente, para muchas personas el uso de la pornografía no es el problema, sino solo un síntoma. Al igual que el uso de muchas otras sustancias o comportamientos dañinos, la pornografía se usa para sobrellevar emociones negativas como el enojo, la tristeza, la soledad, el aburrimiento, la vergüenza, el abandono, etc. Estas emociones con frecuencia surgen de heridas emocionales profundas. El objetivo de la orientación es identificar y sanar las heridas que provocan estas emociones, es decir, encontrar las causas de raíz. Esto puede disminuir la necesidad de usar pornografía. Esta sanación no solo ayuda a tomar los primeros pasos hacia la libertad, sino que contribuye a una recuperación duradera. Si no se identifican y resuelven las causas originarias para el uso de la pornografía, cualquier sobriedad será solamente un intento bienintencionado que, con el tiempo, te llevará de nuevo a la pornografía.

## For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.