

*casi perdí nuestro matrimonio. Fue en ese punto de ruptura cuando me di cuenta de que no podía recomponer mi vida yo solo. Un grupo de compañeros de confianza me desafiaron a recobrar el control de mi vida, a rendirles cuentas a ellos y a Dios, y a regresar a una vida de pureza”.*

### El impacto espiritual de la pornografía

Todas las adicciones, y en particular la pornografía, afectan a nuestra relación con Dios, una relación que descansa en gran parte en el desarrollo de la confianza y la obediencia en la infancia. El hecho de que logremos ser obedientes y confiados tiene un gran impacto en nuestra apertura y vínculo con Dios. En lugar de confiar en un amor afirmativo real, la pornografía crea una dependencia en sí misma para obtener satisfacción.

*La sexualidad, en la que se expresa la pertenencia del hombre al mundo corporal y biológico, se hace personal y verdaderamente humana cuando está integrada en la relación de persona a persona, en el don mutuo total y temporalmente ilimitado del hombre y de la mujer (Catecismo de la Iglesia Católica, no. 2337).*

El padre desempeña una función particular para apoyar la familia por medio de la pureza. Como protectores de la familia, necesitan proteger su propia pureza. Si los hombres viven de manera pura, serán más aptos para tomar medidas con el fin de proteger a sus hijos de las influencias de diversos medios de comunicación. Los

padres que tienen conflictos con la pureza serán menos aptos para guiar a su familia y brindar liderazgo en la fe. Debido a que la pureza afecta la motivación de la persona y su apertura a Dios, un padre adicto tendrá menos confianza para guiar a su familia. “Existe un vínculo entre la pureza del corazón, la del cuerpo y la de la fe” (*Catecismo de la Iglesia Católica*, no. 2518).

### Nuestra integridad sexual

Estamos creados con una integridad o conexión básica, entre la mente, el cuerpo y el espíritu. En esencia, lo que pensamos tiene efecto en nuestro comportamiento. Lo que elegimos hacer con nuestro cuerpo influye en nuestros deseos y capacidad de ver el valor de los demás. Nuestra sexualidad tiene como fin ser un recordatorio de que estamos llamados a amar con nuestro cuerpo con integridad y pureza. La pornografía distorsiona completamente este sentido. Dice que la fantasía nos dará la felicidad.

Una causa raíz común del uso de la pornografía es la necesidad de tener control en nuestra vida, pero la pornografía produce frustración sexual y el deseo de hacer cosas indebidas. Entonces lo que deseamos lograr a partir de la pornografía en forma de control termina controlándonos y esclavizándonos. Pero el fin del don de la sexualidad no es frustrar ni esclavizar. Su intención es liberarnos en una relación para toda la vida de completa donación mutua.

El compromiso y el respeto mutuo dentro del matrimonio verdaderamente fomenta esta libertad. Es el único contexto que proporciona una garantía para que la expresión de nuestra sexualidad sea fuente de paz y alegría en nuestra vida.

*Dan Spadaro, consejero profesional licenciado y terapeuta certificado para las adicciones sexuales, es fundador del Imago Dei Counseling en Colorado Springs. Es un asiduo columnista para Colorado Catholic Herald.*

<sup>1</sup> Victoria J. Rideout et al., “Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds”, The Kaiser Family Foundation, enero de 2010; (acceso 17 de marzo de 2011).

<sup>2</sup> Chiara Sabina et al., “The Nature and Dynamics of Internet Pornography Exposure for Youth,” *CyberPsychology & Behavior* 11:6 (Diciembre de 2008): 691-693.

<sup>3</sup> Jason S. Carroll, et al., “Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults”, *Journal of Adolescent Research*, 2:1 (2008): 6-30.

<sup>4</sup> “Most children have seen pornography online”, The Brushfires Foundation, 6 de marzo de 2012, <http://brushfiresfoundation.org/2012/03/06/most-children-have-seen-pornography-online/#more-437> (acceso 31 de mayo de 2012).

<sup>5</sup> N.D. Volkow, et al., “Addiction: Decreased Reward Sensitivity and Increased Expectation Sensitivity Conspire to Overwhelm the Brain’s Control Circuit”, *Bioessays* 32:9 (2010) 748-55 (acceso 28 de octubre de 2011)

<sup>6</sup> Marnia Robinson, “Ominous News for Porn Users: Internet Addiction Atrophies Brains”; *Psychology Today*, 25 de junio de 2011, <http://www.psychologytoday.com/blog/cupids-poisoned-arrow/201106/ominous-news-porn-users-internet-addiction-atrophies-brains> (acceso 1 de octubre de 2011).

<sup>7</sup> Patrick Carnes, *Contrary to Love, Helping the Sexual Addict* (Center City, MN: Hazelden, 1994).

<sup>8</sup> Daniel Weiss, “Pornography Infidelity and Divorce” ROCK (31 de marzo de 2011). [http://www.myrocktoday.org/default.asp?q\\_areaprimariid=7&q\\_areasecondaryid=74&q\\_areatertiaryid=0&q\\_articleid=858](http://www.myrocktoday.org/default.asp?q_areaprimariid=7&q_areasecondaryid=74&q_areatertiaryid=0&q_articleid=858) (acceso 30 de abril de 2012)

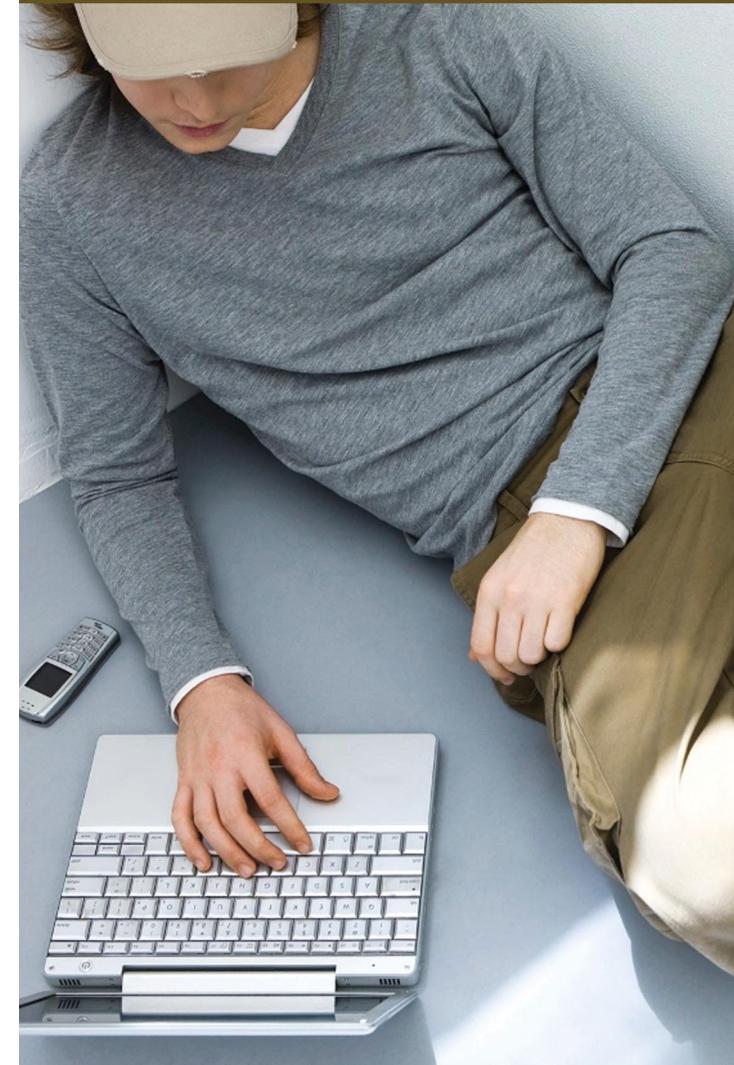
<sup>9</sup> Daniel Weiss, “Pornography U. –Emerging Adults and Pornography use”. ROCK 6 de abril de 2011); [http://www.myrocktoday.org/default.asp?q\\_areaprimariid=7&q\\_areasecondaryid=74&q\\_areatertiaryid=0&q\\_articleid=859](http://www.myrocktoday.org/default.asp?q_areaprimariid=7&q_areasecondaryid=74&q_areatertiaryid=0&q_articleid=859) (acceso 29 de abril de 2012).



Secretariat of Pro-Life Activities  
United States Conference of Catholic Bishops  
3211 Fourth Street NE • Washington, DC 20017-1194  
Tel: (202) 541-3070 • Fax: (202) 541-3054  
Website: [www.usccb.org/prolife](http://www.usccb.org/prolife)

Extracto del *Catecismo de la Iglesia Católica* se usa con permiso. Se reservan todos los derechos. Los modelos se usan para ilustración solamente. © Veer Images. Se reservan todos los derechos. © 2012, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C.

# LA VIDA IMPORTA: LA PORNOGRAFÍA Y NUESTRO LLAMADO AL AMOR



Hemos sido creados con un deseo de amar y de ser amados. Anhelamos ser conocidos, comprendidos y aceptados por quienes somos. Fundamentalmente, solo Dios es capaz de un conocimiento y amor tan perfectos. Sin embargo, la auténtica intimidad en el matrimonio ofrece un vislumbre de esta felicidad, al menos de una manera finita.

En contraste, la pornografía nos distrae de nuestro llamado a amar. Cuando estamos preocupados con la pornografía, la mente y el corazón fácilmente pierden de vista lo que tiene valor real, incluso a quienes están cerca de nosotros. En cambio, comenzamos a ver a los demás a través del lente de la autogratificación. Nadie intenta cambiar su necesidad de amor verdadero por una ilusión barata, pero la vamos perdiendo sutilmente cuando distraídos y desvinculados de nuestro ser y de los demás, sin darnos cuenta de que nuestro corazón y mente están cambiando. Cuando alguien está obsesionado con la pornografía, esta persona puede perder la capacidad de que el amor la captive.

### El impacto en los jóvenes

Algunos padres piensan: “Esto nunca le va a suceder a mi hijo”, pero los jóvenes son particularmente vulnerables a la exposición a la pornografía. Internet ha aumentado inmensamente esta vulnerabilidad, penetrando en los hogares y dormitorios de las familias de EE. UU. Una amplia encuesta de 2009 a niños y adolescentes estadounidenses de entre 8 y 18 años informó que el 84% tiene acceso a Internet en sus hogares y el 33% en su dormitorio.<sup>1</sup> En otra encuesta realizada a estudiantes universitarios, el 93% de los jóvenes encuestados respondieron que tuvieron acceso a pornografía en Internet antes de los 18 años.<sup>2</sup> Otro estudio demostró que para el comienzo de la



edad adulta (18-26), el 86% de los jóvenes y el 31% de las jóvenes respondieron que habían tenido acceso a la pornografía en alguna medida.<sup>3</sup> Estos datos ciertamente aumentan la preocupación de que nuestros jóvenes tienen en potencia capacidad de volverse adictos a la pornografía.

Los adolescentes se ven influenciados por la pornografía en Internet en un momento de su vida en el que necesitan mensajes saludables sobre la sexualidad humana y el cuerpo. La investigación indica que la edad promedio de la primera exposición a la pornografía en Internet es aproximadamente 14 a 15 años.<sup>4</sup> Los adolescentes aumentan la conciencia de su cuerpo al mismo tiempo que lidian con sus deseos sexuales y la importancia de las relaciones con sus compañeros. Los adolescentes están explorando el mundo y comprobando si dan la talla o encajan. A menudo se muestran entre ellos imágenes de contenido sexual en un contexto social. El encuentro inicial de un adolescente con la pornografía a menudo es poco grato, pero los varones tienen más probabilidades de buscarla más adelante. El deseo sexual, como nuestro apetito por ciertos alimentos, puede verse condicionado por la experiencia. Puede crear cierta guía que puede comenzar a impulsar deseos y patrones de excitación. La pornografía no es una parte normal de una exploración saludable. Crea un mundo de fantasía

sin los riesgos que existen en las relaciones reales. Puede crear una sensación de vergüenza que los jóvenes relacionan con su sexualidad. Algunos saldrán adelante, pero por lo general quienes se han vuelto adictos comenzaron cuando eran adolescentes o preadolescentes.

### El impacto neurológico de la pornografía

Se cree que la pornografía funciona como una “droga” que estimula el cerebro. Los neurocientíficos señalan tres efectos fundamentales que la adicción tiene en el cerebro: 1) “insensibilización”, un entumecimiento de la capacidad del cerebro para sentir placer; 2) “sensibilización”, un aumento de la sensibilización a desencadenantes y recuerdos relacionados con la conducta adictiva; y 3) “hipofrontalidad”, reducción de la actividad en la región frontal, lo cual disminuye el control de los impulsos y crea un humor negativo.<sup>5</sup> Estos efectos nos recuerdan que la pornografía nos roba nuestra alegría, y donde hay poca alegría, por lo general nunca hay suficiente placer.

Según recientes estudios de imágenes del cerebro, se ha descubierto que las adicciones de la conducta, como el juego por dinero, la comida o el juego por Internet, cumplen los tres criterios antes mencionados de causar cambios en el circuito cerebral.<sup>6</sup> Se relacionan con la adicción a la pornografía ya que todas ellas son adicciones de conducta o de proceso, a diferencia de las adicciones químicas. La pornografía por Internet posee características muy similares a la adicción al juego por Internet, y podría decirse que es más potente, debido a que el objeto de compulsión es la excitación sexual. Esto explica por qué quienes están tratando de romper su adicción a la pornografía dicen tener el mismo tipo de “síndrome de abstinencia” que sienten quienes están superando una adicción a las drogas o al alcohol.

### El impacto emocional de la adicción

Algunos de los primeros estudios originales sobre la adicción sexual encontraron factores emocionales comunes entre las familias de adictos sexuales adultos.<sup>7</sup> Uno de estos factores emocionales se relaciona con el crecer en una familia que estaba desconectada emocionalmente. Por consiguiente la pornografía puede usarse como una forma de sentirse vinculado y cercano, al menos en los propios términos del espectador. También puede convertirse en una “solución” para lidiar con el estrés por medio de la búsqueda del confort. A medida que este comportamiento continúa, un individuo se roba a sí mismo cada vez más las oportunidades para aprender de las dificultades y crecer en carácter. El ciclo se refuerza con la culpa. Muchos se comparan con los demás (“De algún modo debo carecer de algo”) y por lo tanto dejan de confiar en Dios y en los demás para recibir apoyo. La vergüenza hace que una persona sea más vulnerable a continuar usando la pornografía como consuelo del dolor.

### El impacto de la pornografía en el matrimonio

Cantidad de estudios revelan una correlación entre la pornografía y un matrimonio infeliz. Un estudio reveló que aquellas personas que miraban películas para adultos tenían un 25% más de probabilidades de divorciarse y 65% más probabilidades de tener una aventura amorosa.<sup>8</sup> En 2008, los investigadores hallaron que las personas entre 18 y 26 años hacían correlaciones importantes entre la aceptación y el uso de la pornografía y “deseos de retrasar el matrimonio, independencia financiera entre los esposos y niveles bajos de pensar en los niños como centro”.<sup>9</sup> Un hombre casado recordó esta experiencia:

*“Mi vida casi se vino abajo. Mi esposa descubrió que yo había estado luchando contra la lujuria y la pornografía. Perdí su confianza y*