

No te desespere porque hay Esperanza

H. Dennis Tolley, PhD

Por motivo que hay una propagación agresiva de la pornografía, es fácil sentirse impotente contra la ventaja abrumadora de ella. Los hijos de Israel enfrentaron un sentimiento similar de impotencia en el libro de 2 Reyes. Un rey de Siria había invadido a Israel. Cuando se despertó un sirviente de Elías una mañana y miró por el muro de la ciudad, él vio las multitudes de soldados del enemigo rodeando la ciudad y sintió mucho temor. Él se sentía seguro de que capturarían a Elías y lo matarían una vez que abrieran una brecha en el muro. Cuando Elías vio que el miedo de su ejército y sirviente, él pronunció palabras poderosas de fe y esperanza: "No tengan miedo, porque son más los que están con nosotros que los que están con ellos" (2 Reyes 6:16).

Elías sabía que Dios estaba a su lado y que el ejército del Señor era mucho más poderoso que cualquier ejército mundano. Al solicitar Elías, se le quitó el velo a los ojos del sirviente y él vio a un ejército angelical—una multitud de caballos y carros de combate de fuego esperando el mandato del Señor. Dios permitió al sirviente tener el don de ver los que "están con nosotros."

La plaga de pornografía ha llegado a ser una guerra mundial intensa entre el bien y el mal. El premio es las almas de los hijos de Dios. Cuando vemos la amplitud extensiva de esta plaga, es fácil sentir que somos pocos y lo que se haga es demasiado tarde y muy poco.

Puesto que la pornografía ha llegado a las casas de las personas rectas, se da la tentación de rendirse al sentimiento abrumador de la desesperación. Sin embargo las escrituras y los profetas nos han dicho claramente quién ganará esta guerra. Al ver lo que parece la adversidad ilimitada, necesitamos recordar que el ejército del Señor nos respalda.

Estamos haciendo la voluntad de Dios; nosotros prevaleceremos. A medida que tomamos la iniciativa de estar educado, protegernos a nosotros mismos, fortalecer nuestros hogares, y apropiadamente ayudar a los otros, recibiremos la ayuda que necesitamos: "son más los que están con nosotros que los que están con ellos"

La competencia ha cambiado

Aunque los aviones se habían usado en la primera guerra mundial, los Estados Unidos menospreciaron gravemente la habilidad del poder de combatir en el aire por décadas siguientes. El 7 de Diciembre de 1941, a las 7:02 de la mañana, una estación pequeña de radar en la costa norte de la isla Oahu, Soldado raso Joseph McDonald y George Elliott notaron un grupo grande de aviones acercándose del norte. Cuando fue cuestionado por otro soldado del cuartel general, el teniente Tyler respondió, "Bueno, no se preocupe, no es nada." A las 7:55 de la mañana, el bombardeo de Pearl Harbor inició. El poder de combatir en el aire empujó a los Estados Unidos a la segunda guerra mundial en Pearl Harbor y efectivamente terminó la guerra cuatro años después cuando los aviones B-29 dejaron caer la primera bomba atómica encima de Japón. En este sentido, el poder de combatir en el aire fue lo que cambió la competencia. Hoy, las guerras se pelean diferentes, con jets, proyectiles balísticos, y robots de mando a distancia tomando papeles claves en el plan militar y ejecución.

La pornografía, la cual es visual, auditivo, o material escrito que tiene la intención de provocar el deseo sexual, es lo que cambia la competencia. Fue presentado a Egipto y Roma antiguamente. Muchos desenvolvimientos recientes han cambiado la aceptación, la naturaleza, y la entrega de la pornografía. La

pornografía del Internet en particular ha sido lo que cambia la competencia. Se ha marcado como un pasatiempo aceptable, mal visto de los mojigatos religiosos. Hoy, lo que una vez había sido muy mal es aceptable. En su libro, *El Cerebro que Se Cambia Solo*, el Doctor Norman Doidge, un neurólogo en Colombia describe como la pornografía renueva el alambrado de los circuitos neurales. La parte del cerebro que controla los impulsos llega a ser sobrecargado, y la parte del cerebro para la fuerza de voluntad se encoje. Los que han luchado con adicciones de drogas o alcohol comparten que la pornografía fue la adicción más difícil para superar. Bill Margold, una estrella de la pornografía, dijo, "Me gustaría mostrar lo que realmente creo que los hombres quieren ver: violencia contra las mujeres. Creo firmemente que proveemos un servicio en mostrar eso." Dado que los hombres jóvenes de las edades doce a diez y siete años son el grupo principal que ven la pornografía, nosotros como una sociedad hemos permitido a Marold y sus conspiradores a llegar a ser los instructores de la sexualidad para generaciones siguientes. Es tiempo que nos damos cuenta que estamos ciegamente dejando un ataque desde el aire en nuestra nación. El asalto nos está pegando por todos lados: culturalmente, moralmente, políticamente, y biológicamente. La pornografía de Internet es un ataque secreto a nuestros hogares y familias a través de la transmisión de electrones invisibles. La educación sobre la naturaleza adictiva, destructiva de este ataque es suprema, y por lo tanto se ve la necesidad de este manual. Debemos dirigirnos a la prevención y recuperación con esta misma tenacidad que la industria pornográfica ha hecho de invadir nuestros hogares y nuestras vidas. Solamente haciendo esto es que podemos cambiar la marea y comenzar a ganar esta guerra.

Introducción

A la luz del predominio de la adicción a la pornografía, un grupo de profesionales, terapeutas, e individuos preocupados han creado este manual. El propósito de este manual es proveer acceso a información importante concerniente la pornografía para que los padres y líderes puedan estar preparados para encargarse de tratar los temas eficazmente, según lo indique el Espíritu.

Tradicionalmente se ha asumido que gente buena Santos de los Últimos Días (SUD) no tienen problemas con la pornografía. Obispos y presidentes de estaca quienes abiertamente se encargan de tratar a este problema se dan cuenta que hay muchos hombres y mujeres en sus barrios y estacas que están afectados negativamente por la pornografía. Hay más que están afectados por el uso de ella de sus seres queridos. Es un problema que se tiene que tratar eficazmente y asertivamente.

"Ahora, la corruptora influencia de la pornografía, producida y diseminada con fines comerciales, está arrasando nuestra sociedad como una avalancha maléfica...Ahora, hermanos, debo decirles que nuestros obispos y nuestros consejeros profesionales están observando un marcado incremento en la cantidad de hombres que están envueltos en la pornografía, muchos de los cuales son miembros activos" (Elder Dallin H. Oaks, "Pornografía, Abril 2005).

Como un pariente o líder, su habilidad de ayudar a otros se basan en lo siguiente:

- Su conciencia y entendimiento de la pornografía y adicción sexual.
- Su eficacia en educar a los de su alrededor acerca de la adicción a

la pornografía—como protegerse de ella, como reconocerla, y como guiar a los que han sido afectados para encontrar ayuda y curación.

- Su disponibilidad para ayudar a individuos acceder los recursos apropiados y necesarios para la recuperación y curación, incluyendo el programa de recuperación de 12-pasos y terapia profesional—para ambos los adictos y sus cónyuges o seres queridos.

En el discurso citado arriba, Elder Oaks dice, “La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores...La pornografía atrofia la capacidad de disfrutar de una relación emocional, romántica y espiritual normal con una persona del sexo opuesto; corroe las barreras morales que se levantan contra la conducta inapropiada, anormal o delictiva.” De modo que la gente, las situaciones, y los recursos disponibles varían mucho, no existe una sola manera eficaz para tratar este problema. Requiere que cada padre o líder con mucha oración determinen la solución apropiado según el Señor indique. Utilice este manual y los recursos mencionados en este manual para armarse con este conocimiento. La batalla en contra de la pornografía es una batalla para cada alma de la humanidad, y Dios le dará la guía y valor que usted necesita para ayudarlo en esta batalla.

Consideraciones para padres

Niños y adolescentes están siendo bombardeados con falsedades acerca de los roles de género, sexo, amor, y procreación. El Elder Boyd K. Packer dijo, “ya que al no enseñar, amonestar ni disciplinar se destruye” (Sois Templo de Dios, Octubre, 2000). La sexualidad es sagrada. Es importante que padres no abdiquen su responsabilidad para enseñar activamente a los niños con respecto a la sexualidad sana, tal como su falsificación—pornografía.

Para muchos niños, adolescentes, y adultos jóvenes, su educación principal acerca de la sexualidad viene de sus amigos, la televisión, películas, y viendo la pornografía. Le hace falta a esta clase de educación valores y no hace ninguna conexión entre la sexualidad y honestidad, compromiso, compasión, empatía, y desinterés. Es sexualidad humana sin intimidad humana, el opuesto del plan divino de Dios.

Muchos padres se preocupan que el discutir temas sexuales directamente y valientemente pueda causar curiosidad y fomentar experimentación. Sin embargo, cuando los padres discuten abiertamente los temas sexuales en una manera apropiado para la edad, los jóvenes no suelen a experimentar y es más probable que permanezcan abstinentes.

Padres deben tomar acción en limitar la exposición de sus niños a la pornografía instalando filtros para el internet, poniendo las computadoras en lugares seguros, estableciendo reglas claras para el uso de los medios de comunicación como familia, y no dejando celulares o computadoras en recamaras en la noche. Pero padres deben recordar que, aun con estas precauciones, no pueden proteger a sus hijos completamente contra la exposición de la pornografía.

A medida que los padres se eduquen, enseñen a sus hijos, y busquen la guía del Señor, ellos pueden proteger a sus hijos de la pornografía. También ellos pueden ayudar a sus hijos a ganar una perspectiva sana que les dará la habilidad de dejar este material adictivo cuando sean expuestos a ella.

“Monitoreando externamente no será suficiente para proteger a los niños de la pornografía. Los padres deben de enseñar a los niños principios correctos y la sexualidad sana para inculcar una convicción moral para ayudarles a desarrollar una habilidad de monitorear por dentro.”

Padres tienen que enseñar:

- La sexualidad sana
- La castidad centrada en el matrimonio
- La importancia de evitar la pornografía
- La necesidad para discusiones abiertas acerca de experiencias con pornografía
- Consecuencias del mal uso de la sexualidad
- Beneficios de la abstinencia sexual" (Jason Carroll, PhD)

Lo siguiente son acciones específicas que padres pueden tomar para combatir estos problemas:

- Tener charlas regulares con sus hijos, adolescentes, y adultos solteros en las que hablan acerca de la sexualidad sana, la castidad centrada en el matrimonio, y su exposición a la pornografía. Tal vez quieren empezar la primera charla diciendo, "Recuerdo la primera vez que yo vi pornografía: Dime cuando fue la primera vez que tú la viste." Después dar seguimiento a esto con más charlas regulares.
- Informarse. Enseñar a los niños, adolescentes, y adultos acerca de los peligros físicos, emocionales, y sociales de la pornografía—no solamente los peligros espirituales.
- Leer *He Restored My Soul*, by Donald L. Hilton Jr., MD, and *What's the Big Deal About Pornography?* By Jill C. Manning, PhD.
- Mirar los videos en el sitio de SA Lifeline (www.salifeline.org):
 - o Protegiendo a los Adolescentes y Adultos Solteros de la Pornografía, Jason Carrol, PhD.
 - o Pornografía y su Efecto al Cerebro, Donald L. Hilton Jr., MD
 - o Preparando para la intimidad sana—Un mensaje para Adultos Solteros Jovenes, Jill C. Manning, PhD y Dan Gray, LCSW.
- Estar activos en las actividades que están combatiendo en contra la pornografía, tal como:
 - o SA Lifeline Foundation
 - ♣ www.salifeline.org
 - o Utah Coalition Against Pornography
 - ♣ www.utahcoalition.org
 - o Fight the New Drug
 - ♣ www.fightthenewdrug.org
 - o Pornography Harms
 - ♣ www.pornharms.com

"A medida que van creciendo, los hijos necesitan que los padres les informen de forma más directa y clara lo que es correcto y lo que no lo es. Los padres deben enseñar a sus hijos a evitar toda clase de fotografías o cuentos pornográficos... hablesles con franqueza en cuanto al sexo... Que esa información provenga de los padres, del hogar y de la manera adecuada" (Elder M. Russell Ballard, "Como una llama inextinguible," Abril 1999).

Un Regalo Bonito, un Paquete Feo

Una Madre de un Adicto a la Sexualidad que está en Recuperación

Comparte un espíritu de esperanza

Mi esposo y yo descubrimos inicialmente que nuestro hijo, que tenía 12 años, tenía un problema con la pornografía cuando estábamos arreglando nuestra computadora. Había pedido al técnico que buscara evidencia de pornografía. Me sentí sorprendida, enojada, preocupada, y confundida. Teníamos un hogar en él que se enseñaba constantemente la importancia de tener una relación con Dios y discernir el bien y mal. Hacíamos regularmente noches de hogar, estudio

familiar de las escrituras, etc. Teníamos estándares fuertes acerca de los medios de comunicación, la computadora se encontraba en un lugar donde pasaba mucha gente, establecimos límites en los aparatos electrónicos. Nosotros, a veces, hablábamos acerca del sexo en maneras positivas. No había sido suficiente.

Confrontamos a nuestro hijo más tarde esa noche. Inicialmente lo negó, pero después lo admitió. Hicimos más preguntas y él empezó a llorar. Su reacción más fuerte surtió cuando le pregunté cuántas veces había mirado pornografía. Finalmente él confesó que "más que treinta veces." Sospeché que eso significó mucho más. Sentí compasión por él y sabía que él necesitaba saber que todavía lo queríamos, y que lo ayudaríamos. Instalamos un filtro estricto en el internet, hablamos de los efectos de la pornografía, y él prometió que había terminado con ella.

No tenía mucha experiencia, entonces le creí. Continuamos con nuestra vida familiar, luchando con el sentimiento de que algo no estaba bien. Con el paso del tiempo, pensaba que el hecho de que tenía una personalidad impulsiva, de timidez, de sentirse con derecho a todo, de enojón, de echar la culpa a todos, de mentir, de ocultar la verdad, de no cuidarse a sí mismo, de estar apagado emocionalmente, de faltar empatía, y de instigar nada más eran sus debilidades. O quizá era parte de ser un adolescente. A veces cuando le castigábamos por algo, inmediatamente lo hacía otravez, y mi esposo y yo no sabíamos que pensar y queríamos entender por qué no entendía y si nada mas era porque no era muy inteligente. De hecho, él parecía muy inteligente, pero había áreas en que él no sabía asimilar bien.

Viendo atrás, puedo ver que todos estos elementos eran resultado de su adicción. Nada más él no podía controlar sus impulsos por el daño que la adicción hizo en su cerebro. Como otros adictos, a menudo sin pensar, él trataba de hacer que sus seres queridos se enojaran como pretexto para rendirse a su adicción.

Pasaron algunos años. Una tarde lo descubrí masturbándose y viendo pornografía mientras yo estaba en el mismo cuarto. Él pensaba que podía ocultarlo. Al confrontarlo, no lo podía creer. Supe en el momento que él tenía un gran problema si estaba tan desesperado de satisfacer su adicción en esas condiciones. Le dije que yo creía que tenía una adicción y le hablé de lo que significaba. Le explique que él tendría que decirle a otra gente acerca de su problema para que recibiera ayuda. La palabra adicción significa que no hay forma de cómo superarlo solo.

Mi esposo era el obispo en aquel entonces, y él se reunía con nuestro hijo regularmente y le dio el libro del programa de recuperación de doce pasos. Ellos tuvieron muchas charlas de mejorarse espiritualmente, y mi esposo le pedía cuentas regularmente. El hecho que mi esposo estaba trabajando con él en un rol eclesiástico, y eso significaba confidencialidad, yo creí que ya no podía ser parte del problema más.

Los otros efectos secundarios de la adicción seguían, tal como mentir, ser impulsivo, y demandar actividades de entretenimiento y que producía mucha adrenalina. Yo no sabía que ese comportamiento se relacionaba con pornografía. Traté de amarlo y guiarlo, castigándolo por pegarles a sus hermanos chiquitos, y no tolerando actitudes que faltaban al respeto. Cuando vi que las consecuencias no parecían ayudarlo mucho con su comportamiento, trate una táctica de más complementos y aprobación con amor. Hice listas de gratitud por todo lo que él hacía bien, para que no estuviera frustrada o juzgara mal. De vez en cuando noté que él no tomaba la santa cena en la iglesia, entonces sabía que seguía con problemas, pero seguí diciéndome a mí

misma, que mi esposo está trabajando con él, es parte de lo que cada hombre joven es tentado por sus compañeros. No aceptaba la verdad.

Para el término de su penúltimo año en la preparatoria, mi esposo sintió una impresión fuerte del Espíritu de leer los textos en el teléfono de mi hijo. Allí descubrimos que él estaba besuqueándose con el fin de despertar emociones sexuales en sí mismo. El confesó que le había mentado a mi esposo por mucho tiempo de seguir viendo pornografía, y que había dejado su hábito de masturbarse. Fue allí que nos despertamos y vimos el hecho que era una adicción seria que no se acababa solo con su fuerza de voluntad, la enseñanza, o aun intervenciones espirituales.

Gracias a Dios, encontramos un terapeuta calificado en adicción sexual y pornografía. Mi esposo y yo asistíamos semanalmente con él por un mes. Porque nuestras finanzas y tiempo eran limitados, mi esposo asistía a un grupo de 12 pasos S-Anón, y mi hijo asistía a su grupo de 12 pasos y terapia de grupo, y yo asistía a mi grupo de consejos. Descontinuamos sesiones individuales. Hubo mucha esperanza, pero el progreso fue lento.

Después del periodo fácil cuando él parecía dispuesto a hacer lo que fuera necesario para ser librado de su adicción, mi hijo se dio cuenta que era trabajo duro y empezó a arrastrar los pies. Mi esposo y yo no siempre estuvimos de acuerdo de lo que era la mejor opción para las necesidades de mi hijo, y puesto que estaba yo en terapia sola, la comprensión del asunto no fue pareja. Después de periodos de "recuperación" siguieron confesiones de actuar según la adicción y más mentiras. Puesto que mi hijo fue un menor, existen complicaciones y confusión que los adultos en recuperación no tienen que navegar. Muchas semanas sentíamos que tomábamos dos pasos hacia enfrente y un paso para atrás. Si mi hijo estaba haciendo bien, yo estaba llena de esperanza y paz. Cuando el luchaba, estaba en el abismo de obscuridad y ansiedad. Yo le llamo a eso "andar en su montaña rusa." Cuando él estaba arriba, yo estaba arriba. Si él estaba abajo, yo estaba abajo.

Curiosamente, empecé a recibir bendiciones. A través de la terapia yo pude aprender cómo cuidarme a mí misma y salir de andar en su montaña rusa. Me di cuenta de muchas cosas acerca de mí misma de lo que nunca hubiera sido consciente si no fuera por la lucha a la adicción que hubo en mi hogar. Por ejemplo, yo nunca me hubiera dado cuenta de mi sentimiento que no podía confiar en que otros me podían ayudar con mis necesidades. He aprendido cosas específicas acerca de nuestras debilidades como padres que contribuían a la situación. Ahora tengo permiso de equivocarme y tomar responsabilidad de ello—es parte de la vida de todos. Me tengo más confianza. Yo sé que lo que esté sintiendo está bien, que tengo verdad, y puedo compartirlo en una manera sana. Me siento más cómoda en ambientes sociales y puedo ver lo grandioso en los demás.

Siento paz y serenidad no importa lo que esté haciendo mi hijo o no esté haciendo porque yo puedo reconocer más francamente mi responsabilidad y dejar lo demás en las manos de Dios. Ahora confío en Dios completamente que él hará su parte. Yo sé cómo poner límites que están motivadas por verdad, amor, y claridad de lo que mi hijo es capaz de hacer. Antes pensaba que yo era responsable de arreglar a mi hijo, y otras personas de hecho. Eso me hacía sentir cargas y frustraciones. Siempre sabía que Dios me ama, pero ahora sé que me ama por como soy yo, no por lo que haga, siervo, sacrifico, o cumplo. Me encanta saber que él me quiere dar cosas y ayudarme a ser feliz ahora mismo, también a largo plazo.

Un regalo precioso es saber adentro de mí que cualquier cosa que me pase puede ser consagrada para mi ganancia, que nada realmente me pueda lastimar.

Dios siempre está allí para mí, y estoy a salvo en sus manos. Puedo ver la vergüenza y espíritus dañados más a menudo y sentir compasión, no juzgar u ofender. Siento una confianza en mis prioridades diarias y todo este crecimiento es un proceso; no tengo que saber todo ahora mismo. Siento balance y paciencia. Irónicamente, la adicción, aunque es fea, sigue dándome regalos en recuperación por lo cual estoy muy agradecida. Fue una adversidad abrumadora que no había cómo mis esfuerzos pequeños podían combatirla. Al dirigirme al majestuoso y amoroso poder más grande, he recibido un regalo sin precio de una relación más profunda con mi Salvador y la confianza, esperanza, y seguridad que siento.

Si no existiera algo más, los regalos que he recibido hubiera sido pago suficiente. Afortunadamente, hay más. Mi hijo ha hecho un progreso maravilloso. Él continúa combatiendo la pelea y nunca se rinde. Su recuperación sigue progresando, y todavía no sabemos si está en un fundamento firme. Está más abierto con sus sentimientos, sus problemas, y sus triunfos. Siento que apenas estoy conociendo el verdadero, gran alma que es. Todos los efectos negativos de la adicción a la pornografía están disminuyendo. Él raramente echa la culpa a los demás, se sentía con derecho, y sí lo hace, toma responsabilidad más a menudo. Él ha empezado a expresar gratitud, amor, y un interés por los miembros de su familia que no existía antes. Él siente ternura y empatía hacia los que estén sufriendo ahora. Él planea el futuro y se da cuenta del valor de tener estructura. Él se cuida físicamente, en la educación, y con sus metas en una manera que no habíamos visto hasta los últimos seis meses. Él puede pedir disculpas ahora. Él lo puede hacer sin regañarse a sí mismo o justificarse. Su relación con mi esposo y conmigo es más cerca, más conectada, y más honesta que nunca había sido. Él está más consiente que muchos adultos que tiene que depender completamente a Dios, y él ha tenido que contemplar que clase de hombre quiere llegar a ser. Ésta ganando un conocimiento de cómo sus decisiones refuerzan o dañan relaciones. Él puede examinar los motivos por cómo se comporte, y puede defender lo que es la verdad para él. Él ha reconocido milagros grandes y chiquitos. Quisiera yo que pudiéramos haber tenido estas grandes bendiciones recibidas en otro paquete que la adicción sexual? Sí, definitivamente sí. Pero si así me tenía que llegar, lo recibiré. Francamente, a través de la recuperación, Dios me está dando belleza por cenizas.

Consideraciones para líderes

Cuando los obispos y presidentes de estaca están entrevistando a adolescentes y adultos solteros preguntan "Cuando fue la última vez que viste pornografía?", ellos han descubierto que muchos miembros bajo su mayordomía actualmente están luchando con este problema. Cuando alguien está viendo pornografía, saben que es malo, y tiene un deseo sincero para dejarla, pero sigue haciéndolo, su participación en ella ya no es una decisión, es una adicción. La adicción daña a la parte del cerebro que gobierna nuestro juicio y fuerza de voluntad y alimenta la parte del cerebro que es para impulsos.

Tan solo el saber que la pornografía es mala y tener un deseo sincero de dejar de verla no es suficiente para romper esa adicción. La pornografía es una adicción que se alimenta por secretos y vergüenza y puede destruir a una persona, su cuerpo y alma. Daña la habilidad del individuo de conectar emocionalmente con los de su alrededor. El sanar espiritualmente, emocionalmente, psicológicamente, y neurológicamente, tiene que suceder. Los líderes pueden tomar un rol muy importante en ayudar al adicto a encontrar

recuperación en cada una de estas áreas reuniéndose con la persona regularmente. Además, ellos pueden ayudarle a encontrar un terapeuta especializado en la adicción sexual, un grupo apropiado de los 12 pasos para recuperación, y materiales educativos.

La pornografía y la adicción sexual tienen efectos devastadores para el cónyuge y otros seres queridos. Raramente recibe el cónyuge ayuda apropiada, apoyo, o terapia adecuada. Líderes pueden ser instrumentos asegurándose que el cónyuge, pariente, u otros seres queridos del adicto reciban el apoyo que necesitan oyendo sus preocupaciones, validando sus experiencias, ofreciendo palabras de consuelo, y proveyendo información sobre donde se encuentra ayuda y materiales educativos.

Acciones específicas que han tomado algunos líderes para combatir este problema incluyen:

- Seleccionar y capacitar a uno o más individuos para servir como especialistas, coordinando capacitaciones para educar a los demás de la pornografía.
- Hacer presentaciones en concilios de barrio, reuniones para liderazgo, la sociedad de socorro, el sacerdocio, grupos de hombres y mujeres jóvenes.
- Regularmente reunirse con aquellos que luchan con la pornografía y sus cónyuges para promover responsabilidad constante, proveer estímulo, y ayudar en facilitar el proceso de arrepentirse y sanarse.
- Hacer que folletos, libros, y otros recursos educativos relacionados a la adicción a la pornografía y recuperación de ella estén disponibles (Véase la sección de Recursos en este manual).
- Compilar una lista de reuniones eficaces de 12 pasos, terapeutas, y otros recursos locales, y ayudar a establecer grupos adicionales de 12 pasos en donde se necesiten.
- Educarse a sí mismo. Leer *He Restored My Soul* by Donald L. Hilton, Jr., MD, *What's the Big Deal About Pornography?* by Jill C. Manning, PhD, and Lord, *I Believe: Help Thou Mine Unbelief*, by Rod W. Jeppsen, MC, LPC, CSAT.

La pornografía prospera cuando hay vergüenza y secretos. Cuando logramos el conocimiento de la destrucción espiritual, física, emocional, y social causada por la pornografía, podemos enseñar mejor. Aprendiendo como reconocer la adicción a la pornografía y comprendiendo los pasos para la recuperación, podemos ganar esta guerra, un alma a la vez.

No lo Arregles

Un obispo comparte su experiencia

Como un hombre, padre, y obispo, he tenido muchas experiencias tratando de resolver problemas. Casi está arraigado dentro de mí la frase "arréglole." Cuando algo se rompe, algo se tiene que hacer. Si alguien está sufriendo, quiero ayudar. Si Ud. es un líder en la iglesia, seguramente se ha inculcado profundamente la responsabilidad solemne de hacer todo lo posible en ayudar a los que necesiten y traer paz a los que estén dañados. Entonces viene alguien con una adicción. Y la puede arreglar.

He luchado junto con miembros de mi congregación quienes sufren de la adicción a la pornografía. Ellos vienen genuinamente arrepentidos, buscando

ayuda y guía. Yo doy mis mejores consejos y ellos se van con una nueva convicción—una convicción que dura unos cuantos meses a lo mucho y a veces solo algunos días.

El propósito de esta carta es darle mucha esperanza y poca dirección, porque no solo desde el punto de ser un obispo, soy el padre de un hijo que tiene una adicción a la pornografía y masturbación. Me reuní con él como su líder del sacerdocio y quería ayudarle más que nada. Yo quería arreglarlo, y yo creo que estaba mal por tomar este enfoque. Le ofrezco dos sugerencias para considerar como un líder eclesiástico.

Primero, Moisés 1:39 dice, "Porque, he aquí, ésta es mi obra y mi gloria: Llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre." Es su obra, no la suya. Ud. y yo no estamos ordenados o apartados para tomar el lugar de Dios. Ofrecemos ayuda y guía y consejo y apoyo. Pero los miembros de su congregación son hijos de Dios quienes tienen libre albedrío, y ellos deben aprender a tener acceso la Expiación de Jesucristo si se van a salvar. No les salvará porque Ud. no es su Salvador. Ríndase a su deseo de salvar y deje a Dios a hacer su obra. Haga eso claro para los miembros.

Y segundo, aunque Ud. no es el que salva, Ud. tiene una posición en la vida de la persona. Ud. puede facilitar tres cosas que ayudan a cada adicto en su recuperación: (1) honestidad, (2) responsabilidad y (3) humildad. Como un líder de la iglesia Ud. puede ayudar en estas tres áreas. Pero creo que la que Ud. va a tener más influencia es en la humildad. Dele ánimo al adicto para que sea honesto y responsable, pero yo le aconsejo que también le ayude a asistir a un grupo de 12 pasos y a buscar terapia profesional. Un patrocinador y terapeuta ayudarán con oportunidades para el adicto a continuar practicando su responsabilidad y confirmar su honestidad. Pero como su líder espiritual, tendrá una oportunidad maravillosa para enseñarle humildad y ayudarle a encontrar al Salvador, lo cual le traerá sanación. Dele consejos y ayúdele a ser humilde—pero no lo humille. Compártale su propia fe en el Salvador y confírmale su dependencia en Dios. Nunca se avergüence de confirmarle sus insuficiencias. Ud. es su líder espiritual haciendo todo lo que puede para dirigir a la gente al Salvador.

No cargue con la carga solo. Deje que cada persona cumpla con sus roles. Terapeutas, programas de 12 pasos, familia, amigos contribuyen en maneras importantes. Recuerde que el rol más importante es el del Salvador, y la relación del adicto con el Salvador es lo que le salvará. Haga lo que Ud. hace mejor—dé consejos y guía para ayudarle a profundizar su fe en el Señor Jesucristo. Y no trate de arreglarlo.

Que podemos hacer ahora para parar el progreso del problema

En su libro, *El Restauro Mi Alma*, Donald L. Hilton, Jr., MD dice que en lo actual estamos "perdiendo la guerra" a la pornografía. Él resume con unas claves para cambiar la dirección del problema de la pornografía.

1. Tratar la pornografía y la adicción sexual como una adicción verdadera y no desde una perspectiva espiritual o de comportamiento solamente.

2. Individuos luchando con la pornografía y la adicción sexual deben entender que esta es una adicción verdadera, ellos no podrán parar a menos que busquen ayuda de los recursos apropiados.

3. La confesión de cada incidente de ver o actuar a la adicción a un líder del sacerdocio apropiado y el cónyuge es esencial para obtener ambos el arrepentimiento y recuperación.
 4. Solo porque hemos hecho énfasis en prevenir anteriormente, y debemos continuar haciéndolo, debemos también reconocer que prácticamente todos nuestros hombres y mujeres jóvenes ya han sido expuestos.
 5. Entender que muchos hombres jóvenes regresando de la misión están empezando a caer en esta adicción.
 6. Reconocer que muchos hombres casados están secretamente adictos. Es importante tener grupos de apoyo listos para ayudarles a surgir de la adicción.
 7. Debemos proveer grupos de apoyo para el cónyuge que ha sido dañado por la pornografía o adicción sexual de su esposo.
 8. Dar importancia a educar a mujeres jóvenes de la prevalencia y tenacidad de la adicción a la pornografía para que puedan entender y estar informadas completamente al entrar en el mundo de salir en citas.
 9. Educar y capacitar a líderes para que comprendan la adicción y la importancia de dirigirse al arrepentimiento y la recuperación.
 10. A medida que la terapia individual, de pareja y de grupos es integral para que muchos logren recuperación duradera, los grupos de apoyo de 12 pasos debe ser la fundación de la recuperación, porque notodos tendrán acceso a un terapeuta con experiencia en tratar la adicción sexual.
- Además, Miren los videos en el sitio de SA Lifeline Foundation (www.salifeline.org):
 - o Mito: El Matrimonio cura el problema de la pornografía
 - o Impacto de la pornografía
 - o Por qué los 12 paso son tan eficaz

Una Carta del Cónyuge de un Adicto

Querido Obispo,

Las mujeres que han sido afectadas por la adicción de un esposo son mayormente mujeres fieles quienes guardan sus convenios. Por el trauma asociado con su situación, esas mujeres frecuentemente cuestionan su propio valor personal y aun sus testimonios. No podemos perder esas hermanas fieles y las madres de la generación venidera a los efectos de esta plaga.

Por favor entienda que le problema de mi esposo no se asocia con mi apariencia ni mi comportamiento. No causé y no puedo cambiar ni arreglar la adicción de mi esposo. Mi esposo seguramente desarrolló este problema mucho antes de conocerme y porque tiene su albedrio él ha elegido actuar tal como actúa. Por favor, no me sugiera que solo "necesito amarlo más," y con eso dejara de actuará en su adicción. Esto solo agregaría locura, a la locura que ya siento.

Ayúdeme a entender que yo estoy traumada, y, con bondad y preocupación, ayúdeme a encontrar los recursos para empezar a sanar. El tener a una persona con quien hablar que tiene experiencia en esos asuntos, un grupo de 12 pasos, y educación acerca de lo que estoy pasando ayudaría mucho. Necesito a alguien que comprenda la magnitud de este problema y puede hacer que mi esposo sea responsable de sus acciones. Como nuestro obispo, Ud. puede firmemente, francamente, y con amor hacerlo porque tiene una preocupación de su bienestar espiritual-y del mío también.

Ayúdeme a sentirme segura. Mi confianza en el liderazgo del sacerdocio ha sido debilitada porque creía que mi esposo estaba siendo fiel a sus convenios, solo para descubrir que él no me ha sido fiel. Yo necesito creer

que hay un líder bondadoso y honesto del sacerdocio en quien puedo confiar. Deme ánimo a ralentizar mi vida y mis emociones y ayúdeme a tener una chispa de esperanza que el sueño en que siempre he querido de un amoroso, eterno matrimonio se puede realizar con tiempo y esfuerzo de parte de mi esposo y yo.

Por lo pronto, ayúdeme a poner y guardar límites. Estos límites me ayudarán a sentirme segura, mientras aprendo que verdaderamente soy una hija de Dios. A través de este conocimiento, puedo reconocer mi habilidad de tomar decisiones y hallar felicidad al serle fiel a Él y a mí misma.

Una Carta de un Adicto

Querido Obispo,

Tal vez no hay ningún individuo que tenga el potencial de influir a un adicto en la dirección a recuperarse más que su líder local del sacerdocio. Desafortunadamente, el opuesto puede ser cierto también. Si un líder falla en comprender la magnitud de la enfermedad y lo que se requiere para la recuperación verdadera, se habrán perdido oportunidades vitales para sanar el corazón y mente del adicto. Raramente hace falta compasión hacia el adicto. Del otro modo, hace falta el conocimiento de lo que se necesita para que se logre una recuperación verdadera.

Obispo, muchas gracias por el amor y compasión que demuestra cuando da consejos a los que estén sufriendo de la adicción a la sexualidad y a la pornografía. Tal como sabe, esta es una aflicción difícil y confusa. Necesitamos su ayuda para superarla, y, una vez que se logre, necesitamos su ayuda para mantenernos libres de ella. Como un adicto en recuperación, le imploro a tener en mente algunas cosas.

Primero, por favor, entienda que un adicto no puede recuperarse solo aun que él puede creer que se puede. Alguien que lucha con mirar la pornografía u otro comportamiento sexual inapropiado está sufriendo de una compulsión igual de fuerte como un adicto a la cocaína. Para superar esta adicción, el adicto no necesita solamente ayuda de Ud., su líder de sacerdocio, sino también de un terapeuta profesional, también apoyo de uno o más grupos de recuperación de la adicción.

Secundo, por favor entienda que hay un temor debilitador que está ardiendo en el corazón y mente de un adicto a la sexualidad y la pornografía. Estoy seguro de que si Ud. encuestara a los muchos hombres SUD que actualmente están sufriendo en silencio, la mayoría le dirían que las tres cosas más importantes en sus vidas son su esposa, sus hijos, y la iglesia. La posibilidad de reunirse con su líder del sacerdocio para sacar a luz este problema trae consigo mucho temor que el adicto podría perder las únicas tres cosas en el mundo que realmente le importan. El temor es igual de paralizante para un adicto que no se haya recuperado que uno que recae otra vez. Viendo la cara angustiada de su esposa y el temor y confusión de sus hijos, además la posibilidad de recibir disciplina de la iglesia no son obstáculos menores para sacar a luz, arrepentirse, y recuperarse. El temor es real, es enorme, y duele como ninguna otra cosa que el adicto haya sentido.

Tercero, además de miedo, revelación y confesión a un líder del sacerdocio engendra a menudo pena y humillación para el adicto. Aun que un líder puede

ser compasivo y alentador, un adicto que no se haya recuperado no puede evitar sentir pena por participar varias veces en un comportamiento sexual no deseado pero compulsivo. Él no puede evitar sentir humillación cada vez que tiene que sentarse en frente del escritorio del obispo y hablar de sí ha podido mantenerse casto desde la última visita. Estos sentimientos están presentes aun si el reporte es positivo. Son aún más fuertes y dolorosos si el reporte es negativo.

Cuarto, por favor entienda que el ver la pornografía es realmente una manifestación por fuera de una adicción más profunda de lujuria. Lo que significa eso es que un adicto que está absteniéndose de ver la pornografía pero no está recibiendo tratamiento para la adicción probablemente no se recuperará. A lo mucho está absteniéndose solo con su propia fuerza de voluntad y no porque él haya realmente logrado un cambio duradero de su comportamiento.

Quinto, la deshonestidad es una parte de la enfermedad de la adicción. Los adictos buscan como hacer de menos u ocultar la seriedad y el grado de su participación, a menudo mintiéndose a sí mismo y otros. Los adictos sienten dolor y pasan una porción significativa de su día tratando de reducir ese dolor y medicinar con su droga. El tener que sufrir otra vez el miedo, pena, y humillación puede ser más que un adicto dañado cree que puede aguantar, entonces él miente. El miedo, pena, y humillación son tres de las emociones negativas más fuertes que pueden llevar a un adicto que no está en recuperación a participar otra vez si no adquiere las herramientas que él necesita para aguantarlas.

Obispo, yo necesito que me dé esas herramientas. Necesito que Ud. me dé ánimo de buscar terapia e involucrarme en grupos de recuperación de 12 pasos. Necesito que Ud. me ayude a comprender la importancia de ser educado en cuanto a la pornografía y la adicción sexual. Si le digo que la pornografía o la participación en ella "ya no es un problema," necesito que Ud. bondadosamente y pacientemente me ayude a comprender que la adicción va y viene como la corriente de la marea. Aunque las compulsiones pueden disminuirse, regresarán. Siempre pasa así, y cuando pasen, necesito herramientas para la recuperación y apoyo listo o caeré otra vez tal como he hecho muchas veces antes. Necesito aprender que no se trata de "parar" - porque lo he hecho miles de veces. Necesito aprender como "no empezar otra vez."

Carta de una hija de un adicto sexual en recuperación
Observando la transformación de mi padre

Yo soy la hija de un adicto sexual en recuperación. Mi historia no es dramática. Me atrevo a decir que en una manera particular este desafío has sido una de las bendiciones más grandes de mi vida. Si pudiera escoger, no pienso que hubiera querido no pasar esa montaña. Sin embargo, las lecciones que he aprendido como resultado de esta experiencia me están bendiciendo a mí y a mi familia en muchas maneras indecibles. Creciendo, no me sentía diferente que los otros niños. De hecho, me consideraba únicamente bendecida. Fui amada, no me hacía falta nada, y tenía una abundancia de oportunidades para desarrollar mis intereses y talentos. Yo parecía tener un manantial de confianza personal. Como resultado hice bien en

mis búsquedas académicas y sociales.

Me acuerdo haber sentido cerca de mi mamá tras mis años formativos. Ella era mi primer confidente y mentor. En contraste, yo de vez en cuando hablaba con mi papá, pero en un nivel muy superficial y raramente le buscaba para apoyo emocional. Eso se debió a que él estaba trabajando muchas horas o estaba afuera para el negocio. Cuando él estaba en casa, a él lo sentía lejos—raramente hablando de sí mismo o conversando conmigo de mis intereses y actividades. A pesar de eso, yo sí creía que me amaba y pensaba que mi relación con mi papá era normal y sana.

Como una niña chiquita, tengo unos cuantos recuerdos vagos de desafíos en el matrimonio de mis papás. Cualquier problema que ellos tenían los discutían atrás de puertas cerradas. No fue hasta que tenía estaba en la preparatoria que yo realmente empezaba ver que algo estaba mal en la relación de mis papás. Recuerdo de vez en cuando estar preocupada por la posibilidad de que mis papás se separaran, pero no duraba ese sentimiento. Llena de firmeza de carácter, mi mamá estaba optimista y positiva. En mi opinión ella hacía un buen trabajo manteniendo el hogar y guardando todo y todos bajo control. Mientras crecía y llegaba a ser más perceptiva me daba cuenta que algo le pesaba mucho. Las finanzas eran una preocupación constante durante ese periodo, pero yo sentía que había algo más profundo que le causaba ansiedad.

Mientras estaba en mis años mayores de adolescente y empezaba a convivir más con los papás de mis amigos, me di cuenta del afecto y de la cercanía emocional que algunos de ellos compartían con sus papás. Fue en ese entonces que empecé a reconocer cuanto me hacía falta la relación de hija y padre. No me había dado cuenta en ese entonces, pero por muchos años no conocía a mi papá. En su vida basada en pena, él fue limitado en su habilidad de amar y ser amado.

En mi preocupación, yo empezaba a solicitar a mi mamá que me informara para que pudiera proveer apoyo emocional. Ella nunca compartía detalles del comportamiento de mi papá, pero pronto fue claro para mí que papá tenía un problema—el grado no había aprendido hasta después. Lo más duro para mí fue ver a mi mamá sufrir. Ella sentía mucho dolor y no había mucho que podía hacer por ella.

Muy pronto me gradué de la preparatoria y me mudé de la casa. Preocupada con los estudios y otras actividades solo estaba en casa de vez en cuando y por un tiempo fui inocente de los problemas que había entre mis papás.

Todo llegó a un punto crítico solo meses después que me había casado. Fue la tarde de un Domingo agradable y justo después que llegamos a la casa de mis papás, mi papá llevó a mi esposo y mi afuera, se sentó con nosotros, y continuó contándonos que él había sido excomulgado de la iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Él nos contó de algunos detalles acerca de las acciones que le habían llevado a perder su membresía. Fui decepcionada. Sentí rencor, tristeza, y un sentido profundo de traición.

Aquí es cuando empezaron las bendiciones:

A pesar del enojo y tristeza, yo pude abrazar a mi papá, decirle que le amaba, y le perdoné. Me di muy poco crédito por ese perdón franco. Primero, mi papá me había demostrado perdón y paciencia en muchas ocasiones previas, lo cual me ablandó el corazón. Segundo, la manera que mi mamá estaba escogiendo aguantar la situación difundió mucho de mi propio rencor. Ella no estaba amargada ni dramática. Ella calmadamente se sentó al lado de él y tras ojos lustrosos dijo que ella iba a tratar y apoyar a mi papá mientras trabajaba hacia la recuperación de su adicción. Yo decidí que si ella podía perdonarle - una que había sufrido tan directamente y profundamente como resultado de sus decisiones- yo podía hacer lo mismo. Sin embargo ella hizo muy claro que ella no le apoyaría en su adicción si participaba en ella. Recuerdo que ella dijo que "vería como van las cosas" mientras mi papá se comportaba de una manera que podía empezar a reconstruir su confianza. Finalmente y más importante, yo sentí el poder de la Expiación envolverse, habilitándome a sobreponerme a la amargura y pena que se pudo haber apoderado de mi corazón.

No pretendería que todo ese rencor y tristeza se había ido en un día. Al pasar los días y semanas, había tiempos cuando esos sentimientos se volvían a emerger y yo me desquitaba con mi esposo o le suplicaba a mi Padre Celestial ayuda mientras pasaba con dificultad mi temor y pesar. Aunque mi papá estaba bien en su recuperación, yo sabía que no había garantías para él o el matrimonio de mis papas. Pero más que nada, me maravillo de cuan fácil pude perdonarlo y seguir adelante. Haciéndolo me liberó de los efectos debilitantes de resentimiento, pena, y amargura que han sobrellevado a muchos en la misma situación.

Cinco años después, miro para atrás y estoy agradecida por las lecciones que he aprendido en esta experiencia. He aprendido a no tener tanto miedo de este asunto. Yo sé que como mamá tendré que tratar esto de alguna forma con mis propios hijos. Sin embargo siento que puedo enfrentar este problema con valor porque tengo la educación, herramientas, y un testimonio de la expiación para ayudarme. Yo sé que la recuperación de la pornografía y la adicción sexual es posible. ¡Soy testigo de eso! Al observar la transformación de mi papá, he visto que el poder de la Expiación extiende más profundo que nunca había pensado antes. Antes yo pensaba solo en blanco y negro, con certeza que si yo u otros se equivocaban, que ya estuvo. No había retorno. Pero yo me he dado cuenta que esa manera de pensar niega el poder redentor de la Expiación y su poder supremo de sanar corazones y cambiar al arrepentido. Comprendiendo esa verdad me ayudó a ser más paciente y poder perdonar mis debilidades y de los demás también porque sé que la Expiación funciona si aceptamos su poder.

Mi papá ha trabajado sin cesar en los últimos años en permanecer en el camino de la recuperación. Él está haciendo bien y tras el proceso está ayudando a mucho con el mismo asunto. La recuperación es un esfuerzo diario para cualquier persona batallando con esa dificultad. A veces es un desafío para ambos papás mientras continúan trabajando hacia la recuperación como individuos y parejas. Pero por medio de su fe y esfuerzo constante, ellos están creciendo juntos cada día y está más felices en su matrimonio y más sanos como individuos que no había visto antes.

Entendiendo lo Básico

Esta sección provee un resumen de información clave relacionada con la

adicción a la pornografía. Las secciones "Preguntas Más Frecuentes" y "Discutiendo de la Pornografía con Otros" proveen más información en más detalles. Muchos están asombrados y preocupados al encontrar que sus vecinos, amigos, y miembros de su familia están luchando con una adicción a la pornografía. Los que necesitan ayuda incluyen empresarios exitosos, misioneros retornados, individuos casados en el templo, o miembros sirviendo en posiciones de liderazgo en la Iglesia. Por pena y temor a las consecuencias devastadores si se ponen en evidencia, la mayoría que estén luchando con pornografía ocultan su comportamiento.

¿Qué es la Adicción sexual y la pornografía?

La pornografía es material que es explícito sexualmente y que tiene la intención principal de la excitación sexual. La adicción a la pornografía es una subcategoría de la adicción sexual y es progresiva. Típicamente comienza viendo ocasionalmente fotos de personas escasamente vestidas y entonces se progresa de pornografía ligera a dura. Esta progresión puede resultar en participar en los comportamientos tal como una aventura sexual en el internet o en persona, visitando clubes de striptease, y solicitando prostitutas.

Si alguien estuviera adicto al alcohol, se le aconsejaría seriamente buscar terapiae inmediatamente empezar a asistir reuniones de Alcohólicos Anónimo. Es esencial reconocer que el uso de la pornografía, tal como el alcohol, puede llevar a uno a la adicción. Tal como una adicción a las drogas o alcohol, no se puede conquistar con fuerza de voluntad solamente.

Consejos comunes suelen ser comentarios como, "Tienes un problema con la pornografía? Nada más decide no verla más, comprométete, ten pensamientos puros, lee tus escrituras, y haz más oración." A medida que estas sugerencias son actividades importantes y espirituales, no representan el camino a una recuperación completa para tratar un problema de adicción a la pornografía. Una adicción a la pornografía es una adicción física que altera químicamente al cerebro. Para tratar esta adicción, se requieren medidas serias, incluyendo bastante ayuda profesional de afuera.

Un concepto erróneo es que una compulsión por ver la pornografía se disminuirá con el matrimonio. Puede ser que el matrimonio temporalmente pare el uso de la pornografía interrumpiendo el patrón de la adicción, sino que generalmente la compulsión llega a la superficie y escala. La pornografía se usa a menudo como una manera de tratar con emociones negativas y aguantar problemas de la vida, tal como el alcohol o drogas ilegales. Aunque el uso de la pornografía no es muy común entre mujeres, el número de mujeres que ven pornografía está aumentando.

Definiendo el Problema

La pornografía es un problema rampante en nuestra sociedad. Estudios sugieren que el 70% de hombres de la edad de 18 a 34 visitan sitios de pornografía en un mes típico, y el 47% de familias en EEUU dicen que la pornografía es un problema en su hogar. Una encuesta dada en 2008 encontró que casi 9 de 10 (87%) de hombres jóvenes y casi un tercio (31%) de mujeres jóvenes reportaron el uso de la pornografía. La edad promedia en que los niños ven la pornografía en el internet es nueve años. Aunque las estadísticas nos están disponibles para la población SUD, estimamos que es similar.

El uso de la pornografía casi siempre se oculta cuidadosamente. Preguntando directamente acerca de la visita a la pornografía puede iniciar charlas importantes. Una manera fácil de determinar si un individuo posiblemente tiene una adicción es si ellos dicen a sí mismos que no van a ver la pornografía más y luego se encuentran haciéndolo de todas maneras. Un adolescente puede no tener la misma profundidad de adicción que alguien que tiene 35 años luchando, pero ambos necesitan enfrentar la adicción seriamente.

Puesto que la pornografía es tan rampante, es importante proveer capacitación y educación para todos. Al ser abiertos no significa que se condona el comportamiento o que se minimizan las consecuencias. Significa eliminar el secreto rodeando ese tema y ayudar a la gente entender que el uso de la pornografía es amplio y se tiene que enfrentar abiertamente en una manera abierta.

Los Efectos De La Pornografía Al Cónyuge Y El Matrimonio

Cuando una esposa descubre el uso de la pornografía de su esposo, las emociones que se experimentan son parecidas a las del proceso de aflicción asociado con la muerte de un ser querido: asombro, incredulidad o negación, rencor, y depresión. Muchas mujeres experimentarán la enfermedad de estrés post-traumático y sufrir extremadamente. Reconociendo, aceptando, y dejando que esos sentimientos tomen su camino es importante. La pornografía cambia frecuentemente la personalidad del adicto, influye la manera que él trate y conviva con otros, y causa una distancia emocional de los de su alrededor. El cónyuge afligido a menudo se siente traicionado, rechazado, abandonado, y no importante. Soledad profunda y sintiéndose responsable por la adicción del cónyuge son los más universales. El estar enojado con el cónyuge adicto y aun hacia Dios es común. "Yo hice todo lo que debí haber hecho. Y esto es lo que se me da por eso." Los cónyuges pueden sentir abandonados no solo físicamente y emocionalmente, sino espiritualmente también.

Los adictos de la pornografía frecuentemente presionan a sus cónyuges a que guarden privado el asunto. Este aislamiento compone el espiral descendente de sentimientos insalubres y comportamiento contraproducentes. Sin ayuda y terapia apropiada, la salud emocional, física, y espiritual del cónyuge se deteriorará.

El uso de la pornografía resultará eventualmente en el divorcio. Estadísticamente, el 55% de los divorcios son relacionados con la pornografía. Sin embargo, una cantidad muy grande de parejas han podido hallar la recuperación y la sanación a través del reconocimiento de esta adicción y buscando ayuda apropiada. Muchos factores influyen la probabilidad de la recuperación de la relación. (Para más información, véase el diagrama en la sección de folletos, "Estoy haciendo cambios para soportar la adicción de mi esposo?" y "Estoy tomando en serio el tratar el problema con la pornografía?"

- El adicto escoge recibir la ayuda apropiada, incluyendo recibir terapia de un terapeuta calificado de la adicción sexual y participando en un programa de 12 pasos para la recuperación sexual.
- La pareja tiene expectativas realistas. El cambio requiere tiempo y

habrán recaídas a menudo. Con buenos terapeutas y apoyo estas recaídas empiezan ser menos severas y frecuentes.

- Restaurando una relación sana es mucho más probable si ambos el adicto y el cónyuge afligido reciben terapia de calidad.
- Muchos terapeutas recomiendan no tomar ninguna decisión permanente o mayor por lo menos por un año. Tras el tiempo, la confianza se puede reconstruir y la relación se puede sanar si ambos están dispuestos a hacer su parte.

La persona participando en el comportamiento es el adicto. Por motivo de la profundidad del trauma experimentado, nos referimos al cónyuge del adicto como el afligido.

El Camino a la Recuperación

La recuperación de la adicción a la pornografía es difícil, pero alcanzable. Los que estén completamente comprometidos a hacer lo que se requiere para encontrar y mantener la recuperación, serán exitosos. La recuperación involucra:

- Deseando recuperarse y honestamente admitiendo a otros la magnitud del problema.
- Recibiendo educación acerca de la naturaleza de la adicción a la pornografía y el proceso de la recuperación.
- Creando un ambiente seguro donde no ocurren tantas tentaciones.
- Continuando la participación en el programa de recuperación de 12 pasos.
- Buscando terapia profesional. Esto usualmente incluirá una mezcla de terapia individual, de pareja, y de grupo (por lo menos 18 meses se requiere).
- Buscando ayuda espiritual buscando consejos con un líder eclesiástico y también buscando inspiración directa del Padre Celestial y aplicando el poder de la Expiación de Jesucristo.

La abstinencia no es lo mismo que la recuperación. La abstinencia es yendo un periodo de tiempo sin ver la pornografía. La recuperación requiere un cambio de vida e involucra el reaprendizaje de la sexualidad sana, reajustando las expectativas insalubres, y estableciendo patrones positivos de convivir con otros. Individuos en recuperación deben de aprender cómo manejar emociones, estrés, amistades, y otros factores que subyacen sus comportamientos adictivos.

El acrónimo HESC es un recordatorio de las condiciones que nos hacen más susceptibles a recaer.

Hambre: Con muchos de nosotros, un estado agitado de la mente-prisa, apurado, o "híper," por ejemplo—parece ser igual de peligroso que el hambre. Y el hambre en si puede llevar a uno a comer en atracones, tal como muchos saben. Atracones de comida puede iniciar la adicción sexual.

Enojo: El Enojo, resentimiento, y pensamientos negativos hacia nosotros mismos u otros crean la perturbación por dentro que nos aísla y nos provoca para nuestra droga.

Soledad: El adicto sexual, desconectado es una mala conexión por suceder.

Cansancio: La fatiga suele hacernos más sujetos a las tentaciones, bajando nuestras defensas de alguna forma, como si el ser débil físicamente nos afectara nuestro aguante emocional.

Tal como un alcohólico nunca puede considerarse curado, los que son adictos a la pornografía siempre serán susceptibles a recaer por el resto de sus vidas. Con tiempo, siguiendo en recuperación llega a ser más fácil.

Los siguientes factores se pueden utilizar para medir la recuperación del adicto:

- ¿Es completamente honesto, abierto, y transparente en hablar de su problema con la pornografía—pasado y presente—con su cónyuge, padres, líderes o seres queridos?
- ¿Qué ha hecho para facilitar su recuperación? ¿Ha confesado completamente su problema, ha hecho el programa de 12 pasos, y ha recibido terapia?
- ¿Se reconoce como un adicto y continua asistiendo las reuniones de 12 pasos y trabaja con un patrocinador para mantener la recuperación?
- ¿Cuánto tiempo ha ido sin ver la pornografía? ¿Días? ¿Meses? ¿Años?
- ¿Está aprendiendo a tratar la vida en una manera más constructiva?

Encontrando un Terapeuta Calificado

Busque un terapeuta que tenga la experiencia específicamente para tratar la adicción sexual. La adicción sexual y la adicción a la pornografía requieren un terapeuta con entrenamiento especial. Las siguientes son preguntas generales para considerar cuando se busca un terapeuta calificado para la adicción sexual.

- 1. P: ¿Que cree Ud. que son los efectos negativos por el uso de la pornografía?

R: El uso de la pornografía es destructivo para el individuo y hace que las relaciones sanas sean imposibles.

- 2. P: ¿Cree Ud. que el uso de la pornografía puede ser clasificado como una adicción?

R: Sí. Estudios recientes demuestran que los cambios medibles en el cerebro causados por ver la pornografía son muy similares a los cambios en el cerebro causados por drogas adictivas y alcohol.

- 3. P: ¿Cree Ud. que la recuperación es posible?

R: Sí. Se toma tiempo y, tal como recuperación de otras adicciones, no hay curación, solo sobriedad y recuperación de largo plazo.

- 4. P: ¿Que es la sobriedad y la recuperación?

R: La sobriedad es no tener sexo con sí mismo u otros, que no sea su cónyuge. La recuperación involucra:

o 1. Salga de su escondite. Dado a la naturaleza de adicción, será imposible dejar el comportamiento actualmente sin la asistencia de otros. Al ocultar, uno puede pensar que puede superar la adicción con solamente la fuerza de voluntad y puede resultar en periodo de abstinencia. En algún momento cuando el estrés vuelve, y patrones antiguos se reavivan participar en la adicción es inevitable.

o 2. Un ambiente seguro. La recuperación es un cambio de estilo de vida. Actividades, relaciones o ambientes que exponen a una persona buscando la recuperación a iniciar circunstancias aumentan grandemente las posibilidades para recaer. Cada esfuerzo debe hacerse para "mantenerse seguro" evitando entretenimiento con contenido sexual y también todos los ambientes que inician la sexualidad.

o 3. Educación. "El gran enfoque de la educación no es conocimiento sino acción." -Herbert Spencer

"Les damos mucha lectura que hacer en el área de la adicción sexual...lentos de biografías de recuperaciones exitosas...queremos que sean "expertos mundiales" de la naturaleza de la adicción sexual, su procedencia, su curso, y procedimientos de tratamiento útil.

-- Dr. Victor Cline

o 4. Terapia: "Adicciones sexuales y la pornografía requieren terapeutas con capacitación especial en estas áreas para que los pacientes tengan una oportunidad de recuperarse. Cualquier persona que esté buscando ayuda profesional tendrá que averiguar cuidadosamente los antecedentes de cualquier terapeuta para que les den buen tratamiento. Lo que se debe de buscar es un "sexólogo" de cualquier disciplina de sanar la salud mental, quien tenga un record bueno de tratar este problema y valores personales que sean congruente con los valores del paciente."

--Dr. Victor Cline

o 5. Involucrar el líder(s) eclesiástico: "Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará."

--Doctrina y Convenios 58:43

"La confesión es un requisito previo para abandonar y ayudar a otros a saber de su arrepentimiento sincero.

--El Restauro Mi Alma, por Donald L. Hilton Jr., MD

o 6. Refugiarse en Dios. "Admitimos que no teníamos poder sobre la lujuria, y nuestras vidas habían resultado en ser inmanejables."

-- (Paso 1 en el programa de 12 pasos)

"Tomamos una decisión de entregar nuestra voluntad y vidas al cuidado de Dios tal como le comprendíamos."

--(Paso 3 en el programa de 12 pasos)

"El tercer paso pide acción afirmativa, es solo por actuar que podemos cortar la voluntad personal, el cual había bloqueado la entrada de Dios...a nuestras vidas."

--Libro Blanco, Sexólicos Anónimo

"Nadie parece poder mantenerse sobrio y progresar en recuperación sin participar en la asociación de la recuperación.

--Libro Blanco, Sexólicos Anónimo

El Programa de 12 Pasos

Comprometiéndose a participar en el programa de 12 pasos es un elemento crítico del proceso de la recuperación. Usualmente es cuando los adictos finalmente admiten que son impotentes a cambiar solos y empiezan a estar dispuestos a reunirse con un programa de 12 pasos que ellos hallan la recuperación verdadera. Programas de 12 pasos son grupos que no son profesionales, ni lucrativos. Los grupos proveen lo siguiente:

- Limites específicos y planes para la recuperación.
- Responsabilidad a un patrocinador y reportar regularmente en las reuniones de grupo.
- Apoyo y estímulo de otros que están buscando recuperación de una adicción.
- Un proceso de paso a paso para perseguir la recuperación y hacer cambios de vida.
- Un énfasis en la necesidad de ocurrir a un Poder Superior para ayuda e intervención.

Los "12 Pasos de Recuperación" establecen los pasos que los individuos deben

seguir para hacer los cambios espirituales y mentales que les habilitan a encontrar y mantener recuperación de largo plazo. Los pasos fueron escritos originalmente y experimentados por miembros de Alcohólicos Anónimos. Ellos tienen correlación con los puntos de vista de SUD del proceso del arrepentimiento.

La participación productiva en un grupo de 12 pasos inicialmente requiere asistir muchas reuniones cada semana, trabajando con los pasos diariamente, y regularmente reportando a un patrocinador. Un patrocinador es alguien que está trabajando con los 12 pasos, está recuperándose con fuerza, y está dispuesto a servir como un mentor. Su experiencia únicamente les califica para ayudar a otros que sufren con la misma adicción. Ellos promueven responsabilidad, dan esperanza, y ofrecen la guía específica de cómo evitar recaídas.

La Iglesia SUD tiene dos clases específicas de grupos de 12 pasos. Las reuniones del programa de recuperación de adicciones (ARP) están abiertos para hombres y mujeres que quieren recuperarse de cualquier tipo de comportamiento adictivo. Las reuniones del Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía (PASG) son para adictos a la pornografía con un "Grupo de Apoyo para Familia" hecho de acuerdo para los cónyuges o seres queridos.

También hay muchos grupos de 12 pasos no SUD que tratan la adicción sexual. Grupos de Sexólicos Anónimos (SA) están en función en muchas áreas y proveen un programa muy eficaz para la recuperación de la adicción a la sexualidad y la pornografía. Reuniones de S-Anón están disponibles para ayudar a los que estén afectados por el comportamiento sexual de alguien más, tal como un cónyuge, padre, o ser querido.

Muchos de los beneficios que se obtienen de una reunión de 12 pasos vienen directamente de las asociaciones e interacciones de la gente que asiste. Por lo tanto, la calidad de las reuniones de 12 pasos puede variar mucho. Es importante encontrar una reunión que sirva para la persona buscando recuperarse. Grupos eficaces incluyen lo siguiente:

- Reuniones regulares muchas veces a la semana que están conducidas por alguien que está en recuperación de la misma adicción.
- Reuniones con un número razonable de gente que ha alcanzado sanación y recuperación y puede compartir sus experiencias, fuerza, y esperanza.
- Patrocinadores disponibles que están calificados para guiar a nuevos por el proceso de recuperación.
- Literatura específica para la adicción y una metodología para llevar a cabo los pasos.
- Una definición de sobriedad que conforma con las creencias de valores del individuo buscando ayuda.

Si después de asistir muchas reuniones el individuo buscando ayuda no se siente conectado al grupo, se puede considerar buscar un grupo de 12 pasos diferente. En áreas donde hay reuniones de LDS PASG establecidas firmemente, miembros de la iglesia han encontrado gran ayuda y apoyo. Muchos individuos han encontrado que asistiendo reuniones de ambos PASG y SA/SAnon puede ayudar.

Es importante notar que hay un número de grupos no SUD para adictos sexuales.

Sexólicos Anónimos tiene una definición de sobriedad sexual de acuerdo a los valores SUD: "Ninguna forma de sexo con sí mismo o con parejas que no sea su cónyuge." Algunos de otros programas de 12 pasos para la adicción sexual no promueven el mismo estándar de sobriedad sexual.

Discutiendo la Pornografía

PADRES Y LIDERES necesitan tomar un rol activo al asegurar que los miembros de sus familias y aquellos dentro de su administración a tener información adecuada para combatir la pornografía. Como el tema puede ser un reto, es frecuentemente evitado. Aquellos dentro de nuestra administración, los miembros de nuestro barrio y nuestras familias, necesitan entender el daño físico, espiritual, emocional y social que es causado por la pornografía. La información en esta sección proporciona sugerencias que pueden ser usadas para guiar discusiones y crear lecciones, y tienen la intención de promover la discusión. (Lecciones de muestra para diferentes grupos de edades se pueden encontrar en la sección 7.)

Discussion Points for Children

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA NIÑOS

La Importancia De Nuestros Cuerpos

- ♣ Nuestros cuerpos son regalos especiales de Nuestro Padre Celestial, necesitamos valorarlos y cuidarlos, y mostrar respeto por estos maravillosos regalos vistiendo modestamente.

- ♣ Cada uno tenemos un sexo biológico niño o niña, y nuestro género es parte del Plan de Dios. El género nos permite tener hijos.

- ♣ Discuta qué distingue los géneros y cómo nuestros cuerpos se reproducen.

- ♣ Al desarrollarse nuestros cuerpos, experimentamos deseos buenos y naturales de reproducirnos.

- ♣ Explique la santidad y dicha del sexo (reproducción) dentro de los lazos del matrimonio.

Reconociendo La Pornografía

- ♣ Frecuentemente somos tentados a exteriorizar nuestros impulsos sexuales naturales de manera incorrecta, sin ninguna preocupación por lo que es bueno y correcto. Satanás quiere que miremos fotos y videos de personas que muestran sus cuerpos desnudos y se burlan de su propia intimidad.

- ♣ La falta de respeto a nuestros cuerpos se puede mostrar en fotos, videos e historias que se pueden encontrar en TV, radio, libros, películas, revistas, música, celulares, iPods, video juegos y sitios de Internet. A estas fotos, videos e historias inapropiados les llamamos pornografía.

Cómo La Pornografía Nos Puede Herir.

- ♣ Ver pornografía puede detener nuestra habilidad de sentir El Espíritu.

- ♣ La pornografía se burla de nuestros cuerpos y de nuestra sexualidad, los cuales son maravillosos regalos de Nuestro Padre Celestial.

- ♣ La pornografía miente acerca de cómo la gente se debe tratar entre sí.

- ♣ Una vez que usted comienza a ver pornografía, puede ser difícil detenerse, incluso si se quiere. La pornografía genera creencias y sentimientos incorrectos acerca de nuestra intimidad sexual, nuestros cuerpos y eventualmente nuestro esposo o esposa; dañara las relaciones que podamos tener en nuestros matrimonios algún día.

♣ La pornografía daña nuestra habilidad de amar y de preocuparnos por otras personas.

Evitando La Pornografía.

♣ Si usted alguna vez ve o escucha algo que puede ser pornografía, aléjese de ello y hable con sus padres. No sienta vergüenza -sus padres estarán felices de que les haya dicho, y se sentirá bien al hablar de ello. Ver pornografía nunca debe ser guardado en secreto.

♣ Si un amigo le muestra o le habla acerca de algo que piensa que puede ser pornografía, dígame que no quiere verlo y retírese. Asegúrese de hablar con sus padres acerca de lo que ha pasado.

♣ Visite sólo sitios de Internet que sus padres digan que están bien, y use el Internet cuando esté con adultos. Si usted quiere visitar un sitio y no está seguro si está bien hacerlo, pregunte a sus padres. Si algo aparece en su computadora que usted cree que es pornografía, hable con sus padres al respecto. (Para ayuda adicional e información, vea la sección de Recursos de este manual.)

Discussion Points for Teens

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA ADOLESCENTES.

¿Qué Es Pornografía?

♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.

♣ La pornografía puede incluir fotos en libros, revistas, video juegos e imágenes en Internet o en su teléfono. También puede incluir letras en canciones, películas y conversaciones inapropiadas.

¿Por Qué La Pornografía Es Mala?

♣ La pornografía es adictiva. El uso extendido de la pornografía causa cambios físicos en el cerebro que hacen muy difícil dejar de verla; haciendo el centro de la fuerza de voluntad del cerebro débil, y el centro impulsivo del cerebro fuerte.

♣ Ver pornografía es espiritualmente dañino e interfiere con nuestra habilidad de conectarnos emocionalmente con nuestra familia, amigos y Dios. También nos daña emocional, física y socialmente.

♣ La adicción a la pornografía frecuentemente lleva a comportamiento sexual inapropiado con uno mismo y con otros.

♣ La pornografía inhibe nuestro juicio, y el deseo del siguiente "fix" puede causar que los individuos tomen decisiones pobres que no tomarían de otra manera.

♣ La pornografía tiende a causar que los usuarios traten de minimizar, mientan y mantengan sus acciones en secreto y por tanto minando su integridad. Terminan viviendo "vidas dobles."

♣ La pornografía puede causar que desarrollemos formas insalubres de ver a otros y enseña mentiras acerca de la sexualidad humana. Esto puede llevar a la disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones íntimas en el matrimonio.

♣ La adicción a la pornografía puede impedir nuestra habilidad para triunfar en la vida y puede poner nuestras carreras en peligro.

♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales desviadas.

Prevención.

- ♣ Una mentira común es, "sólo una vez no hace daño." Ver pornografía siempre hace daño.
- ♣ Cuando usted vea pornografía protéjase a sí mismo (1) pensando, "no debería ver pornografía," (2) apagando inmediatamente el programa, video o monitor, (3) haciendo otras actividades para sacar la pornografía de su mente y (4) hablando con sus padres.
- ♣ Evitar la pornografía es difícil, pero la adicción es prevenible. Hable con sus padres si usted ha estado expuesto y evite situaciones donde la exposición podría suceder.
- ♣ Considere los tipos de medios que ve y establezca estándares definidos. Instale filtros de Internet y software de monitoreo en los dispositivos electrónicos y aprenda de seguridad en Internet.
- ♣ Aprenda sexualidad sana hablando con sus padres y líderes eclesiásticos. Hable con sus padres acerca del desarrollo sexual para que pueda entender la verdad cuando experimente la pubertad. No hay preguntas de las cuales sentirse avergonzado. Los padres están ahí para ayudarle con cualquier pregunta que pueda tener.
¿Qué pasa si sigo viendo pornografía?
- ♣ Cuando deje de ver pornografía, y comience otra vez, y se detiene y comience una vez más, es posible que usted sea adicto.
- ♣ Reconozca que recuperarse de una adicción a la pornografía es posible, pero difícil.
- ♣ ¡Deje de guardar su conducta como un secreto! No racionalice acerca de si usted es o no un "adicto" a la pornografía. Si usted ha visto pornografía, discuta su comportamiento honestamente con su obispo y sus padres. Obtenga ayuda para que pueda experimentar la recuperación en vez de practicar abstinencia a base de fuerza de voluntad. Además, es importante reconocer el poder de la expiación de Jesucristo. Aprenda acerca de la expiación de Jesucristo y acéptela, la cual es más poderosa que su debilidad.
- ♣ • Para más información y ayuda, lea:
- ♣ A parent's guide (www.lds.org)*
- ♣ Growing up: Gospel answers about Maturation and Sex (Brad Wilcox)*

Discussion Points for Young Single Adults

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA JÓVENES ADULTOS SOLTEROS.

¿Qué Es Pornografía y Por Qué Es Mala?

- ♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.
- ♣ Aparte de la exposición en Internet, la pornografía puede ser encontrada en novelas gráficas románticas y libros cómicos, fotografías, películas, imágenes, juegos, llamadas eróticas y música.
- ♣ La pornografía nos condiciona a desarrollar relaciones totalmente unilaterales y centradas en uno mismo, impidiendo nuestra habilidad para conectarnos emocional e íntimamente con otros. Las relaciones románticas y amistades son afectadas negativamente. La pornografía puede llevar a una subsecuente disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones maritales, estableciendo expectativas pobres y hábitos sexuales inapropiados.
- ♣ Como las drogas, la pornografía es extremadamente adictiva. Ver pornografía causa cambios físicos en el cerebro que llevan a la adicción.
- ♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales

desviadas.

♣ La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al espíritu, dañando nuestra relación con Dios.

♣ La pornografía ha causado que muchos individuos pierdan sus trabajos y sufran pérdidas financieras.

Prevención.

♣ Escoja películas y medios cuidadosamente. Establezca estándares y sea responsable ante el Señor.

♣ Practique la seguridad en Internet instalando filtros y software de monitoreo, y ubicando las computadoras en un lugar público.

♣ Cada vez que se sienta seducido a ver pornografía, discútalo con un líder eclesiástico de su confianza. Reconozca exposiciones accidentales y lo que usted puede hacer para limitar su exposición en el futuro.

♣ No mantenga en secreto el ver pornografía; esto alimenta la adicción. Busque ayuda -entévesese con su obispo, confiese honestamente y asista a un grupo de 12 pasos de recuperación.

Citas Y Pornografía.

♣ Discuta abiertamente sobre pornografía, tempranamente en una relación a fin de poder establecer patrones de comunicación saludable y a fin de no cegarse ante hábitos escondidos de pornografía.

♣ Si usted ha luchado con la pornografía, es importante decirle a la persona con quien tiene una relación acerca de la naturaleza y extensión del problema, tempranamente en dicha relación.

♣ Sea sensible y respetuoso al preguntar, escuchar o responder a la experiencia de otras personas con la pornografía.

♣ Las investigaciones han demostrado que puede tomar a lo menos de siete a doce meses de entrevistas, seguimientos con su obispo y asistiendo a un grupo de 12 pasos, antes de que un adicto se recupere significativamente. Incluso entonces, puede tomar desde dos a cinco años para lograr una recuperación total.

♣ El matrimonio no arreglará un problema de pornografía. Incluso después del matrimonio, un problema de pornografía no se supera sin ayuda.

♣ Recuerde que la expiación tiene un poder real y los individuos se pueden recuperar. Sin embargo, no subestime el poder de la pornografía. Siga al Espíritu en decisiones de pareja.

Reconocer y Superar Un Problema De Pornografía.

♣ Si usted se sigue diciendo a sí mismo que no debe ver pornografía, pero se encuentra a sí mismo haciéndolo de todos modos, usted tiene un problema y es muy posible que sea adicto. No minimice la situación. Sea completamente honesto y consiga ayuda. Comience discutiendo su problema de adicción con su obispo y sus padres.

♣ Sepa que la expiación es real y que usted se puede recuperar. Cristo tiene el poder de sanarlo, incluso aunque las cadenas físicas de la adicción a la pornografía sean fuertes.

♣ Aprenda acerca de la adicción y el proceso de recuperación: establezca límites, encuentre un buen terapeuta, y asista a un grupo de ayuda de 12 pasos para la adicción sexual. Muchos han reportado que participar en un grupo de 12 pasos es crucial para su recuperación. Los programas de 12 pasos brindan un patrocinador, grupo de apoyo y un programa diario de recuperación.

- ♣ Para más información y ayuda, lea:
- ♣ A parent's guide (www.lds.org)*
- ♣ Growing up: Gospel answers about Maturation and Sex (Brad Wilcox)*

Discussion Points for Adults

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA ADULTOS.

¿Qué Es Pornografía y Por Qué Es Mala?

- ♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.
- ♣ Aparte de la exposición en Internet, la pornografía puede ser encontrada en novelas gráficas románticas y libros cómicos, fotografías, películas, imágenes, juegos, llamadas eróticas y música.
- ♣ La pornografía nos condiciona a desarrollar relaciones totalmente unilaterales y centradas en uno mismo, impidiendo nuestra habilidad para conectarnos emocional e íntimamente con otros. Las relaciones románticas y amistades son afectadas negativamente. La pornografía puede llevar a una subsecuente disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones maritales, estableciendo expectativas pobres y hábitos sexuales inapropiados.
- ♣ Como las drogas, la pornografía es extremadamente adictiva. Ver pornografía causa cambios físicos en el cerebro que llevan a la adicción.
- ♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales desviadas.
- ♣ La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al espíritu, dañando nuestra relación con Dios.
- ♣ La pornografía ha causado que muchos individuos pierdan sus trabajos y sufran pérdidas financieras.

Prevención.

- ♣ Hable con su cónyuge (o un adulto de confianza) acerca de los medios principales por los cuales usted (y los miembros de su familia) están expuestos a la pornografía. Identifique medios por los cuales usted puede limitar tal exposición en el futuro.
- ♣ Establezca estándares para usted mismo y para su familia acerca de modestia personal y consumo de medios. Instale filtros efectivos y software de monitoreo en dispositivos electrónicos.

Reconocimiento.

- ♣ La lujuria es fundamental para la adicción sexual. La lujuria es una actitud antinatural.
- ♣ Confronte el asunto si usted piensa que su cónyuge (o pareja) tiene un problema. Responda a negaciones y defensivas con una actitud tranquila y determinada.
- ♣ Una seria alerta roja es cuando usted hace cosas que no le gustaría que su obispo, cónyuge o amigos cercanos sepan.
- ♣ Si usted se sigue diciendo a sí mismo que no debe ver pornografía, pero se encuentra a sí mismo haciéndolo de todos modos, usted tiene un problema. No minimice la situación: ¡Busque ayuda!

Recuperación Y Sanación.

- ♣ Remplace el miedo con la fe. Hay esperanza para la recuperación, pero es importante obtener ayuda.
- ♣ Los elementos para la recuperación de aquellos en adicción son:
- ♣ - Revele el problema a su líder eclesiástico y, de ser aplicable, a

su cónyuge.

- ♣ - Edúquese acerca de la adicción a la pornografía y del proceso de recuperación.
- ♣ - Encuentre un terapeuta calificado (regularmente se requiere un tratamiento mínimo de 12 meses).
- ♣ - Participe activamente en un programa de 12 pasos (consiga un patrocinador, asista a las reuniones y trabaje en el programa diario).
- ♣ - Instale filtros y programas de monitoreo en sus dispositivos electrónicos. Establezca límites que minimicen las oportunidades de consumir pornografía.
- ♣ Los elementos para la sanación de cónyuges, padres y seres amados de aquellos en adicción son:
 - ♣ Obtenga apoyo hablando con líderes eclesiásticos, amigos y familiares.
 - ♣ Obtenga información y note que la adicción del otro no es su culpa, rompa los ciclos de codependencia, y deje de intentar controlar a la otra persona.
 - ♣ Encuentre un terapeuta calificado.
 - ♣ Encuentre un patrocinador que le pueda ayudar a establecer límites para protegerse a sí mismo y su relación. Asista a un programa de 12 pasos donde usted puede obtener ayuda y el apoyo de otros que han experimentado el mismo problema.
 - ♣ Ralentice y preocúpese de sus necesidades personales.
 - ♣ La abstinencia de la pornografía no es recuperación. La recuperación requiere cambios de estilo de vida.
 - ♣ En el matrimonio, cada cónyuge debe trabajar en la recuperación antes de que la relación pueda sanar.
 - ♣ Conceda tiempo (por lo menos un año) antes de tomar decisiones permanentes respecto a su matrimonio, para que cada cónyuge pueda sanar.
 - ♣ La sanación es un proceso espiritual. Crea que mediante la expiación usted y su ser amado pueden sanar.
 - ♣ Busque la ayuda de Dios para manejar su vida. Aprenda formas para manejar los retos naturales de la vida más exitosamente.
 - ♣ Confíe en que encontrará paz y felicidad profundas cuando la sexualidad sea ejercida dentro de los lazos que El Señor ha establecido.
 - ♣ Vea la sección de Recursos de este manual para más información y ayuda

Common Questions and Answers

Preguntas más frecuentes

Información General

P 1- ¿Que es la pornografía?

R- La pornografía es "material que es explícito sexualmente y primeramente destinado para el propósito de excitar sexualmente." Puede enseñar desnudez o comportamiento sexual, e incluye material escrito tal como novelas románticas, fotos, películas, imágenes electrónicas, video juegos, páginas de chat en el internet, conversaciones eróticas por teléfono, música y otros medios de comunicación.

P 2- ¿Cómo es que ver pornografía esa progresivamente adictivo?

R- El Doctor Victor Cline ha explicado que el proceso adictivo es como sigue: En mi experiencia como un terapeuta sexual, cualquier individuo que regularmente se masturbe al ver pornografía está en riesgo de llegar a ser un adicto sexual con el tiempo, e igual está preparándose para tener una desviación sexual y/o perturbar a una relación con una esposa o novia. Un efecto secundario frecuente es que reduce dramáticamente su capacidad para amar (por ejemplo: resulta en una disociación de sexo con amistades, afección, atención, y otras emociones sanas y rasgos que ayudan a las relaciones del matrimonio). Su lado sexual llega a ser en un sentido deshumanizado. Muchos de ellos desarrollaron un "estado extraño de ego" (o un lado oscuro), que tiene en el núcleo la lujuria antisocial, lo cual está vacío de muchos valores. Con tiempo, lo "máximo" obtenido con la masturbación a la pornografía llega a ser más importante que relaciones en la vida real. No importa si uno es un doctor eminente, abogado, pastor, atleta, ejecutivo de empresas, presidente de colegio, un trabajador sin habilidades, o un muchacho normal de 15 años. Todos pueden ser condicionados para desviación. El proceso de la masturbación inicial es severo y no se debe de ignorar. El curso de esta enfermedad puede ser lento y es casi siempre ocultada de la vista. Es usualmente una parte secreta de la vida de un hombre, y como el cáncer, sigue creciendo y esparciéndose. Es raro que se ponga en reversa, y es también muy difícil de tratar y sanar. La negación es parte del adicto y la denegación de confrontar el problema son típicos y predecible, y esto casi siempre lleva a un matrimonio o pareja a tener desarmonía, a veces divorcio y a veces la ruptura de otras relaciones íntimas.

El Doctor Cline ha hecho un resumen de esta progresión como sigue:

1. Adicción. La persona se da cuenta que él ve compulsivamente la pornografía.
2. Intensificación. La persona adicta busca progresivamente pornografía más pesada para obtener el mismo efecto.
3. Desensibilización. La tolerancia progresiva de material explícito.
4. Participando en la sexualidad. La persona busca participar en fantasías miradas en la pornografía (prostitución, adulterio, etc.).

P 3- ¿Qué son los detalles de la adicción a la sexualidad y la pornografía?

R- Discutiendo los detalles de la pornografía puede ser incómodo. Sin embargo, es importante que líderes del sacerdocio, padres, y cónyuges entiendan en términos generales los varios niveles de material pornográfico y experiencias asociadas para que ellos sepan que preguntas específicas hacer y de que ser conscientes. La pornografía ligera generalmente consiste de modelos posando sin camiseta o desnudo, tal como en revistas como Playboy. La pornografía pesada involucra imágenes de personas en el acto de participar en hechos o poses sexuales. La pornografía en demanda está disponible en el internet por un precio, dejando a los espectadores especificar los actos exactos que quieren que realicen en frente de la cámara.

La actividad sexual disponible en clubs de striptease varía mucho dependiendo a las leyes el nivel de ejecutar aquellas leyes. En clubs de striptease, el dicho lap dance y otras actividades parecidas pueden involucrar contacto físico directamente con partes privadas del cuerpo. Algunos clubs de striptease tienen cuartos privados donde hay simulaciones de actos sexuales. Tal como el adicto a la sexualidad progresa y escala, adictos frecuentemente llegan a estar involucrados en actividades con prostitutas y otros ilimitados encuentros tal como el sexo anónimo y de una noche. Las acciones de adictos pueden eventualmente evolucionar en más formas desviadas

de comportamiento sexual. , tal como ver la pornografía de niños, abuso sexual de uno mismo u otros, violación de alguien, y sexo en el contexto de violencia.

P 4- ¿Cuán grande es el problema de la pornografía?

R- Las estadísticas siguientes vienen de varios estudios con respecto a la pornografía. Aunque se necesita información precisa, lo siguiente refleja la magnitud del problema.

- Ingresos de la pornografía ahora exceden los ingresos de todas las franquicias de futbol americano, beisbol, y basquetbol.
- Unos 34 millones de usuarios (23% de todos los usuarios del internet) visitan sitios de la pornografía y ven un promedio de 239 páginas pornográficas en la red cada día.
- Unos 83% de los jóvenes ven la pornografía en la casa.
- De todos los compradores de la pornografía en el internet, el 72% son hombres y el 28% son mujeres.
- Casi 9 de 10 (87%) de los hombres jóvenes y casi un tercio (31%) de las mujeres jóvenes reportan ver la pornografía.
- El 70% de hombres entre las edades de 18 a 34 años visitan sitios de pornografía en un mes típico.
- La edad estimada en la que un niño primero ve la pornografía en el internet es 9 años.
- El 47% de las familias en EEUU dicen que la pornografía es un problema en su hogar.
- 9 de 10 niños entre las edades de 8 a 16 años han visto la pornografía en el internet, en la mayoría de los casos sin la intención.

P 5- ¿Es la pornografía un problema para mujeres?

R- A medida que el uso de la pornografía actualmente no es común entre las mujeres como lo es para los hombres, el número de mujeres que ven la pornografía está aumentando rápidamente. El setenta por ciento de sitios nuevos de pornografía están orientados hacia las mujeres. La adicción de la pornografía en las mujeres frecuentemente se forma diferente que en los hombres. Por ejemplo, los hombres tienden a responder a imágenes visuales, mientras las mujeres inicialmente tienden ser más atraídas por las formas verbales y escritas de pornografía tal como novelas gráficas de romance, cuartos de chat explícitos, o juegos románticos de roles en el internet. Muchas mujeres están atraídas a los medios de comunicación sociales que pueden llevar a la persona a reproducir pornografía de sí misma para esparcir a los que conozcan en el internet. Algunas mujeres están de acuerdo de ver la pornografía con sus novios o esposos como una manera de "calentar" la relación o un intento ineficaz de evitar que no la vea él solo. En muchos casos, las mujeres pueden llegar a estar adictas al material pornográfico. Los mismos peligros de la adicción y el mismo proceso de recuperación que aplican a los hombres se aplican a las mujeres.

P 6- ¿Si el problema es grande, por qué no estoy consciente de ello?

R- Tradicionalmente, el tema de la pornografía y la adicción sexual ha sido tabú, entonces era raro que se hablara abiertamente. Ha habido un estigma asociado con los que ven la pornografía junto con una suposición de que gente buena no la ven. Esto creó una cultura social que resistía fuertemente el reconocimiento de la pornografía como un problema o adicción. Ahora, la pornografía está siendo comercializada como un pasatiempo sano. Además, la

idea está siendo perpetuada de que solo los hipócritas religiosos que tengan un complejo de culpa hiperactivo la desaprueban. Mucha de la sociedad no reconoce la pornografía como una preocupación social. No como otras adicciones, la adicción a la pornografía y sexual son fáciles de ocultar relativamente. Esto perpetúa el mito de que la pornografía realmente no es un problema amplio. De hecho, es un problema amplio que se necesita hablar y tratar abiertamente.

P 7- ¿Al discutir la pornografía se empeorará el problema o se despertará curiosidad?

R- En la sociedad de ahora, la pornografía es rampante; prácticamente todos los niños serán expuestos a la pornografía para cuando se gradúen de la preparatoria. Como resultado de esto, es necesario discutir la pornografía abiertamente. Sin esa discusión, niños y adolescentes tienen la impresión que la pornografía es un poco inofensivo. Están totalmente inconscientes de su naturaleza adictiva y del hecho de que viendo la pornografía puede destruir su habilidad para experimentar relaciones sanas y empáticas con otros. El ser abierto no significa condonar el comportamiento inmoral o minimizar las consecuencias; de hecho, se involucra la enseñanza de verdades acerca de las consecuencias de ver la pornografía y crear una relación donde se discute la exposición a la pornografía.

P 8- ¿Por qué es tan peligrosa la pornografía?

Aunque hay gente que siente que la pornografía es mala, la evidencia demuestra que puede haber efectos peligrosos y reales en ambos los individuos y la sociedad en su conjunto. Estudios indican que la pornografía puede ser extremadamente adictiva. La pornografía condiciona a una persona a responder emocionalmente y sexualmente a un mundo artificial y egocéntrico. Cuartos de chat en el internet y juegos románticos de roles, también la pornografía son se basan en la realidad: lo que los individuos "leen y ven acerca de personas, relaciones, y sexo está distorsionado.

Los estudios demuestran que la exposición repetida a la pornografía resulta en (1) insensibilidad aumentada hacia las mujeres, (2) la trivialización de una violación como una ofensa criminal, (3) percepciones distorsionadas sobre la sexualidad, (4) apetito aumentado para tipos de la pornografía más pervertido y extraño, (5) devaluación de monogamia, (6) disminución de satisfacción con el rendimiento sexual de la pareja, afeción y apariencia físico, (7) dudas sobre el valor del matrimonio, (8) disminución del deseo de tener hijos, y (9) viendo relaciones que no sean monógamo como normal y comportamiento normal.

P 9- ¿Es adictivo la pornografía?

R- Muchos se preguntan por qué los que ven la pornografía no nada más dejan de verla cuando ellos tienen un deseo sincero de hacerlo, especialmente mientras experimentan consecuencias negativas dramáticas asociadas con el comportamiento.

La mayoría de la gente acepta el concepto que las drogas y otras sustancias pueden ser adictivos en un sentido neurobiológico, en otras palabras, pueden cambiar la química y función de la zona de control/placer del cerebro, un proceso llamado neuromodulación. Puede pasar eso con adicciones "naturales" también, tal como con la comida, el juego patológico, y adicciones sexuales? Los últimos diez años se ha producido investigación de la neurobiología de

adicción lo cual ha proveído evidencia fuerte que los mismos "cambios moleculares" que inducen y perpetúan la adicción a drogas están también operativos en adicciones naturales. La evidencia apoya el modelo que toda la adicción esta perpetuado por un desequilibrio en el sistema de recompensa dopaminérgico del cerebro, siendo asociado con zonas de control/recompensa en funcionamiento patológico.

El cerebro humano está programado para incentivar los comportamientos que contribuyen a la supervivencia. El sistema de recompensa dopaminérgico mesolímbico recompensa el comer y la sexualidad con incentivos poderosos de placer. La cocaína, opioides, alcohol, y otras drogas subvierten, o secuestran, estos sistemas de placer, y causan que el cerebro piense que el efecto de la droga es necesario para sobrevivir. La evidencia ahora es fuerte que las recompensas naturales tal como la comida y el sexo afectan al sistema de recompensas en la misma manera que las drogas les afecta, así hay un interés en "la adicción natural."

Una adicción, siendo a la cocaína, la comida o el sexo ocurre cuando estas actividades cesan de contribuir a un estado de homeostasis, y en vez causan consecuencias adversas.

Hay algunos profesionales así como los que están en la industria de la pornografía que no está de acuerdo con las investigaciones y sugieren que la pornografía puede llegar a ser una compulsión pero no una adicción. La industria de la pornografía y sus apologistas quieren minimizar cualquier investigación señalando a una base de adicción para esta enfermedad devastadora social y emocional individualmente. En vez de considerar ahora lo que es una investigación que está creciendo y sustancial que apoya la existencia de una adicción natural, ellos atacan o ignoran cualquiera de tales investigaciones o investigadores, diciendo generalmente que seguro que la pornografía puede ser un "problema" para algunos. Ellos hacen el punto que desde que no hay una investigación específica, no se puede decir nada con respecto de que la pornografía es una adicción. Haciendo eso, ellos ignoran las investigaciones actuales mientras minimizan y marginan.

P 10- ¿Qué la adicción a la sexualidad?

La adicción a la sexualidad se describe como un desorden progresivo de intimidad caracterizado por actos y pensamientos sexuales compulsivos. Tal como otras adicciones, el impacto negativo del adicto y a los miembros de la familia aumenta a medida que se progresa el desorden. Tras el tiempo, el adicto usualmente tiene que escalar el comportamiento adictivo para lograr los mismos resultados.

Para algunos adictos a la sexualidad, el comportamiento no progresa más allá de la masturbación compulsiva o el uso extensivo de la pornografía o servicios de sexo en el teléfono o computadora.

Para otros, la adicción puede involucrar clubs de striptease, el solicitar prostitutas, o actividades ilegales tal como exhibicionismo, voyerismo, llamada obscenas de teléfono, violación de niños, o violación.

El Concilio Nacional de la Adicción a la Sexualidad y Compulsividad ha definido la adicción a la sexualidad como "participando en patrones persistentes y escalados de comportamiento sexual a pesar de la aumentación de consecuencias negativas a si mismo u otros." En otras palabras, un adicto a la sexualidad continuará la participación en ciertos comportamientos sexuales a pesar de enfrentar la posibilidad de riesgos de salud, problemas de finanzas, relaciones destruidas, o aun el ser arrestado.

La lujuria es la fuerza atrás de la adicción a la sexualidad: nuestros

sentimientos de la sexualidad sana o nuestro deseo sexual humano normal están apoderados por la lujuria. La lujuria es el opuesto de la intimidad humana; es una fantasía egoísta que separa el sexo de una conexión emocional. Siempre tiene un hambre insaciable y el adicto arriesgará a su familia, trabajo, e iglesia para satisfacer esta hambre. Tal como dijo un adicto, "La lujuria es la cosa más importante en mi vida, tiene prioridad sobre mí." (White Book, Sexaholics Anonymous, p 42).

El Libro Blanco define la lujuria como:

- No poder decir que "no"
- Constantemente estar en situaciones peligrosas sexuales, por ejemplo, ver la pornografía en el trabajo, etc.
- Viendo mujeres como si estuviera muriendo de hambre sexual, todo el tiempo
- Fantasías eróticas.
- El uso de los medios de comunicación eróticos

Las escrituras hablan claramente sobre este tema:

"Y el que mirare a una mujer para codiciarla negará la fe, y no tendrá el Espíritu; y si no se arrepiente, será expulsado" (D&C 42:23).

"Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón" (Mateo 5:28).

P 11 ¿De qué manera se utiliza la pornografía como una "droga" o mecanismo de defensa hacia estrés?

R Hay personas que buscan la pornografía para cumplir deseos de excitación, anticipación y placer. Pero la pornografía también se utiliza para escapar sentimientos de ansiedad, enojo, estrés, frustración, aburrimiento, inquietud, e inseguridad. De esta manera, la pornografía se convierte en un medicamento para poder enfrentar o evitar los problemas de la vida, al igual que el alcohol o drogas. Debido a que la pornografía es fácilmente accesible y puede servir como una forma de lidiar con la ansiedad debemos considerar nuestro estado mental y ciertas condiciones físicas que nos hacen más susceptibles en usar la pornografía como un medicamento.

♣ Apresuramiento: un estado de agitación y prisa. Estamos pensando inconscientemente en nuestras propias necesidades y como satisfacerlas en una manera saludable. Esto incluye las necesidades básicas como el hambre y el sueño.

♣ Enojo: pensamientos de resentimiento o estar en conflicto con nosotros mismos u otras personas nos quitan la tranquilidad.

♣ Sentirse solo o deprimido: Nos separa de sentirnos conectados con otros o con Dios y nos afecta emocionalmente y espiritualmente.

♣ Cansancio: el cansancio nos hace reaccionar negativamente y baja nuestras defensas a la tentación. Esto nos afecta nuestra resistencia emocional.1

12 P ¿Cómo puedo saber si alguien a quien amo es adicto a la pornografía?

R 12 Si usted está preocupado de que un ser querido puede estar viendo pornografía, el mejor curso de acción es preguntarle directamente. Las siguientes preguntas también pueden identificar si hay un problema. Es importante señalar que algunas de estas condiciones son comunes y no necesariamente dice que es por el uso de la pornografía.

Comportamientos Físicos

¿Ha encontrado a su ser querido viendo material inapropiado o encontrado material pornográfico que su ser amado niega?

¿Pasa tiempo en la computadora después de que todos se han ido a dormir con

regularidad o se queda despierto muy tarde sin una explicación?
¿A mirado a su ser querido rápidamente cambiar las pantallas de la computadora o de repente apaga la computadora cuando usted camina cerca o entra al cuarto?
¿Su ser querido con frecuencia borra la navegación de internet en la computadora?
¿Su ser querido tiene una sustancial cantidad de tiempo sin reportar sus acciones y evita hablar de sus actividades?
¿Su ser querido trabaja largas horas en la oficina sin razón?
¿Su ser querido está cansado o agotado? ¿Cuándo se le pregunta al respecto sus respuestas es extrañas o insatisfactorias?
¿Su ser querido no va a sus citas o no cumple con sus responsabilidades sin una razón satisfactoria?
¿Cómo responde su ser querido cuando se aborda el tema de la pornografía?
¿Inicialmente se muestra incomodo, hostil o no interesado?
¿Su ser querido busca material gráfico y de contenido sexual en películas y programas de TV?
Comportamiento entre relaciones:
¿Su compañero parece ser desinteresado o desconectado emocionalmente?
¿Su compañero pasa menos tiempo con la familia y prefiere estar solo?
¿Su compañero está en un constante estado de irritación?
¿Ha sentido intuición de que algo no está bien?
¿Su compañero parece incapaz de ver su parte en los conflictos y culpa a otros cuando hay problemas?
¿Su compañero exagera cosas que son insignificantes?
¿Usted nota cambios drásticos en los comportamientos y oye que él critica a los demás?
¿Su compañero da mensajes contradictorios o incongruentes en lo que él siente y desea para su relación?
Comportamientos Financieros:
¿Hay cargos en su tarjeta de crédito que no son familiares y que no puede explicar?
¿Hay cargos de larga distancia a números que no conoce en su teléfono?
¿Hay gastos sin justificación?

Comportamientos Sexuales:

¿Su esposo deja pasar mucho tiempo en donde no tiene relaciones sexuales con usted o evita la intimidad regularmente?
¿Su esposo le obliga en tener sexo con él aun cuando le ha dicho no?
¿Te pide que experimentes con comportamientos sexuales que usted encuentra incomodos o inaceptables?
¿Su esposo le pide que vean material sexual o la pornografía para mejorar o excitar su vida sexual?

P 13 ¿Qué significa la sobriedad?

R 13 Sexólicos Anónimos ha definido la sobriedad como "no tener ningún tipo de relaciones sexuales con uno mismo o con personas que no es su cónyuge." 18 Además, la sobriedad sexual verdadera "incluye la victoria progresiva sobre la lujuria [,]... la fuerza impulsora detrás de actuar sexualmente" 19.

De acuerdo con el libro Blanco Sexólicos Anónimos:

"Sobriedad física no es un fin en sí mismo sino un medio hacia un fin victorioso sobre la obsesión y el progreso en la recuperación... En términos

prácticos detenemos el entretenimiento de fantasías eróticas. Dejamos de usar el Internet para buscar imágenes pornográficas... Elegimos una ruta diferente para evitar los lugares que desencadenan en nosotros la lujuria o actividad sexual... Si vamos a un negocio o evento donde sabemos que encontraremos lujuria o disparadores (provocaciones) sexuales (como un supermercado, centro comercial, o un aeropuerto), llamamos a alguien... Si no se siente cómodo en cualquier situación dada, simplemente la deja... Nuestra sobriedad se convierte en lo más importante cada día en todas las circunstancias. "

1: Libro Blanco Sexólicos Anónimos, (1989) p. 34

18: Libro Blanco Sexólicos Anónimos, (1989) p. 191-192

19: Ibid.

P 14- ¿Qué significa "recuperación"?

R- La recuperación de la adicción a la pornografía o sexual requiere más que solo parar o abstenerse del comportamiento. La abstinencia de ver la pornografía es importante, por supuesto, sino que la recuperación verdadera requiere un cambio del estilo de vida y un cambio de corazón. Incluye reconocer y admitir tener una adicción, poniendo límites apropiados para protegerse en contra de actuar en el futuro, aprendiendo como hacer frente a los desafíos de la vida en maneras sanas y apropiadas, estando dispuestos a trabajar en recuperarse diariamente, y cambiando los comportamientos subyacentes que causan que el individuo busque la pornografía. Algunos factores que pueden indicar el progreso de la recuperación de una persona incluyen:

- ¿Está siendo completamente honesto, abierto, y transparente en hablar de su problema con la pornografía-pasado y presente?
- ¿Qué pasos está tomando para recuperarse?
 - o ¿Revela completamente su problema a su cónyuge, novio/a, padres, terapeuta y líderes religiosos?
 - o ¿Trabaja con un patrocinador?
 - o ¿Está participando en un programa de 12 pasos?
 - o ¿Está recibiendo terapia apropiada?
- ¿Todavía reconoce su adicción y sigue trabajando en recuperarse?
- ¿Cuánto tiempo tiene sin ver la pornografía? Los estudios han demostrado que se toma de siete a doce meses antes de que un adicto pueda establecer una sobriedad duradera y verdadera. La recuperación completa requiere tiempo.
- ¿Trabaja la persona en los problemas subyaciendo su adicción a la pornografía? ¿Está trabajando la persona en cambiar actitudes o comportamientos que tienen que ver con una sexualidad sana, la habilidad de desarrollar relaciones, aprender a dirigirse a problemas irresolutos, y aguantar la vida más constructivamente?
- ¿Está preocupado de ayudar a otros que también podrían estar sufriendo de la adicción a la pornografía más que mantener sus experiencias con la pornografía en secreto?

P 15- ¿Cómo es que viendo la pornografía afecta a los amigos de los que son adictos?

R- El ser adicto a la pornografía puede causar que el individuo no esté disponible, así creando una distancia entre las relaciones. El descubrir una adicción a la pornografía puede ser muy devastador. A menudo los amigos de los adictos inicialmente experimentarán sentimientos de incredulidad, temor, disgusto, traición, desconfianza, asombro, abnegación, tristeza, y enojo. Los individuos pueden preguntarse si pueden volver a confiar en el adicto otra vez, si el adicto plantea un peligro, y por qué el adicto seguiría en tal

comportamiento.

Algunas personas pueden tratar esas emociones retirándose de la relación. Otros trataran de mantener un sentimiento de normalidad, evitando el tema y pretendiendo que nada ha cambiado. Otros trataran de meterse inapropiadamente y tratar de arreglar el problema sin tener las herramientas y habilidades necesarias para ayudar al individuo a recuperarse verdaderamente. Amigos de un adicto a la pornografía podrían experimentar un proceso de duelo similar a los que padece el cónyuge. Es importante para ellos identificar y aprender cómo enfrentar esas emociones.

P 16- ¿Cómo puedo apoyar a un ser querido a recuperándose?

R- Una de las partes más dolorosas de apoyar a un adicto querido en recuperación es aceptar que no puede controlar el hecho de si el adicto quiere llegar a la recuperación. La recuperación es la responsabilidad personal del adicto. Los adictos tienen que llegar a estar listos y dispuestos a hallar la recuperación por sí mismos. A menudo es difícil para un cónyuge o amigo hallar un balance entre la paciencia, el estímulo, y aceptación versus permitiendo comportamiento destructivo. No confunda intentos de controlar la recuperación del adicto con el apoyo verdadero y estímulo. Unos elementos importantes para recordar son:

- Enfocarse en las decisiones personales que podría Ud. tomar a pesar de las decisiones de la persona. Sea responsable por su propia paz y bienestar emocional.
- Buscar ayuda para sí mismo y reconocer las maneras que el estar en una relación con un adicto le ha afectado. Muchos se dan cuenta que la terapia y los programas de 12 pasos son críticos en el proceso.
- No ser responsable de la recuperación del adicto. Reconocer y aceptar que ser un "policía" no ayuda al adicto. El adicto debe de escoger su propio camino.
- Poner límites y tener el compromiso de estar firmes a ellos. Aunque el adicto toma sus propias decisiones, no puede dictar las decisiones de otros o evitar las consecuencias de violar los límites de otros.
- Tratar de identificar maneras en las que el adicto está tratando de buscar ayuda y la recuperación. Encontrar maneras de conectar que sean un apoyo emocional, seguras, y edificantes. El buscar ayuda puede ser un recurso tremendo de estímulo y apoyo.

P 17- ¿Cuál es la mejor manera de apoyar a un amigo o ser querido que esté en una relación con un adicto a la pornografía?

R- Cuando individuos están en una relación con un adicto a la pornografía, ellos frecuentemente se sienten aislados, solos, o inútiles. Amigos o seres queridos de los que están directamente afectados por la adicción a la pornografía de alguien más pueden ayudar mejor al estar disponibles para apoyarles. Escuchen y dejen a sus amigos compartir sus sentimientos en un ambiente seguro y confidencial. No diga a la persona que Ud. sabe lo que se siente. No trate de resolver los problemas del individuo o decirle lo que se debe de hacer. Anime al individuo a buscar terapia profesional y religiosa, encontrar un patrocinador, y asistir a las reuniones de grupos de apoyo. Haga a los individuos que están sufriendo saber cuánto son amados, aceptados, y apoyados mientras toman decisiones importantes. Aprenda de la adicción a la pornografía, y anime a su amigo a hacer lo mismo.

P 18- ¿Qué tal si un amigo o ser querido no quiere recuperarse?

R- A fin de cuenta, la persona luchando con la adicción a la pornografía debe ser el que decide si quiere hacer el trabajo y hacer cambios al estilo de

vida necesarios para recuperarse. Continúe siendo comprensivo y un apoyo, pero asegúrese de entender el problema de ser un codependientes o un habilitador del comportamiento del adicto. Anime al adicto a buscar ayuda. Independientemente de que si el adicto quiere recuperarse, es importante proveer apoyo al cónyuge y otros seres queridos del adicto. Anímeles a recibir la ayuda apropiada y a poner límites para proteger la relación.

P 19- ¿Qué tal si mi amigo o ser querido dice que quiere recuperarse, pero sigue recayendo?

R- Aunque una recaída puede ser un paso para atrás, lo que realmente es más importante son las acciones que el adicto toma después de recaer. ¿Trata el individuo de excusar o minimizar su regreso a la pornografía, o está contrito, y demuestra un corazón quebrantado? Ayude a los adictos a entender que el recaer no significa que son una causa perdida. Sentimientos de vergüenza, humillación, e inutilidad pueden componer comportamiento adictivo. Asegúrele al adicto que Dios lo ama y le ayudará a alcanzar la recuperación. A la vez, no haga de menos o ignore el comportamiento inapropiado. Ayude al adicto a darse cuenta de que una recaída es seria. Si es apropiado, hágale preguntas de lo que pudo haberla causado. Anímele a rendir cuentas regularmente con alguien de sus decisiones, continuar asistiendo a las reuniones de 12 pasos, trabajar con un terapeuta. Los adictos pueden aprender de sus equivocaciones mientras buscan consejos apropiados y guía. La recuperación es trabajo difícil y requiere cambios serios del estilo de vida. Al animar al individuo a identificar los pasos específicos para evitar recaídas en el futuro y al expresar amor y apoyo, Ud. puede ayudarle a encontrar esperanza, determinación, y el valor necesario para continuar en su programa de recuperación.

El Programa de 12 Pasos

P 20- ¿Por qué es asistir a una reunión de 12 pasos tan importante para recuperarse?

R-Para los que están buscando la recuperación, comprometiéndose a participar en un programa de 12 pasos es un paso crítico en el proceso de la recuperación. Muchas personas han intentado dejar de ver la pornografía solos, solamente fracasando eventualmente. Para los adictos, solamente cuando ellos rompen los secretos rodeando su adicción, admiten que no pueden cambiar por sí mismos, y se reúnen con un grupo de 12 pasos es que hayan la recuperación verdadera. El Libro Blando de Sexólicios Anónimo declara: Nosotros los Sexólicios no presumimos ser autoridades de cualquier adicción, mucho menos la adicción sexual...Algunos investigadores aun confiesan estar desconcertados por lo que es realmente una adicción. Hablamos de nuestra propia experiencia tal como se vio cuando estábamos en la recuperación. Tenemos la solución. No pretendemos que es para todos, sino que para nosotros, funciona. Hay un paso no escrito subyaciendo todos los 12. Se llama el Paso Cero: "Nosotros participamos en el compañerismo del programa." Nadie parece poder mantenerse sobrio y progresar hacia la recuperación sin ello, aunque algunos intentan. Para la mayoría de nosotros, sin asociarnos de alguna forma con otros individuos en recuperación, no hay una sobriedad duradera y ninguno de los beneficios de recuperación, crecimiento, libertad, y gozo...No tratamos de explicar esto; es un hecho sencillo."

Para los que estén influenciados cercanamente por la adicción de otro, asistir a un programa de 12 pasos también es importante. Uno de los componentes menos comprendidos de la adicción sexual es el efecto devastador que puede tener en un cónyuge o ser querido. En el proceso de tratar de hacer frente a los problemas de vivir con un adicto sexual, un cónyuge o ser

querido desarrolla frecuentemente sus propios tipos de comportamientos negativos o hábitos codependientes que son debilitadores para el individuo y destructivos para la relación. No importa si el adicto escoge seguir un programa de recuperación, el cónyuge o ser querido de un adicto debe trabajar en su propia recuperación. Asistiendo reuniones de 12 pasos es una parte vital de dicha recuperación.

Es importante notar que grupos de apoyo, o programas de 12 pasos, no toman el lugar de tratamiento terapéutico; individuos deben también buscar terapia profesional apropiada como una parte clave del proceso de su recuperación.

P 21- ¿Qué son programas de 12 pasos?

R- Programas de 12 pasos usualmente han sido exitosos en ayudar a los que están luchando con una adicción a recuperarse. Hay más de 100 diferentes variaciones de programas de recuperación de 12 pasos que ahora existen. Ellos tratan prácticamente cada clase imaginable de adicciones. Todos ellos, incluyendo el Programa de Recuperación de Adicción SUD (ARP), están basados en el programa original de 12 pasos de Alcohólicos Anónimo y AA Big Book (publicado primero en 1939). Otros programas de 12 pasos tratan con asuntos específicos tal como adicción a las drogas, adicción a la comida, codependencia, malgastando el dinero, y jugando al azar. Programas de 12 pasos no son profesionales ni reciben fines de lucro. A medida que son eficaces en promover la recuperación de una adicción, no tienen la intención de tomar el lugar de terapia guiada por profesionales. Todos los programas comparten un número de elementos que ayudan en el proceso de la recuperación:

- **Francesa:** Rompiendo la vergüenza y secreto rodeando una adicción es uno de los primeros pasos en superarla. Reuniones proveen un ambiente seguro con apoyo para compartir sentimientos y experiencias con otros que comprenden lo que Ud. está experimentando porque ellos han experimentado lo mismo.
- **Límites Específicos y un Plan para Recuperar:** Un programa de 12 pasos puede proveer reglas específicas y definiciones de abstinencia o sobriedad que se utilizan para medir progreso y recuperación. El programa también ofrece literatura e instrucciones para una recuperación que puede usarse diariamente para ayudar a individuos superar la adicción.
- **Responsabilidad:** Los adictos se presentan frecuentemente con un patrocinador y también reportan su progreso en reuniones. Estas interacciones proveen responsabilidad y transparencia. También ayudan en desvanecer la vergüenza rodeando la adicción para que el adicto pueda enfocarse en las acciones necesitadas para lograr recuperarse.
- **Apoyo:** Adictos recuperándose comparten su experiencia, fuerza, esperanza con nuevos miembros que están justo comenzando el proceso de la recuperación. Adictos nuevos y con más experiencia hallan apoyo y estímulo en asistir las reuniones, hablando con otros miembros del grupo, haciendo llamadas de divulgación, leyendo literatura, trabajando con un patrocinador, o sirviendo como un patrocinador.
- **Los 12 Pasos:** Trabajando en los pasos diariamente es crítico en tratar los asuntos emocionales y espirituales detrás la adicción. Un esfuerzo diario es necesario para lograr el éxito de largo plazo.
- **Un Poder Superior:** Todos los programas de 12 pasos se enfocan en ocurrir un Poder Superior para intervención y sanación. La mayoría de los programas de 12 pasos son sin denominación. Ellos tienen cuidado en definir el concepto de Dios tan general como es posible para que su programa sea inclusivo para las personas más posibles. Santos de los Últimos Días que participan en grupos de 12 pasos reconocen este Poder Superior ser Nuestro

Padre Celestial y reconocen que la recuperación de ambos los adictos y seres queridos viene por el poder de la expiación de Jesucristo.

- Vea el video por Dr. Patrick Carnes, "¿Por qué son tan eficaces los 12 pasos?" en el sitio de la Fundación de SA Lifeline. (www.salifeline.org)

P 22- ¿Qué son los elementos de un buen programa de 12 pasos?

R- Muchos de los beneficios obtenidos por asistir una reunión de 12 pasos es derivado por otros miembros presentes. De hecho, la eficacia de las reuniones de 12 pasos se varía según los que asistan. Es importante encontrar una reunión que le sirva al individuo buscando ayuda. Dependiendo de la disponibilidad de la zona, muchos miembros SUD en recuperación han encontrado que ambas las reuniones para SUD y no SUD son extremadamente útiles. Grupos eficaces tendrán:

- Reuniones con un número razonable de gente que ha hallado curarse y recuperarse y puede compartir sus experiencias, fuerza, y esperanza.
- Patrocinadores disponibles que están calificados para guiar a nuevos por el proceso de recuperación.
- Literatura específica para la adicción y una metodología para llevar a cabo los pasos.
- Una definición de sobriedad que conforma al sistema de valores del individuo buscando ayuda.
- Reuniones regulares muchas veces a la semana que están conducidas por alguien que está en recuperación de la misma adicción.

Si, después de asistir varias reuniones de un grupo particular de 12 pasos, el individuo buscando recuperarse no tiene una experiencia positiva, él debe de buscar para otro grupo que pueda mejor satisfacer sus necesidades y tenga el criterio de arriba. Es importante no renunciarse hasta que un grupo se encuentra que le sirva al individuo. Véase www.salifeline.org para más información sobre encontrar reuniones de 12 pasos, ambos dirigidos a SUD y no SUD.

P 23- ¿Qué son las reuniones basadas en SUD que son ARP, PASG, y Grupos de Apoyo Familiar?

Las reuniones enfocadas para la iglesia SUD patrocinan varios grupos de recuperación de 12 pasos. Las reuniones del Programa de Recuperación de Adicción (ARP) están abiertas para hombres y mujeres que quieren recuperarse de cualquier tipo de comportamiento de adicción, y usan los 12 pasos como una manera de secuencia para mejor aplicar la expiación de Jesucristo. El Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía (PASG) es específicamente para la adicción sexual y pornografía, y correspondiente Grupo de Apoyo para Familias es para los seres queridos de los adictos. Las reuniones de PASG y el Grupo de Apoyo para Familia siguen el mismo formato que las reuniones de ARP y utilicen el mismo manual, el Programa de Recuperación de Adicción: Una Guía para la Recuperación de Adicción y Sanación. Los Servicios de Familia SUD están también trabajando en un guía para el apoyo familiar para ayudar a los que tienen un ser querido que sea adicto.

El manual, tal como ARP, PASG, y el Grupo de Apoyo para Familia, pueden ayudar a individuos a continuar reforzando la conexión entre los principios del evangelio, dependencia de Nuestro Padre en los Cielos, y la Expiación de Jesucristo en el proceso de recuperación. La cantidad de personas asistiendo a las reuniones y la frecuencia de ellas dependen de la localidad. Si su área no tiene un programa de PASG fuerte, miembros SUD buscando recuperación pueden ayudar a su programa local asistiendo a grupos no SUD para ganar la

recuperación y luego regresar para compartir sus experiencias con los grupos de SUD.

P 24- ¿Qué es SA y S-Anón?

Sexólicos Anónimos (SA) es un programa de 12 pasos diseñado específicamente para los que estén luchando con una adicción sexual, la cual incluye la pornografía. S-Anón es un programa diseñado para ayudar a los que estén afectados por el comportamiento adictivo sexual de alguien. A medida que estos programas son sin denominación, sus principios son muy parecidos a los de la fe SUD. Es importante notar que hay muchos grupos no SUD para la adicción sexual. Una ventaja de SA en particular es que su definición de la sobriedad sexual es consistente con creencias SUD: "Ninguna forma de sexo con sí mismo o con parejas que no sean el cónyuge [y] victoria progresiva sobre la lujuria." Algunos otros grupos no necesariamente promueven los mismos estándares de castidad, sino animan a sus miembros a crear su propia definición de la "sobriedad." Como miembros SUD busquen grupos apropiados de 12 pasos, ellos deben asegurarse de que la definición del grupo de la sobriedad es igual a sus propias creencias. Muchos miembros de la fe SUD han encontrado SA y S-Anón, también PASG, ser especialmente eficaz en ayudarles a lograr la recuperación.

P 25- ¿Qué son los 12 pasos de recuperación?

Los 12 Pasos de recuperación desarrollan el proceso por el cual los individuos hacen cambios espirituales, emocionales, y mentales que les dan el poder de recuperarse de su comportamiento de adicción y mantener abstinencia de largo plazo o sobriedad. Los pasos se escribieron y publicaron originalmente por Alcohólicos Anónimos, pero se correlaciona al proceso del arrepentimiento y la aplicación de la Expiación de Jesucristo. Una versión SUD de los 12 pasos ha cambiado un poco las palabras para mejor reflejar la doctrina correcta tal como se enseña en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Las palabras originales de cada paso tal como lo escribieron alcohólicos Anónimos se dan en las páginas siguientes, en paréntesis hay dos cambios de palabras hechos por Sexólicos Anónimos, y se sigue las palabras de SUD para ese paso.

LOS 12 PASOS

Paso 1

(Honestidad) Admita su incapacidad para superar sus adicciones por sí mismo y que ha perdido el control de su vida.

Paso 2

(Esperanza) Crea que el poder de Dios puede restaurar su salud espiritual por completo.

Paso 3

(Confié en Dios) Decida entregar su voluntad y su vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo.

Paso 4

(Verdad) Escudriñese y realice un valiente inventario moral por escrito de sí mismo.

Paso 5

(Confesión) Admita la naturaleza exacta de sus errores ante sí mismo, ante su Padre Celestial, en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante cualquier otra persona.

Paso 6

(Cambio de Corazón) Prepárese por completo para que Dios erradique todas las debilidades de su carácter.

Paso 7

(Humildad) Pida humildemente a su Padre Celestial que le libre de sus debilidades.

Paso 8

(Buscando Perdón) Redacte una lista con los nombres de todas las personas a las que haya ofendido y dispóngase a reparar sus agravios.

Paso 9

(Restitución y Reconciliación) En lo posible, realice una restitución directa a todas las personas a las que haya ofendido.

Paso 10

(Responsabilidad Diaria) Prosiga con su inventario personal y cada vez que cometa un error, admítalo sin dilación.

Paso 11

(Revelación Personal) Válgase de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener fuerzas para aplicarla en su vida.

Paso 12

Tras haber logrado un despertar espiritual gracias a la expiación de Jesucristo, comparta este mensaje con otras personas y viva estos principios en todo momento.

P 26- ¿Qué puedo esperar cuando asisto a una reunión de 12 pasos?

R- En reuniones de 12 pasos, un líder del grupo generalmente comenzará leyendo un guión literalmente, siguen lecturas de literatura seleccionada por el programa y una oportunidad para miembros del grupo compartir con otros acerca de las lecturas o sus experiencias especificadas en la recuperación. Como tradición, los que hablan generalmente se presentan por su primer nombre solamente, a lo que cual el grupo responde, "Hola _____ (nombre)." Aunque el formato de las reuniones podrían hacer sentir extraño a los nuevos, el guión llega a ser familiar y cómodo mientras los asistentes aprendan la importancia de cada concepto. No hay cuotas o matrícula para una membresía, aunque una canasta se pasará en reuniones no SUD para que los asistentes puedan contribuir un dólar o dos para cumplir con obligaciones de alquiler o costos de operación.

P 27- ¿Qué implica el involucramiento en un programa de 12 pasos?

R- Inicialmente, el involucramiento en un programa de 12 pasos usualmente implica asistir un mínimo de tres reuniones cada semana. Algunos programas alientan aún más. Asistiendo una reunión específicamente diseñada para su adicción es ideal. Sin embargo, puede ser útil asistir a otros tipos de reuniones de 12 pasos, especialmente si las reuniones para su adicción

particular no están disponibles. Si las reuniones no están disponibles localmente, un número creciente de llamadas telefónicas en vivo o reuniones en el internet se pueden encontrar también.

Trabando en los 12 pasos diariamente es lo que hace que el programa funcione. Este proceso incluye el estudio de literatura prescrita, escribiendo en un diario, y reportando los compromisos hechos a un patrocinador. Teniendo un patrocinador es crítico en el proceso de la recuperación. Al progresar hasta que se logre la recuperación, los que están en la recuperación tienen la oportunidad de cumplir con posiciones de servicio adentro del programa. Eso puede incluir ser un patrocinador, ser responsable por la librería de la literatura del grupo, ser el secretario del grupo, o servir como representante del grupo regional de los 12 pasos. Mantener la recuperación requiere que "devolvamos lo que se nos ha dado tan generosamente" Muchos adictos recuperados reportan que la manera más eficaz de proteger su propia sobriedad y recuperación es trabajar cerca a otros adictos que están tratando de recuperarse.

P 28- ¿Qué es un patrocinador?

R- El patrocinio es un componente crítico de todos los programas de 12 pasos. Los patrocinadores son los que están trabajando con los 12 pasos y han hallado la sobriedad y recuperación de una adicción específica. Por su experiencia, ellos están en una posición para ayudar guiar a otros sufriendo de la misma adicción a través del proceso de la recuperación. Ellos proveen esperanza, responsabilidad, y guía específica en cómo evitar recaídas. La literatura de un programa de 12 pasos anima a un nuevo miembro "encontrar un patrocinador que tiene lo que Ud. quiere y preguntar cómo se obtuvo." Un patrocinador dará asignaciones diseñadas para ayudar en ganar y mantener la recuperación. Las asignaciones pueden incluir reglas específicas de conducta, asistencia a reuniones, leyendo varias clases de literatura, y dando reportes en un horario designado. Típicamente los que luchan con una adicción llaman a su patrocinador en intervalos designados para reportar su progreso y recibir apoyo o realimentación mientras se encuentran con problemas diarios. El individuo adicto puede llamar también a un patrocinador o cualquier miembro del programa en cualquier momento al ser tentado a actuar en la adicción. Hay una necesidad de que los adictos tengan un patrocinador y se reconoce generalmente. Muchas personas no entienden el rol crítico que un patrocinador tiene en la recuperación de un cónyuge del adicto o ser querido. El patrocinador del cónyuge puede dar apoyo y validación y ayudar al ser querido a comprender que ella no es responsable por el comportamiento de la adicción. El patrocinador puede ayudar al cónyuge o ser querido a poner límites sanos para la protección personal.

El programa de ARP SUD generalmente usa el término persona de apoyo, reconociendo que la recuperación se facilita por tener una persona específica de quien un adicto pueda recibir consejos confidenciales, estímulo, y apoyo.

P 29- ¿Cómo puedo encontrar un buen patrocinador?

R- Los patrocinadores pueden encontrarse en reuniones de 12 pasos. Aunque cualquier persona que esté en recuperación de una adicción específica puede generalmente ser un patrocinador, es importante encontrar un patrocinador que trabajará bien con el individuo buscando ayuda. También es importante recordar que cada patrocinador ofrece puntos de vista y perspectivas únicos. En los diferentes puntos del proceso de la recuperación, individuos pueden sentir una necesidad de cambiar patrocinadores. Las consideraciones en la

selección de un patrocinador pueden incluir:

- Patrocinadores ordinariamente no deben ser relacionados o asociados cercanamente con el individuo (por ejemplo, una esposa, pareja, miembro de la familia, ser querido, o aun un amigo cerca). Ellos necesitan proveer una perspectiva imparcial.
- Patrocinadores deben de estar estables emocionalmente y espiritualmente en su propia recuperación. A menos que ellos hayan trabajado a fondo con los pasos y continúen haciéndolo, ellos no pueden proveer los puntos de vista necesarios para ayudar a alguien más.
- Patrocinadores deben de estar disponibles fácilmente, estar dispuestos aceptar llamadas telefónicas, y animar a los que patrocinan a buscarlos cuando sea necesario.
- Patrocinadores deben de guardar confidencias y mantener el anonimato de la persona que están ayudando.
- La mayoría de los programas sugieren que los patrocinadores sean del mismo sexo que el adicto. Eso es importante especialmente para la adicción a la pornografía y sexual.
- Patrocinadores deben hacer que los individuos cumplan con sus compromisos. Un buen patrocinador es alguien que es honesto y corrige al adicto cuando empieza a minimizar los compromisos o recaer en los comportamientos adictivos y habilitadores.
- A los patrocinadores les debe de importar el individuo. Patrocinadores eficaces escucharán con empatía y actuaran con amor y con un deseo de ayudar al individuo que patrocinan a tener éxito.

P 30- ¿Que es más importante: un grupo de apoyo de 12 pasos o terapia profesional?

R- Grupos de 12 pasos y terapia profesional son igualmente importante para el individuo. La mayoría de los individuos que se recuperan exitosamente pasan una cantidad sustancial de tiempo en ambos la terapia y el programa de 12 pasos. Aunque apoyo de los 12 pasos le servirán como una fundación de la recuperación de largo plazo, el tratamiento profesional provee un componente crítico para el individuo y sanación de las relaciones. Para la mayoría de la gente, un enfoque multidimensional funciona mejor. Tal como construir un lazo fuerte, la fuerza verdadera no está en los hilos individuales, sino en tejer los muchos hilos juntos. Un programa balanceado de recuperación incluirá un periodo sin límites fijos de 12 pasos para el apoyo, terapia de grupos, educación, nutrición correcta y ejercicio, espiritualidad, y otros cambios de estilo de vida. Aunque unos cuantos de individuos y parejas hayan aparentemente experimentado la recuperación haciendo uno u el otro, la mayoría de los individuos y parejas se benefician de, y aun se podría requerir, un enfoque multidimensional.

P 31- ¿Qué tal si no hay un buen grupo de 12 pasos en mi área?

R- Es importante estar atentos a cuan eficaces los grupos de 12 pasos son en su área en ayudar a individuos a recuperarse. Para información específica de organizar reuniones de la adicción sexual, visite a www.sa.org. Para organizar una reunión de S-Anón, véase a www.sanon.org. Para solicitar que una reunión de PASG o Grupo de Apoyo Familiar sea organizada en su área, contacte a su propio Servicio de Familia SUD local, www.providenliving.org/ses/emotionalhealth/contact/1,12169,2128-1,00.html.

P 32- ¿Qué tal si el adicto es un joven demasiado joven para asistir a una reunión de 12 pasos?

R- Muchos niños y adolescentes están ahora adictos a la pornografía. Sin ayuda apropiada, su adicción puede impedir su habilidad de formar relaciones sanas y emocionales con alguien. Por las consideraciones especiales para los adolescentes, no hay reuniones regulares y públicas de 12 pasos disponibles. Además, algunos terapeutas ofrecen sesiones de grupos específicamente para jóvenes.

Protegiendo contra la pornografía

P 33- ¿Cómo puedo evitar la pornografía?

R- Por motivo de los cambios en la manera en que información se disemina a través de medios de comunicación de alta velocidad, no hay ninguna forma de evitar completamente la pornografía. La exposición accidental ocurre aun con los mejores filtros. Sin embargo, hay algunas maneras de disminuir la exposición. El método más importante es estar personalmente comprometido a autorregulación. Individuos deben estar listos para huir de las imágenes provocativos que se ven en la publicidad, sea material escrito, revistas, películas, televisión, juegos, y otros aparatos electrónicos conectadas al internet. Disminuyendo la exposición a los medios de comunicación es una buena manera de reducir el proceso de desensibilización que ocurre en nuestra cultura hiper-sexualizada. Es importante notar que los medios de comunicación corrientes de ahora contienen contenido sexual que se hubiera considerado pornografía leve hace 30 años.

Como un individuo, Ud. debe establecer estándares personales por adelantado para evitar material ofensivo, inmoral, o pornográfico. No solo es importante disminuir la exposición a tales medios de comunicación, sino también es importante monitorear personalmente la salud emocional y relacional que podrían aumentar la vulnerabilidad

P 34- ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la pornografía?

R- La educación es esencial en ayudar a los niños a estar atentos a los peligros involucrados en usar la pornografía. La mayoría de la gente no sabe que la pornografía puede resultar rápidamente en una dicción de por vida que es muy difícil de superar. Enseñe a los niños de que se deben de cuidar y como responder cuando se encuentran con imágenes o información pornográficas. La comunicación regular y abierta acerca de la pornografía con miembros de la familia refuerza el compromiso a valores principales y reglas de familia que se establecen.

Consideración especial se debe de dar cuando se determina el tipo de acceso al internet que dan a los niños con teléfonos, juegos, o computadoras. Los padres necesitan monitorear el uso de aparatos electrónicos.

Se requiere la vigilancia aun después de tomar precauciones. Padres deben de estar atentos aunque la mayoría de la pornografía que se ve es en el hogar—sea en su propia casa o la de un amigo—entonces necesitan establecer reglas con respecto al uso del internet. Aunque los filtros no prevendrán a los niños de ver la pornografía si están determinados de hacerlo, se proveerá un retraso inicial y bloquear el acceso más fácil o accidental. Teniendo discusiones sobre el uso de medios de comunicación, poniendo pautas para computadoras, y creando un borrador de un compromiso familiar firmados por todos los miembros podrían ser beneficios. Además, vigilando cambios negativos en el comportamiento de un niño es importante. Si se notan tales

cambios o si un pariente está preocupado del uso posible de la pornografía, es importante hablar con el niño y recibir ayuda inmediata si se necesita. (Véase los planes de lección para recursos adicionales para enseñar).

P 35- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para aumentar la seguridad en el internet?

R- Individuos y padres pueden hacer muchas cosas para proteger sus hogares de las influencias dañinas que se encuentran en el internet. Puesto que no hay ningún sistema infalible, algunos pasos sencillos pueden ayudar en reducir el riesgo de que los miembros de la familia se encuentren con materiales pornográficos. Por favor visite a www.salifeline.org para más información.

- Edúquese acerca de las computadoras y cómo funciona el internet. Su navegador de internet le permite ver la historia de los sitios que han visitado (aunque se puede borrar la historia).
- Ponga las computadoras en áreas de mucho tráfico de la casa. Cocinas y salas usualmente no tienen puertas, son típicamente menos aislados que recámaras. Posicione el monitor de la computadora para que la pantalla mire donde la puede ver el público.
- Instale filtros de internet en aparatos electrónicos. Aprenda de sus características y cómo usarlas. Un programa bueno de filtro no deja que se borre la historia de sitios (aun para cuartos de chat) que se han visitado y cuando fueron visitadas. También pueden proveer un record de emails que llegan y que se mandan. Algunos filtros dejan que Ud. proteja el internet o ciertos sitios con una contraseña. Otros le dejan poner límites de cuando se pueda acceder el internet.
- Enseñe a miembros de la familia de los peligros de la pornografía del internet, incluyendo como escapar si un sitio inapropiado se accesa accidentalmente. Usualmente se recomienda apretar el botón para apagar la computadora y alejarse.
- Enseñe a niños a decir a sus padres si se encuentran con cualquier forma de pornografía mientras están en la computadora o algún otro lugar. Esto ayudará a reducir el miedo o vergüenza de la exposición accidental. También sirve para tener discusiones abiertas acerca de los peligros de la pornografía.
- Enseñe a miembros de la familia a usar el internet por un propósito específico solamente. Buscando sin propósito hace que sea más fácil de encontrar sitios inapropiados accidentalmente.
- Enseñe a miembros de la audiencia a evitar cuartos de chat públicos y privados, tableros de anuncios, foros, o áreas desconocidas en el internet. Tales lugares presentan un riesgo substancial para niños y adultos.
- Enseñe a sus niños a no compartir ninguna información personal en el internet sin conocimiento y permiso de los padres. Muchos depredadores posan como niños para ganar acceso a información que puede poner a los niños en riesgo.
- Esté atento de las pólizas de la escuela de su hijo y de la biblioteca pública con respecto al uso del internet y accesibilidad.
- Enseñe a los miembros de su familia nunca abrir un email de alguien que no conozcan. Aun los emails de conocidos pueden ser un problema. (<http://internet-filter-review.toptenreviews.com/index.html>).

P 36- ¿Cómo padre, que debo de hacer para enseñe a mis hijos de una sexualidad sana?

R- Nuestra cultura está llena de mensajes destructivos y engañosos sobre la

sexualidad. Si permitimos que nuestros niños aprendan acerca de la sexualidad de los medios de comunicación y otras influencias que les rodean, es improbable que ellos desarrollen un concepto sano del sexo. Cuando los niños entienden la sexualidad sana, ellos están más preparados para contradecir los mitos insalubres acerca del sexo y pueden mejor entender por qué la pornografía es tan destructiva. Los padres deben buscar activamente oportunidades para enseñar a sus hijos sus roles de género, sexo, y amor. Esto debe de incluir lo físico, emocional, y aspectos espirituales del sexo, incluyendo el rol apropiado y sano de la intimidad sexual dentro de la relación del matrimonio. Por la prevalencia de material pornográfico y sexual en el mundo, la enseñanza debe empezar más temprano si los padres desean ser los principales que moldean las actitudes de sexo de sus hijos. Enseñar acerca de la sexualidad sana ayuda a tener franqueza, confianza, y amor, los cuales deja que los niños se sientan cómodos al hablar de otros temas con sus padres también.

P 37- ¿Cómo padre, cuando debo de empezar a enseñar sobre la pornografía y la sexualidad?

R- La pornografía se debe de discutir más temprano de lo que piensan muchos padres. La edad promedio de exposición a la pornografía es nueve años. Los padres deben de empezar a enseñar a sus hijos de chiquitos sobre la modestia, privacidad, y amor propio. Empezando con los conceptos básicos cuando los niños son chiquitos hace que sea más fácil de empezar a hablar de la pornografía más directamente después. Para la edad de ocho años, los niños son verbales, abiertos, curiosos, menos avergonzados, y tienen la edad suficiente para comprender muchos conceptos significativos. Si un niño puede acceder el internet, podría ser un buen tiempo para hablar con ellos acerca de la pornografía.

P 38- ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre la pornografía y una sexualidad sana?

R- La enseñanza comienza contestando preguntas hechas por niños a cualquier edad sencillamente y sin vergüenza. El enseñar acerca de la sexualidad sana incluye proveer instrucciones acerca del cuerpo y ayudar a niños entender que hay partes del cuerpo que se guardan privadas. Los padres pueden eficazmente educar a sus hijos acerca de la pornografía creando momentos apropiados de enseñanza para discutir muchas de las mismas preguntas y asuntos presentadas en estas preguntas.

Cuando los niños inesperadamente ven material inapropiado o provocativo, ellos a menudo instintivamente lo ocultan de sus papas por vergüenza. Tomando cada oportunidad de sacar a luz cada experiencia así es importante. Padres pueden empezar a enseñar acerca de la pornografía simultáneamente cuando se enseña acerca del cuerpo. Por ejemplo, si un niño levanta un libro que ilustra partes personales del cuerpo humano, un padre podría responder con un comentario tal como, "Yo veo que la foto captó tu interés. ¿Tienes algunas preguntas? Háblémoslo." Del mismo modo, cuando un niño ve algo provocativo sexualmente o pornográfico, reconociendo el material sin incomodarse ni sorprenderse es importante. Un padre podría decir, "Veo que eso te captó la atención. Cuando encontramos esos tipos de fotos, es importante cambiar el canal [cerrar el libro, tirarlo, etc.] y después decir a un padre." Es importante para los padres tomar el tiempo para explicar por qué el material es inapropiado y qué hacer cuando se encuentran con material inapropiado. Enseñando a los niños acerca de qué hacer cuando ven la pornografía es igual

de importante que enseñar a los niños que hacer si son expuestos a cualquier otra droga.

Este tipo de comunicación manda un mensaje claro a los niños que los padres son un buen recurso cuando tienen preguntas. Los niños necesitan ver que los padres saben qué clase de material está disponible, que no se asombren o avergüencen por ella, y que tienen reglas claras acerca de que material deben de ver o no ver. Respondiendo a los niños chiquitos abiertamente y objetivamente con declaraciones y explicaciones sencillas es mejor generalmente. Al crecer los niños, se presentarán más oportunidades con más discusiones detalladas. Si el tema no se saca a luz por sí solo, encuentre maneras de sacar a la luz la pornografía y discutirla a medida que crezcan los niños. Para ayuda adicional, vea la sección de recursos de este manual.

P 39- ¿Cómo debo de responder si descubro que mi hijo está viendo pornografía?

R- Primeramente, manténgase calmado y no reaccione demasiado. Cuan abierto va a ser un niño o adolescente será influenciado en la habilidad de confiar en sus padres. Si un padre reacciona demasiado, el niño sentirá vergüenza y será más reservado. Si él siente que sus padres entienden y le aman, será mucho más posible que se comunique con ellos en el futuro. No tenga miedo de ser honesto y abierto en sus discusiones. Vea "Creando un Lugar Seguro para Hablar de Cosas Peligrosas" por Jeffery Ford en la sección de Artículos en este manual.

Es importante que los niños entiendan lo que es la pornografía, y por qué ver la pornografía es tan peligroso y dañino. Si un niño está viendo regularmente la pornografía, esto podría ser una señal de adicción. Busque ayuda apropiado si su hijo está viendo la pornografía regularmente.

¿Tengo un problema Yo?

P 40- ¿Cómo puedo saber si tengo un problema con la pornografía?

R- En pocas palabras, un individuo tiene un problema cuando se convence de que ya no va a ver la pornografía más y luego se encuentra haciéndolo de todas maneras. Adictos a la pornografía regresan a pensar sobre, planear para, y participar en comportamientos secretos que toman prioridad de actividades importantes y sanas. La siguiente lista puede ayudar a individuos en decidir si les beneficiaría la ayuda:

- Sentimientos de que la habilidad de dejar de ver la pornografía está fuera de control.
- Patrones periódicos de comportamiento de "parar-empezar" con recaídas frecuentes o consistentes.
- Continuación del uso de la pornografía a pesar de las posibles consecuencias adversas y perdidas, incluyendo tiempo, dinero, trabajo, educación, matrimonio, y relaciones familiares.
- Escalada de comportamiento incluyendo el aumento de tiempo gastado viendo la pornografía, la necesidad de aumentar estimulación y visita o participación en formas más duras o más graficas de la pornografía.
- Historia de mentiras, secretos, decepción, y viviendo una doble vida para mantener la apariencia de normalidad mientras participan en ver la pornografía y otros comportamientos sexuales.
- Sentimientos de culpa, vergüenza, y bajo autoestima relacionadas con el comportamiento sexual de uno.

P 41- ¿Por qué es tan importante ser abierto y revelar mi problema con la

pornografía con alguien más?

La adicción a la pornografía prospera con secretos y a menudo cultiva sentimientos de vergüenza y culpa los cuales tienden a causar que el problema se escale. Admitiendo y revelando el uso de la pornografía es el primer paso en parar para siempre. Una vez que un adicto pueda admitir y hablar acerca del comportamiento, la vergüenza y culpa a menudo empiezan a desvanecerse. Hablar con otros puede proveer apoyo necesario, recursos adicionales, y responsabilidad.

En contraste, manteniendo comportamiento pornográfico como un secreto puede crear más excitación emocional, lo cual puede llevar a un adicto actuar. "Pedir apoyo no es fácil, pero vivir en recuperación requiere honestidad absoluta y el valor de pedir ayuda. Negación, engaño a sí mismo, y aislación son pistas de comportamiento de adicción. Estos rasgos hacen difícil que se logre progreso duradero y estable en recuperación sin el apoyo y perspectiva de otros. Es importante para un adicto a conseguir la ayuda de personas apropiadas y eficaces de apoyo lo más pronto posible.

P 42- ¿Es posible recuperarse, y en qué consiste?

R- La recuperación es definitivamente posible, pero es muy difícil. Los que están completamente comprometidos a hacer lo que se requiere para encontrar y mantener la recuperación tienen éxito. Mantenga en mente que el individuo tiene que desear la recuperación. Los elementos básicos de la sanación son:

- Salir de la Ocultación: Saliendo de la ocultación y honestamente revelar el problema a un cónyuge y líder eclesiástico es esencial. El compromiso a la honestidad continua y transparencia es fundamental para el proceso de recuperación.
- Educarse: Reciba educación con respecto a la adicción a la pornografía y el proceso de recuperación.
- Poner Límites: Ponga límites específicos para evitar situaciones que comprometan su compromiso para la recuperación.
- Trabajar en un Programa de 12 Pasos: Encuentre un patrocinador, asista a reuniones de grupo varias veces a la semana, y trabaje en los 12 pasos diariamente.
- Reciba terapia: Busque terapia profesional de un terapeuta calificado que se especialice en la adicción sexual
- Sí, quisiera que viniereis y no endureciereis más vuestros corazones; porque he aquí, hoy es el tiempo y el día de vuestra salvación; y por tanto, si os arrepentís y no endurecéis vuestros corazones, inmediatamente obrará para vosotros el gran plan de redención.

-Alma 34:31

P 43- ¿Qué programas de recuperación y recursos están disponibles para mí como un adicto?

R- Para una lista de libros sugeridos, sitios de internet, DVDs, CDs de audio, terapeutas, programas de 12 pasos y filtros para el internet, visite la sección Recursos de este manual.

P 44- ¿Cómo encuentro el consejero correcto?

R- Encontrar consejos profesionales es esencial para el proceso de la recuperación. La mayoría de los individuos y parejas que están luchando con el impacto de la pornografía se benefician de una combinación de tratamiento para individuos, parejas, y grupos. Grupos de apoyo o programas de 12 pasos no son substitutos para tratamiento terapéutico. Al seleccionar un terapeuta, las consideraciones siguientes podrían ayudar:

- ¿Qué entrenamiento ha recibido el terapeuta en tratar con comportamientos y adicciones sexuales? Por la naturaleza compleja de la adicción a la pornografía, entrenamiento especial es altamente deseable. Pregunte al terapeuta si él o ella es un miembro de una organización nacional para el tratamiento de la adicción sexual y si él o ella ha recibido una certificación específica o capacitación.
- ¿Se especializa el terapeuta en la adicción sexual y cuantos años de experiencia tiene tratando esos problemas? Buenos terapeutas especializados en otros problemas psicológicos no serán necesariamente los mejores para tratar un comportamiento sexual.
- ¿Se proveen servicios de consejos para el cónyuge que no es un adicto? Involucramiento del cónyuge, no adicto, en la terapia es supremo para el bienestar personal del cónyuge y para la salud del matrimonio.
- ¿Provee el terapeuta o clínica terapia de grupos? La experiencia ha demostrado que la recuperación se mejora cuando los individuos participan en terapia de grupos.
- ¿Qué cree el terapeuta que son los efectos de ver la pornografía? Terapeutas a menudo tienen varias opiniones con respecto a si el ver pornografía y participar en actividades sexuales son comportamientos problemáticos. Asegúrese que el terapeuta que está viendo comparte sus creencias y sistema de valores.
- ¿Cree el terapeuta que el uso de la pornografía puede clasificarse como una adicción? Terapeutas que no creen que la pornografía es adictiva probablemente no serán eficaces en el tratamiento.
- ¿Qué pasos se consideran necesarias para la recuperación? Algunos terapeutas no creen que la recuperación es posible o no demuestran una comprensión de lo que se requiere para recuperarse.
- ¿Cómo define el terapeuta recuperación y mide el éxito cuando trata a los que ven la pornografía? Descubriendo como el terapeuta define recuperación puede ayudar también a indicar la eficacia del tratamiento.

P 45- ¿Cómo permanezco limpio o evito recaer?

R- Las tendencias adictivas no se van completamente. Sin embargo, para muchos individuos que trabajan diligentemente en los pasos de recuperación, el comportamiento se controla y nunca actúan otra vez. A esto se le refiere como recuperación.

Mantener la recuperación generalmente envuelve la continuación de trabajar los 12 pasos, poniendo y guardando límites, y teniendo alguna forma de responsabilidad permanente a través de la participación en un programa de recuperación con un patrocinador, un líder religioso, o amigo. Honestidad en admitir pronto y completamente cualquier recaída del comportamiento es crítica. Los que evitan recaer son generalmente los que reconocen que ellos todavía son adictos y son vigilantes en continuar la aplicación de las herramientas de recuperación. Ellos también aprenden a reconocer emociones negativas y patrones de pensamientos llevándoles a las compulsiones de actuar según sus comportamientos adictivos. Ellos tratan las necesidades emocionales haciendo ajustes necesarios y buscando a otros para apoyo mucho antes de que esas necesidades se conviertan en comportamientos adictivos y participación en ellos.

P 46- ¿Cómo es que ver pornografía me afecta a mí y a mis relaciones?

R- Ver pornografía puede distorsionar perspectivas de la sexualidad sana, llevar a la objetivación de mujeres, y promover la gratificación sexual como

la prioridad emocional más importante. La insensibilidad a las necesidades y sentimientos personales de una pareja son a menudo señales de una relación donde se encuentra la pornografía. Aunque la pornografía puede verse en secreto, la inhabilidad de conectar con una pareja y con seres queridos se siente a menudo por todos.

Puesto que la pornografía envuelve la estimulación emocional, química, física, puede reajustar el cerebro de tal manera que las experiencias sexuales normales y sanas llegan a ser poco satisfactorias e insatisfactorias. La aumentación de actos sexuales extremos o pervertidos se requiere para realizar una satisfacción sexual. Como resultado, la adicción a la pornografía frecuentemente destruye relaciones sanas matrimoniales y puede conducir a participar en actos sexuales consigo mismo o con otros, incluyendo otro comportamiento inmoral. Algunas estadísticas indican que la posibilidad de infidelidad se aumenta por 300% en donde se encuentra la pornografía, y 55% de los divorcios en EEUU ocurren por lo menos en parte como resultado del uso de la pornografía.

La pornografía destruye confianza y respeto y puede hacer que el que la usa esté indisponible para su pareja. La pornografía llega a ser un accesorio falsificado, recibiendo atención y tiempo lejos de otras relaciones, tal como con un cónyuge o novia. Además, los adictos van a la pornografía para saciar necesidades emocionales y para adormecer emociones incómodas o dolorosas. Este comportamiento progresivo sofoca la vida de la sana intimidad emocional, sexual, y espiritual entre individuos.

P 47- ¿Cómo es que ver pornografía afecta a mi cónyuge o ser querido?

Ver pornografía no solamente daña relaciones, también puede tener un efecto directo y destructivo en el bienestar de un cónyuge o ser querido. La adicción a la pornografía puede destruir el sentido del cónyuge de ser única para su pareja. Muchos cónyuges reportan sentir un sentimiento de traición, teniendo niveles bajos de autoestima, teniendo la disminución de confianza en el compromiso de la pareja a la relación, sintiendo una disminución de seguridad, y experimentando una reducción de satisfacción matrimonial. Estas emociones negativas pueden manifestarse en muchas maneras. Esposas podrían tratar de compensar en exceso como esperanza de reganar la atención de su esposo o aprobación. Anorexia u otros trastornos de la alimentación son comunes entre las esposas de adictos, junto con un sentido insalubre de responsabilidad para el éxito del matrimonio y el comportamiento de la adicción. Las esposas oscilan entre sentimientos de rencor, odio, ansiedad, y compulsiones insalubres para proteger a su pareja y matrimonio de la humillación. Los sentimientos de desesperación podrían escalar a pensamientos de hacerse daño o suicidio.

Los adictos a la pornografía frecuentemente ejercen presión a sus esposas para guardar el asunto como secreto. Muchos cónyuges se sientan atrapados con un tipo insalubre de aislamiento porque ellos no pueden hablar de sus sentimientos o recibir la ayuda necesaria de apoyo y ayuda. Sin ayuda y consejos apropiados, lo emocional, físico, y salud espiritual del cónyuge del adicto puede estar en el mismo peligro que el adicto mismo.

P 48- ¿Cómo es que viendo la pornografía afecta a mis hijos?

R- La pornografía causa un cambio en la manera en que el usador se relacione con otros—especialmente a sus hijos y cónyuge. El usador de la pornografía aprende una reacción sexual unilateral que elimina la intimidad. El usador pierde su habilidad de conectar emocionalmente con otros. En vez de afecto,

empatía, y compasión, el usador convive con miembros de la familia con desapego y criticismo. Él no está disponible emocionalmente. Esto puede ser muy dañino para los hijos.

P 49- ¿Resulta en un divorcio el descubrimiento o revelación a una adicción a la pornografía?

R- En algunos casos, el descubrimiento o revelación de una adicción a la pornografía puede eventualmente resultar en el divorcio. Algunas estadísticas indican que 55% de los divorcios se relacionan de alguna forma con la pornografía. Es menos probable que resulte en divorcio si el problema sale a luz por el adicto en vez de que lo descubra el cónyuge. Una gran cantidad de parejas pueden hallar la recuperación y sanación para el adicto, el cónyuge, y la relación. Muchos factores aumentan la probabilidad de poder sanar la relación, tal como se explica en la próxima pregunta.

P 50- ¿Cómo un adicto en recuperación, que puedo hacer para sanar y reforzar mi matrimonio?

R- Ambos el adicto a la pornografía y el cónyuge tienen que encontrar su propia recuperación antes de que haya algún progreso significativo hacia la sanación de la relación. Adictos a la pornografía frecuentemente desaniman a sus cónyuges a hablar sobre el problema, recibir terapia, o asistir a programas de 12 pasos. Hay un instinto de guardar el problema privado como un intento de proteger el matrimonio. En realidad, guardar el problema en privado se siente más seguro y cómodo (por ejemplo, menos volátil) pero es más dañino para ambos el adicto y el cónyuge. Tan difícil como sea, un adicto en recuperación que verdaderamente quiere sanar y reforzar el matrimonio debe de hacer todo lo que puede para alentar a su cónyuge a encontrar y recibir ayuda para sí misma.

Una vez que ambos en la pareja están comprometidos a trabajar consistentemente en sus propias recuperaciones, generalmente la confianza regresará lentamente a la relación. La esperanza y optimismo aumentará. Eso no significa que el resto del viaje será fácil. Durante ese tiempo, ambos la terapia calificada y programas de recuperación individual son usualmente necesarios. Hay que entender que la adicción a la pornografía a menudo causa una cantidad sustancial de trauma emocional y relacional para el cónyuge. Es importante que el adicto le dé tiempo y espacio a su cónyuge para que se sane a su propio paso. Un adicto debe de tener simpatía a los sentimientos de su cónyuge de rencor, frustración, ambivalencia, y dolor. Mientras un adicto hace un esfuerzo en reforzar la relación y trabajar en su recuperación individual, las tres recuperaciones (del adicto, cónyuge, y ambos) empiezan a apoyarse y complementar el uno al otro. Acciones específicas que se pueden tomar del lado del adicto es ayudar a reforzar el matrimonio incluyen lo siguiente:

- Completamente comprometerse a cumplir todos los elementos necesarios para recuperarse.
- Revelar comportamiento del pasado. Demorando la revelación o confesión un poco por miedo de que el cónyuge "no pueda aguantar todo," el proceso de sanación se impide a menudo y resulta en daño prolongado. Sería prudente consultar con un terapeuta o patrocinador antes de hacer la primera revelación inicial.
- Continuar revelando prontamente cualquier recaída de comportamiento. Honestidad y franqueza (transparencia) son esenciales. La mayoría de los cónyuges reportan que aunque sean difíciles las recaídas de aguantar, los

secretos y mentiras son intolerables. Detalles graficas no son necesarias, pero el cónyuge debe saber la clase de recaída, la duración, la severidad, y frecuencia de participar.

- Poner expectativas realísticas acerca del proceso de recuperación. El cambio toma tiempo. Reconozca que el matrimonio toma tiempo para sanar.
- Reconocer el trauma que el cónyuge podría estar experimentando. Busque alcanzar a la otra persona, trate de aliviar su carga de trabajo, y pase tiempo juntos haciendo actividades que podrían reconstruir la relación (caminando, trabajando en un jardín, cocinando, etc.).
- Animar al cónyuge a recibir terapia y apoyo. Asistir a la terapia como pareja es esencial.

Cónyuges de Adictos de la Pornografía

P 51- ¿Cómo debo de responder si descubro que mi esposo tiene un problema con la pornografía?

R- Sentir dolor intenso, tristeza, bajo autoestima, traición, rencor, o aun odio es común. Es importante para el cónyuge que reconozca como está respondiendo, emocionalmente, y encontrar un amigo en quien confié o un miembro de la familia o líder eclesiástico con quien podría compartir esos sentimientos y buscar apoyo. También es importante que comparta honestamente esos sentimientos con el cónyuge que es el adicto.

Mantener una buena perspectiva es importante. Tener un problema con la pornografía no niega todo lo bueno del cónyuge que es el adicto. De todas maneras, es un problema significativo y serio y no debe de ser minimizado. Recordar experiencias positivas puede ayudar a proveer motivación para trabajar tras los tiempos difíciles por delante y aplicar el esfuerzo necesario para salvar el matrimonio. Es útil tratar de estar tranquilo y tener compasión. De otra forma, el sentir la responsabilidad de cambiar el comportamiento del adicto o arremetiendo con enojo es inútil. El cónyuge del adicto necesita ayuda y apoyo mientras trabaja con sus emociones y pone límites apropiados. Recibir ayuda puede ayudar a asegurar el bienestar emocional del cónyuge y ayudará en reparar la relación del matrimonio. Véase el video, "A Mujeres No Se Le Echa La Culpa Por La Adicción Sexual" y "El Impacto de la Pornografía" en el sitio de SA Lifeline.

www.salifeline.org

P 52- ¿Por qué mi cónyuge no puede parar nada más de ver la pornografía?

R- La pornografía es adictiva. Una vez que se establezca la adicción, es muy difícil de renunciar a ella y es casi imposible dejarla sin ayuda de afuera.

P 53- ¿Cómo es que la adicción a la pornografía del cónyuge o un ser querido me puede afectar personalmente?

R- Muchos cónyuges de adictos sienten un sentimiento de traición, temor, rencor, trauma, aislamiento, y abandono después de descubrir el comportamiento inmoral y adicción. Es común para el cónyuge del adicto evitar decir a otros sobre la adicción, ocultar sus sentimientos, o pretender que no tiene nada mal. Ella a menudo siente una gran presión para proteger a su cónyuge adicto y preservar una imagen de normalidad. Mientras se aleja el cónyuge del adicto, es común para ella sentir soledad aumentada y sin esperanza. La depresión y aun pensamientos de suicidio pueden salir a la luz.

Descubriendo una adicción sexual o a la pornografía puede comenzar una cadena de reacciones emocionales devastadoras. Muchos cónyuges de adictos

experimentan enojo intenso, mientras otros sienten un sentimiento entumecido y apático. Pensamientos tal como, ¿Cómo me pudo haber pasado esto? o ¿Que hice para merecer esto? son comunes. Muchos cónyuges tienen sentimientos de culpa o un sentido falso y fuera de lugar de responsabilidad personal por la adicción sexual y a la pornografía. Cónyuges a menudo experimentan sentimientos de bajo autoestima y caen pensando, Esto no hubiera pasado si yo hubiera sido una mejor esposa, o si yo estuviera más atractiva o sexy, esto no hubiera sido un problema. El pensar de esa manera es seguido por sentimientos de la necesidad de arreglar el problema y la creencia de que alguna acción de su parte, tal como trabajar más duro en ser más agradable o perder peso, hará que el problema se vaya. Cuando tales esfuerzos para arreglar el problema no sirven, sentimientos de temor, ansiedad, sin esperanza, y desesperación se aumentan. El temor e incertidumbre sobre el futuro--¿Qué va a pasar? ¿Si yo me saliera del matrimonio, que haría yo? ¿Qué tal los niños? ¿Qué tal nuestro matrimonio?--pueden ser abrumadores. Mientras se deteriora el bienestar emocional, los cónyuges a menudo caen en comportamientos contraproducentes o mecanismos peligrosos para hacer frente al problema. Los cónyuges comúnmente tratan de ser el policía monitoreando constantemente al adicto o tratando de manejar su recuperación. Ellas frecuentemente llegan a ser obsesionadas con buscar "evidencias" checando el email de sus esposos, leyendo sus diarios, buscando cobros inusuales en declaraciones de la tarjeta de crédito, o revisando las llamadas en el celular de su esposo. Muchos desarrollan trastornos de la alimentación como la anorexia, bulimia, comer en exceso, o comer poco. La depresión sería es muy común. Sentimientos de esperanza como Finalmente hemos resultado esto y pondremos esto atrás de nosotros por siempre alternan con sentimientos tal como No hay esperanza de salir de este ciclo interminable. El cónyuge del adicto a lo mejor se pregunta qué pasa y por qué se siente "loca"--tan fuera control.

P 54- ¿Cómo es que la adicción a la pornografía del cónyuge puede afectar nuestra relación?

R- Descubrir que su cónyuge está adicto a la pornografía puede voltear el mundo al revés. Muchas esposas de adictos se sienten profundamente dañadas, traicionadas, enojadas, avergonzadas, entumecidas, tristes, deprimidas, o impotentes. Muchas inicialmente se preocupan de que nunca podrán poder confiar en su esposo. El ciclo de sentimientos experimentados son muy similares que los de la aflicción por la muerte de un ser querido y puede incluir los síntomas siguientes: (1) asombro, (2) incredulidad o negación, (3) rencor, (4) regateando, (5) depresión y finalmente, (6) la aceptación de la realidad del problema. Reconociendo, aceptando, y permitiendo que estos sentimientos sucedan son pasos importantes. Los adictos frecuentemente se desconectan y se alejan de las relaciones. El adicto puede ejercer presión al cónyuge para proteger su secreto. Es vital para los esposas de los adictos que reciban ayuda, sin importar que el adicto apruebe.

P 55- ¿Cómo cónyuge de un adicto a la pornografía, que puedo hacer para hallar sanación para mi relación dañada?

R- Es tan importante para el cónyuge de un adicto buscar y recibir ayuda como lo es para el adicto. Esto significa desarrollar un grupo de apoyo fuerte, recibir terapia apropiada, participar en un programa de 12-pasos, y tener un patrocinador. Si ambos están dispuestos a hacer su parte en trabajar hacia la recuperación, a menudo la confianza puede reconstruirse con el tiempo y la

relación puede empezar a sanar. El enfoque inicial necesita ser una recuperación individual. Puesto que muchos cónyuges de adictos quieren entrar de prisa y trabajar en arreglar la relación del matrimonio, trabajando en sanar el matrimonio puede ser ineficaz y aun contraproducente mientras que la adicción y sus efectos al cónyuge del adicto sean activos e irresolutos. Es como poner aire en una llanta que tiene un hoyo. Mientras que esté presente el hoyo, el aire que se ponga solamente se escapará. El hoyo en el matrimonio se tiene que reparar primeramente mientras cada individuo recibe ayuda. Consejos de un terapeuta calificado que se especialice en adicciones sexuales es a menudo útil en este proceso.

Los cónyuges de adictos frecuentemente caen en comportamientos que son contraproducentes al proceso de la recuperación. Ellos pueden tratar de controlar u obligar la recuperación del adicto. En el otro extremo, ellos pueden tener tanto miedo de causar problemas que ellos no pondrán límites para protegerse a sí mismos o poner consecuencias si se cruzan esos límites. Relaciones tienen la mayor oportunidad de sanarse si el cónyuge se enfoca en su propia recuperación y bienestar en vez de obsesionarse sobre su esposo. El cónyuge del adicto también necesita poner límites claros y expectativas con el adicto y establecer consecuencias si se cruzan los límites.

P 56- ¿Cómo encuentro esperanza y sanación para mí mismo como el cónyuge del adicto a la pornografía?

R- El cónyuge del adicto puede hacer muchas cosas para manejar más eficazmente cualquier emoción y trauma difícil. Lo siguiente son elementos básicos para la sanación que son para muchos útiles:

- Salga del Secreto: Desarrolle un sistema de apoyo y encuentre a otros en quien puede confiar. Eso incluye un padre, a amigo cercano, un líder religioso, y un terapeuta.
- Adquiera Conocimiento: Aprenda sobre la naturaleza de la adicción de la pornografía. Puesto que el cónyuge del adicto puede apoyar la recuperación, es importante comprender que el adicto es responsable por su propia adicción y no puede arreglarse sencillamente tratando de controlar al adicto.
- Establecer Límites y Derechos de Bienestar: Vaya más despacio y deje pasar más tiempo antes de tomar decisiones que podrían cambiar la vida. Con oración ponga límites definiendo comportamientos inaceptables para proteger su bienestar emocional, físico, y espiritual. Haga tiempo para el cuidado físico y espiritual.
- Reciba terapia: Busque terapia personal y matrimonial apropiada.
- Encuentre a un Programa de 12 Pasos: Haga contactos con los cónyuges de otros adictos. Trabaje en los 12 pasos para la recuperación y encuentre a un patrocinador.

P 57- ¿Qué programas y recursos están disponibles para mí como cónyuge del adicto a la pornografía?

R- Para una lista de libros sugeridos, sitios de internet, DVDs, CDs de audio, terapeutas, programas de 12 pasos y filtros para el internet, visite la sección Recursos de este manual.

P 58- ¿Cómo balanceo mi necesidad de apoyo y sanación con mi deseo de mantener el anonimato de mi cónyuge?

R- Para el cónyuge de un adicto a la pornografía, recibir el apoyo y ayuda necesaria es particularmente difícil porque haciéndolo incluye la revelación del comportamiento del adicto a alguien más, así rompiendo el anonimato de

alguna forma. Uno de los efectos secundarios más serios de la adicción a la pornografía para el cónyuge de un adicto es que ella puede conscientemente o inconscientemente ser manipulada a seguir callada y sufrir en silencio. Es importante darse cuenta que aunque el adicto tiene control de sus acciones, él no tiene ningún derecho de controlar el comportamiento de su cónyuge. El cónyuge del adicto tiene que sentirse libre de edificar un grupo seguro de apoyo, asistir a reuniones de recuperación, y a buscar terapia apropiada. La decisión sobre cuanta información revelar y a quien, se debe de tomar con sensibilidad y discreción. Muchas mujeres ven útil compartir lo que están experimentando con una amiga de confianza, miembro de familia, líder eclesiástico, patrocinador, o grupo de apoyo. La revelación indistinta de una adicción a la pornografía no es aconsejable y puede resultar en consecuencias adversas para hijos y otros involucrados.

Salir en citas y la pornografía

P 59- ¿Por qué debo hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en citas?

R- En varios grados, prácticamente todos serán expuestos a la pornografía, lo cual afecta su perspectiva de la sexualidad. Este puede extenderse de una exposición casual a una adicción seria. Por motivo de la amplitud de la promiscuidad en la sociedad, es importante hablar de cómo cada individuo en una relación seria de salir en citas ve y reacciona con la pornografía, sin importar si la persona ha tenido un problema antes. Discutiendo abiertamente la pornografía puede proteger a individuos y relaciones. Una persona puede estar (1) adicto actualmente, (2) adicto antes pero ahora recuperado, o (3) nunca adicto con la mínima exposición a la pornografía. Al determinar la categoría de la otra persona en una relación de salir en citas, un individuo puede ganar ideas valiosas concernientes a cómo proceder apropiadamente con la relación. Aun si ha habido la mínima exposición, es importante hablar abiertamente de la pornografía y poner límites necesarios para prevenir problemas futuros.

Para los que han tenido o tienen actualmente un problema con la pornografía, es importante discutir esto con cualquier persona con quien salgan en citas. El uso de la pornografía es muy adictivo y puede volver a ocurrir frecuentemente a menos que se tomen medidas preventivas significantes. Al hablar sobre este problema temprano en la relación, los individuos pueden aprender a desarrollar una comunicación abierta y poner límites apropiados que protegerá a ambas personas, ayudar a guiar las decisiones de la relación, y crear un ambiente seguro de confianza.

P 60- ¿Cuándo debo de hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en cita?

R- Algunas personas han sugerido sacar a luz el tema de la pornografía en la segunda cita. Como eso probablemente es muy rápido para muchos, aquí hay algunas preguntas para ayudar a guiar determinaciones:

- ¿Son exclusivos (novio o novia)?
- ¿Es la relación tal como para hablar o ha hablado de asuntos personales significantes?
- ¿Está considerando avanzar su relación comprometiéndose a casarse?
- ¿Le conoce o tiene confianza en su pareja suficiente para revelar o discutir desafíos personales?

Para los que no pueden contestar "sí" a cualquier de esas preguntas, puede ser muy temprano. Para los que pueden contestar "Sí" a uno o más de las

preguntas, ahora puede ser el tiempo apropiado. Para los que pueden contestar "Sí" a todas las preguntas, es definitivamente el tiempo de hablar sobre la pornografía. Discutir la pornografía antes de comprometerse es muy importante.

P 61- ¿Cómo debo de hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en citas?

R- No hay ninguna manera fácil de sacar ese tema. Una propuesta es sencillamente preguntar de su experiencia con la pornografía. Otra manera es compartir inicialmente una experiencia personal o hablar sobre un artículo relacionada y entonces sacar el tema. Es importante averiguar que ha sido la experiencia de la otra persona con la pornografía. Discusiones pueden incluir cuando y donde vio pornografía la última vez y que fue la reacción. Preguntar lo que ha hecho para protegerse de una adicción a la pornografía. Si existió una adicción antes, pregunte que hizo para dejar de ver la pornografía. ¿Vio la persona un terapeuta o asistió reuniones de 12 pasos? Pregunte sobre recaídas. Si hay un problema, es común recibir una respuesta vaga, incompleta, declinativa, o menos honesta. Para los que tienen cualquiera razón de pensar que no están recibiendo una historia completa, confíe en esos instintos y saque a luz el tema otra vez en una cita futura—o considere terminar la relación. Un novio/a que tiene dificultad para decir la verdad sobre sus experiencias con la pornografía tiene el potencial de llegar a ser un cónyuge que no dice toda la verdad de ella después de casarse.

P 62- ¿Qué debo de hacer si sospecho que la persona con quien estoy saliendo en citas tiene un problema de la pornografía?

R- La respuesta es sencilla: Hable con él. Discuta sus preocupaciones o sospechas con él. Considere usar las preguntas de la sección la Pornografía y Saliendo en Citas para guiar esas discusiones o véase www.salifeline.org. Tenga cuidado de cuán rápido progresa la relación hasta que la recuperación esté marchando. Como siempre, anime a cualquier persona adicto a la pornografía a revelar plenamente su problema y recibir ayuda apropiada.

P 63- ¿Cómo me puede afectar al salir en cita con alguien adicto a la pornografía?

R- La pornografía causa un cambio en la manera que el usador se relaciona con otros. El usador de la pornografía aprende una reacción sexual unilateral que afecta sentimientos de intimidad y cercanía. Esto escala hasta perder la habilidad de conectar emocionalmente con otros. En vez de afecto, empatía, y compasión, el usador a menudo convive con desapego emocional y criticismo. Él esta indisponible emocionalmente, y puede aún sugerir que su desapego es la culpa de la persona con quien está saliendo. Esto puede ser dañino para su autoestima y confianza en sí misma.

P 64- ¿Qué podría pasar si escojo casarme con alguien que tenga una adicción a la pornografía?

R- La adicción a la pornografía no es un problema que se arregla con el matrimonio y el matrimonio no hará que el problema sea más fácil de arreglar. Además, esta adicción siempre escalará. Una persona con una adicción a la pornografía no puede tener una relación sana. Su habilidad de ser altruista, compasivo, y disponible emocionalmente se compromete severamente por su adicción.

P 65- ¿Cómo alguien recuperando de la adicción a la pornografía, que factores debo de considerar al salir en citas?

R- Aunque detalles gráficos no son necesarios, es importante decir a la otra persona la naturaleza y grado de comportamiento relacionado con ver la pornografía temprano en una relación. Considere poner límites con respecto a cómo progresa la relación basada en el proceso de la recuperación. Se recomienda frecuentemente que un adicto esté en el proceso de recuperación por 7-12 meses antes de entrar en una relación seria.

P 66- ¿Qué factores debo de considerar cuando estoy decidiendo continuar una relación con alguien que esté adicto, haya sido adicto, o esté en recuperación de la adicción a la pornografía?

R- Reconozca que los adictos a la pornografía pueden cambiar sus vidas, pero no subestime el poder de la adicción a la pornografía. Amor por el adicto requiere el ejercicio de paciencia y poner límites apropiados y sanos en todas las fases de la relación. Este puede requerir (1) esperar a que progrese la relación, (2) decidir terminar la relación, o (3) poner y obedecer reglas específicas y pautas con respecto al progreso de la relación. Un factor importante en decidir la continuación de una relación es si la persona está en recuperación o está buscando activamente recuperación de su adicción a la pornografía. Se recomienda frecuentemente que debe de haber por lo menos 7-12 meses de recuperación solida antes de seguir adelante. Es importante que los individuos entiendan como se ve la recuperación y puedan identificar si su ser querido está en el proceso de recuperación. Si el adicto está viendo la pornografía actualmente, es importante proceder lentamente en la relación o hacer serias consideraciones de terminar la relación. Tenga cuidado en no confundir las emociones con el mejor camino de acción. Salir en citas con una persona con una adicción activa a la pornografía puede tener muy serias consecuencias emocionales inesperadas. Cuidadosamente tome en cuenta los riesgos de continuar con tal relación. Cuidadosamente evalúe si la otra persona reconoce que está adicto, y está dispuesto a tomar los pasos requeridos para recuperarse, y este activamente haciendo todo en su poder para superar esa adicción. Es importante hablar con individuos de confianza, adquirir educación con respecto a la adicción a la pornografía, y poner límites. Además, asistir a terapia y grupos de apoyo de 12 pasos puede ser útil.

P 67- Estoy saliendo en citas (o he salido) con alguien con un problema con la pornografía y estoy luchando con pensamientos negativos de mi misma y de mi apariencia. ¿Qué debo hacer?

R- No es extraño experimentar algún tipo de trauma después de estar en una relación cercana con un adicto a la pornografía. Problemas comunes pueden incluir obsesión con la apariencia personal, sentimientos de bajo autoestima, disminución de autoestima, un sentimiento de obscuridad espiritual y abandono, una disminución de habilidad de confiar y formar relaciones sanas con hombres, y aceptar los comportamientos insalubres o abusivos como normal.

Si alguien está saliendo en citas o ha salido con alguien que tiene una adicción a la pornografía empieza a sentir cualquiera de esos sentimientos enlistados arriba, es importante que ella hable con alguien. Ella puede considerar ver un terapeuta o asistir un programa de 12 pasos. Recibir apoyo de un terapeuta profesional que comprenda el impacto de la adicción a la pornografía es importante. Hablando con amigos o familia que pueda ofrecer

apoyo y ayudar a poner las cosas en perspectiva también es útil.

Lideres

P 68- ¿Cómo puedo educar a los que guio acerca de los peligros de la pornografía?

R- Hay muchos obstáculos para combatir la pornografía, incluyendo la falta de conciencia rodeando la naturaleza y magnitud del problema, discusión avergonzada o tratando la pornografía abiertamente, y la falta de entendimiento sobre a quién afecta la pornografía. Los líderes pueden ser instrumentos en educar eficazmente a los que estén en su esfera de influencia tomando oportunidades para organizar apropiadamente y eficazmente presentaciones y discusiones del tema. La meta de esas presentaciones puede incluir ayudar a otros entender lo siguiente:

- La naturaleza y magnitud del problema de la pornografía, y cómo les afecta a ellos mismos y sus seres queridos.
- La necesidad de enfrentar al problema directamente y abiertamente.
- La naturaleza adictiva de la pornografía y que pasos se deben de tomar para recuperarse.
- El efecto que la pornografía tiene en citas y relaciones potenciales de matrimonio.
- Señales de aviso que el problema de la pornografía exista.
- Los efectos negativos que el comportamiento del adicto puede tener en seres queridos.
- La necesidad para individuos luchando con la adicción a la pornografía de revelar su problema y buscar ayuda apropiada.
- La necesidad de ser sensible y dar apoyo a los que estén afectados por la adicción a la pornografía—ambos los adictos y sus cónyuges afligidos.
- Como encontrar ayuda y apoyo necesario para el adicto y sus seres queridos.
- La necesidad de ser proactivo en enseñar a los niños sobre la sexualidad sana, los peligros de la pornografía, tomar pasos para mantener el hogar seguro, y como tratar con los asuntos de la pornografía cuando salgan a luz.

P 69- ¿Cómo un líder, como puedo mejor ayudar a un individuo con la adicción a la pornografía?

R- Muchos individuos tienen miedo de tomar la iniciativa de confesar el problema a la pornografía. Haciendo preguntas específicas directamente, tal como, ¿Cuándo fue la última vez que viste o fuiste expuesto a la pornografía? puede abrir eficazmente una discusión. Preguntas que se responden "si" y "no" tal como, ¿Tienes un problema con la pornografía? Son menos eficaces y generalmente no resultan en más discusión.

Si un individuo está luchando, anímelo a reunirse con Ud. regularmente. El rendimiento de cuentas con respecto a las acciones específicas de recuperación y la duración de su sobriedad son importantes. Cuando se les pregunta, individuos pueden contestar que no están viendo la pornografía, pero fracasan en revelar completamente sus comportamientos de "participación," tal como masturbación regular o periódica. Provea estímulo mientras trabajan en el programa de recuperación.

Anime a individuos a (1) ser transparentes en revelar su comportamiento a su cónyuge y líder eclesiástico, (2) adquirir educación, (3) poner límites, (4) recibir terapia, y (5) asistir a reuniones apropiados de 12 pasos.

¡Oh Señor, concédenos lograr el éxito al traerlos nuevamente a ti en Cristo!

- Alma 31:34

P 70- ¿Cómo un líder, como puedo mejor ayudar al cónyuge de un individuo con la adicción a la pornografía?

R- La adicción a la pornografía a menudo tiene efectos devastadores para el cónyuge del adicto. Es común para los cónyuges experimentar traumas significantes, con todo fallan en recibir ayuda, apoyo, y terapia adecuado o apropiado. Reconozca y vigile efectos secundarios peligrosos potenciales tal como la depresión, trastornos de la alimentación, o pensamientos de suicidio. Es también común para el cónyuge del adicto a empezar a cuestionar su fe en Dios mientras luchan por entender por qué Él dejaría que eso pasara. Escuche y valide los sentimientos del cónyuge. Adquiera educación con respecto a los efectos que la adicción a la pornografía de un adicto puede tener en el cónyuge. Anime fuertemente al cónyuge afligido a (1) continuar buscando ayuda de individuos de confianza, (2) adquirir educación sobre la adicción, (3) poner límites y prácticas del cuidado de sí mismo, (4) recibir terapia, y (5) asistir reuniones apropiadas de 12 pasos. Tome el tiempo para aprender sobre todas las acciones y que se requiere para que el adicto logre y mantenga la recuperación, y lo que es necesario para que su esposa encuentre su propia recuperación.

P 71- ¿Qué es un habilitador?

R- Un habilitador es alguien que protege al adicto de las consecuencias negativas de su comportamiento. Puesto que el habilitador es a menudo un pariente o cónyuge, el habilitador puede ser potencialmente un líder del sacerdocio.

Un habilitador en el mismo hogar con el adicto podría intentar proteger al adicto, la familia, o a sí mismo de sentir pena. Puede mentir a otros, o minimizar o ignorar evidencia clara del comportamiento adictivo como un intento de no causar problemas o empeorar las cosas. A menudo un habilitador sinceramente cree que él o ella están actuando según el mejor interés del cónyuge del adicto o miembro de la familia. La realidad es que el comportamiento habilitador es dañino para el habilitador, el adicto, y otros a su alrededor. Habilitadores usualmente no pueden ver que sus decisiones están empeorando la situación en vez de mejorarla. Es absolutamente esencial entender que habilitadores no son responsables por, y no pueden controlar, el comportamiento del adicto. Sin embargo, sus decisiones y acciones hacen posible que el adicto siga su participación sin experimentar las consecuencias completas de su comportamiento. Cuando el adicto finalmente tiene que enfrentar las consecuencias completas de sus acciones, es más probable que busque tratamiento completo y eficaz para su adicción.

P 72- ¿Cómo pueden líderes, cónyuges, y padres evitar ser un habilitador a los que tengan una adicción a la pornografía?

R- Un líder del sacerdocio más frecuentemente llega a ser un habilitador cuando él sugiere una solución para el "problema chiquito" del adicto, y entonces propone un plan de tratamiento que consiste en la oración diaria, el estudio de las escrituras, y mejor administración de tiempo. El líder del sacerdocio a menudo no entiende que ver pornografía resulta en una "adicción natural o conducta" e involucra no solamente trauma espiritual pero también trauma mental y física que no se sana fácilmente sin el involucramiento de terapeutas calificados y el apoyo de compañerismo de 12 pasos. Sin embargo, asumiendo que solo es un mal hábito que se puede superar a través del esfuerzo sincero personal, el líder engaña al adicto, cónyuge, y

padres al pensar que lo que están haciendo es completamente suficiente para su recuperación completa. Ellos a lo mejor descartarían la terapia profesional y grupos de 12 pasos como innecesario y muchas veces demasiado para tratar con el problema del poseedor fiel del sacerdocio. El usador de la pornografía cumple por algunos meses hasta que él y su líder del sacerdocio concluyen que el "problema chiquito" ha sido superado y más entrevistas en el futuro son innecesarias. Sin trabajar por la recuperación completa de la adicción, el usador de la pornografía perderá su resolución y regresará a la adicción de la pornografía, la cual envuelve participar sexualmente.

P 73- Que ha dicho un profeta o apóstol recientemente a los hermanos de la iglesia acerca de la seriedad de la plaga de la pornografía?

R- Gordon B. Hinckley, como Presidente de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, en la sesión del sacerdocio de la Conferencia General en Octubre del 2004 dijo lo siguiente en un discurso titulado "Un mal trágico entre nosotros":

"Si bien el asunto al que me refiero era un problema entonces, ahora es un problema mucho más grave y se va volviendo cada vez peor. Es como una furiosa tempestad que destruye a personas y a familias, y que aniquila totalmente lo que una vez fue sana y hermosa. Me refiero a la pornografía en todas sus manifestaciones."

"También ustedes saben lo suficiente de la gravedad del problema. Basta con decir que todos los que experimentan con ello se convierten en víctimas. Se explota a niños y se les perjudica gravemente la vida. La mente de los jóvenes se distorsiona con conceptos falsos. El ver [pornografía] de continuo lleva a una adicción de la que es casi imposible desprenderse. Los hombres, muchísimos de ellos, descubren que no pueden dejarla a un lado, y consumen sus energías y sus intereses en su vana búsqueda de ese material vulgar y sórdido."

"Por favor, advierta a los hermanos (y a las hermanas). La pornografía no es un excitante festín para la vista que dé una momentánea ráfaga de frenesí, [sino que] llega a lastimar el corazón y el alma de las personas hasta lo más profundo y destruye la relación que debe ser sagrada, lastimando hasta la médula a los que más se debe amar". (Citado de una carta escrita al Presidente Hinckley de una hermana sobre su aflicción y experiencia personal relacionada con el involucramiento de su esposo con la pornografía tras su vida de casada.)

"Y la pornografía sí es pecado, es diabólica; está en total contradicción con el espíritu del Evangelio, con el testimonio personal de las cosas de Dios y con la vida de quien ha sido ordenado al santo sacerdocio."

"Me convencen de que ése es un problema muy serio aun entre nosotros; surge de muchas fuentes y se expresa en una diversidad de formas, que en la actualidad se ha incrementado por Internet."

"Sé que hablo directa y claramente, y lo hago porque Internet ha hecho la pornografía mucho más accesible, añadiendo a lo que está a la venta en DVD (discos digitales de video o discos compactos) y en videos, en la televisión y en los quioscos de revistas. Conduce a fantasías que destruyen el respeto de la persona por sí misma, así como a relaciones ilícitas, a contraer enfermedades en muchos casos y a actividades delictivas y abusivas."

"Repito, podemos elevarnos por encima de eso. Tenemos que hacerlo, pues somos hombres del sacerdocio. Éste es el don más sagrado y maravilloso, y más valioso que toda la basura del mundo. Y perderá la eficacia de ese sacerdocio el que se ocupe en la práctica de buscar material pornográfico."

"Si hay alguno que me esté oyendo y que esté haciendo tal cosa, entonces debe suplicar al Señor desde lo más profundo de su alma que Él le quite la adicción que le ha esclavizado. Y ruego que tenga la valentía de buscar la amorosa guía de su obispo y, de ser preciso, la asesoría de humanitarios profesionales."

"Que el que se encuentre en las garras de este vicio se ponga de rodillas en su habitación y, cerrada la puerta, le implore al Señor que le ayude a librarse de ese monstruo maligno. Si no lo hace, esa depravada mancha continuará existiendo a lo largo de la vida e incluso en la eternidad. Jacob, hermano de Nefi, enseñó: "Y acontecerá que cuando todos los hombres hayan pasado de esta primera muerte a vida, de modo que hayan llegado a ser inmortales... aquellos que son justos serán justos todavía, y los que son inmundos serán inmundos todavía..." (2 Nefi 9:15-16)."

El Elder Dallin H. Oaks del Quórum de los Doce Apóstoles en la sesión del sacerdocio de la conferencia General de Abril de 2005 dijo lo siguiente en un discurso titulado "La Pornografía":

"Ahora, la corruptora influencia de la pornografía, producida y diseminada con fines comerciales, está arrasando nuestra sociedad como una avalancha maléfica."

"Sé que muchos de ustedes están expuestos a ella y que muchos otros están siendo manchados por ella."

"Ahora, hermanos, debo decirles que nuestros obispos y nuestros consejeros profesionales están observando un marcado incremento en la cantidad de hombres que están envueltos en la pornografía, muchos de los cuales son miembros activos. Algunos de ellos aparentemente le restan gravedad a la pornografía y continúan ejerciendo el sacerdocio de Dios porque suponen que nunca nadie se enterará de lo que hacen. Pero el que usa la pornografía lo sabe, hermanos, y también lo sabe el Señor."

"Las consecuencias espirituales inmediatas de tal hipocresía son devastadoras. Aquellos que buscan la pornografía y se entregan a ella, renuncian al poder de su sacerdocio."

"En forma repetida, las Escrituras nos enseñan que el Espíritu del Señor no morará en un tabernáculo impuro. Al participar dignamente de la Santa Cena, se nos promete que siempre tendremos el Espíritu del Señor con [nosotros]. Para ser merecedores de recibir esa promesa, hacemos convenio de "recordarle siempre" (D. y C. 20:77)."

"Quienes buscan y usan la pornografía como estímulo sexual obviamente violan ese convenio."

"Los que patrocinan la pornografía también pierden la compañía del Espíritu. La pornografía produce fantasías que destruyen la espiritualidad. "Ser de ánimo carnal es muerte", muerte espiritual (Romanos 8:6; véase también 2 Nefi 9:39)."

"La pornografía atrofia la capacidad de disfrutar de una relación emocional, romántica y espiritual normal con una persona del sexo opuesto; corroe las barreras morales que se levantan contra la conducta inapropiada, anormal o delictiva. Cuando se insensibiliza la conciencia, los que hacen uso de la pornografía tienden a llevar a la práctica lo que han visto, sin importar el efecto que eso pueda tener en su vida y en la vida de los demás."

"La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores. Un hombre que había sido adicto a la pornografía y a las drogas ilegales me escribió esta comparación: "En mi opinión, la cocaína ni se compara a la pornografía. Yo he sido adicto a ambas cosas... El dejar de usar

las drogas más potentes no fue nada en comparación con [tratar de abandonar la pornografía]" (carta del 20 de marzo de 2005)."

"En una reciente conferencia de estaca, una mujer me entregó una carta similar. Su esposo también había servido en llamamientos importantes de la Iglesia durante muchos años, al mismo tiempo que era adicto a la pornografía. En su carta se refería a la enorme dificultad que había tenido para que los líderes del sacerdocio tomaran el problema en serio: "Recibí todo tipo de respuestas, entre ellas, que estaba exagerando o que era mi culpa."
"La pornografía también causa heridas mortales en las más preciadas relaciones personales."

Personal Stories

Sitting in a Rowboat Throwing Marbles at a Battleship

¿Reaccionaríamos diferentes a Cáncer?

Mi esposo ha estado adicto a la pornografía desde que tenía 13 años. Él luchaba con esa adicción toda la preparatoria. Él se pudo alejar de ella por muchos años, pero en nuestro segundo año de matrimonio, mientras yo estaba embarazada con nuestro primer niño, el problema volvió, y lo hemos batallado desde entonces.

Yo he sabido de la adicción de mi esposo por más de nueve años de nuestro matrimonio de once años. En ese tiempo ha sido una carga terrible para nuestra familia. Ambos de nosotros hemos experimentado pérdidas mayores por esa adicción: personalmente, profesionalmente, emocionalmente, y espiritualmente. Por muchos años repetíamos un ciclo interminable: él me decía que ya no era un problema, y yo le creía—o por lo menos pretendía creerle—mientras me preguntaba por qué algo no se sentía bien en nuestro matrimonio y nuestro hogar. Cuando las cosas finalmente llegarían a estar tan mal que ya no lo podía ignorar más, yo confrontaba a mi esposo y él una vez más admitía haber visto la pornografía. Él entonces trabajaba en conquistar la adicción "controlando sus pensamientos," ejerciendo autodominio, aumentando su espiritualidad. A pesar de sus esfuerzos, él nunca hablaba abiertamente de su adicción a la pornografía conmigo u otros. Él dijo que aún el descubrimiento podrían iniciar "una erupción," entonces me daba miedo sacarlo a luz. Yo desesperadamente trataba, en contra de mi buen juicio, creer que la pornografía no era un problema más (todavía preguntándome por qué las cosas en mi matrimonio no se sentían bien) hasta que algo lo sacaba al superficie y otra vez el ciclo empezaba otra vez.

Tratamos terapia por un tiempo pero, "no le ayudaba a él," o "costaba mucho dinero y tiempo," y él eventualmente renunciaba. Leí acerca de los programas de 12 pasos, entonces compramos algunos libros y tratamos de trabajar con esos solos. Aun nos mudamos a un estado diferente para tratar de estar en una situación mejor donde no sería tanta tentación, pero ninguna de esas cosas fue suficiente para traer el cambio duradero.

Mientras tanto, yo sentía que me estaba enloqueciendo. Algo parecía mal en nuestro matrimonio. Yo me sentía con ansiedad y pánico y entonces me decía que no era nada. Yo nunca descubrí a mi esposo viéndola ni tenía pruebas, entonces me convencí de que yo estaba siendo suspicaz y paranoica. Cuando el problema llegaba a la superficie, me echaba la culpa a mí. Yo sentía que era mi culpa por no haber sido atractiva suficientemente o por "dejarme ser" después de tener niños. Yo trataba de ir a terapia pero mi esposo lo desalentaba. Yo pensaba ir a un grupo de 12 pasos, pero tenía niños y no sentí que tenía tiempo para eso. Por años no dije a ninguna persona sobre la

adicción de mi esposo. Yo sentía que necesitaba pedir el permiso de mi esposo antes de hacer lo que fuera. Le tenía miedo y miedo de perderlo. Me sentía sola completamente.

Esa caída, tras una serie de circunstancias (creo que fue la mano de Dios en mi vida) terminé hablando con una mujer que había experimentado lo mismo con su esposo. Yo había creído que la pornografía no había sido un problema mayor para mi esposo por los últimos años, pero este verano yo estaba empezando a estar incomoda otra vez con la manera que él estaba actuando y como me trataba. Yo atribuía los cambios al estrés del trabajo pero todavía sentía en mí que algo no estaba bien. Esa mujer me dijo que, de su experiencia, sonaba que mi esposo no estaba en recuperación de su adicción y nunca ha estado. Esto fue muy difícil de escuchar pero yo reconocí la verdad. Ella ofreció ser mi patrocinadora (un mentor que guía a alguien tras el proceso de recuperación) y yo empecé a trabajar en un programa de 12 pasos a través de S-Anón, un grupo de 12 pasos para cónyuges o miembros de familia de adictos sexuales.

Inicialmente, mi esposo no me apoyó, y fue aun antagónico, resentía mis esfuerzos de recuperarme. Yo empecé a poner límites con él con lo que yo estaba dispuesta a vivir. Él eventualmente admitió que la pornografía había sido todavía un asunto para él por los últimos años y se estaba empeorando. Él de mala gana estuvo de acuerdo a ir a reuniones de 12 pasos, pero todavía estaba tratando de aplacarme. Después de mucha oración, yo finalmente llegué al punto donde le dije que él necesitaba ser completamente honesto y transparente conmigo sobre su adicción y a trabajar activamente en la recuperación de su adicción al asistir Sexólicos Anónimo, obtener un patrocinador, y ver un terapeuta por lo menos por un año. Si no, no estaba dispuesta a permanecer en el matrimonio. Mi esposo finalmente llegó fondo y empezó a trabajar con su propia recuperación con ganas.

Desde entonces hemos visto los milagros pasar, ambos individualmente y en nuestra relación. Aunque la recuperación es difícil y consume tiempo, por primera vez yo puede ver un camino claro hacia la sanación, un camino que ya hemos empezado. Mi esposo es verdaderamente una persona diferente: él es más abierto y honesto de su adicción, conmigo y con otros. Él está dispuesto a asistir a sus reuniones de 12 pasos y trabaja cercanamente con un patrocinador. Él activamente quiere ayudar a otros que están luchando con esa adicción que llegó a casi destruir nuestro matrimonio y nuestra familia. Él está más preocupado de mantener sobriedad, ayudar a otros, y reconstruir nuestra relación que proteger su faz, a sí mismo, o mantener secretos.

Por muchos años, tratamos de tratar el problema solo. Yo luchaba con perdonar a mi esposo y mantener la apariencia de una familia normal mientras mi esposo luchaba con "controlar sus pensamientos" y resistía la tentación. El problema fue que él era un adicto—él había perdido control de la adicción y no tenía el poder de resistirla solo. A pesar de sus muchos intentos sinceros de parar y a pesar de estar consciente de las perdidas mayores que ambos sufrimos mientras perseguía su adicción, él inevitablemente recayó en la pornografía, dejando los dos en desesperación. Yo batallaba con depresión severa y en un punto fui suicida.

Por muchos años los dos queríamos que se fuera la adicción. Trataríamos de aumentar nuestra espiritualidad, hacer cambios de vida, aun cambios mayores como mudarnos a otro estado, o de otra forma intentar de arreglar las cosas, pero no estábamos dispuestos a tirar todo y preguntarle a Dios que debíamos de hacer. Siempre guardábamos algo. Solo considerábamos cambios que quedaban en nuestro sistema de lo que pensamos que se necesitaba: Con tal de que ellos

no requerían que lo habláramos con otra gente, con tal de que no estuviéramos arriesgando avergonzarnos, con tal de que no fuera caro o consumidor de tiempo, con tal de que no involucrara algún grupo de apoyo tonto. Este tiempo yo finalmente me di cuenta, con la ayuda de mi patrocinadora, que yo tenía que rendir todo. Solamente cuando esté dispuesta a dar mi vida a Dios y hacer lo que Él requiera con exactitud, hallaré paz y sanación.

¿Entonces que requiere Dios? Yo siento que él me ha requerido cambios fundamentales en la manera en que vivo mi vida y analizar este asunto. Yo tengo que dejar de enfocarme en mi cónyuge y como yo pienso que él necesita recuperarse. Yo reconozco que no es mi culpa: No lo causé y no lo puedo arreglar. En vez, yo volteo mis esfuerzos de estar en un lugar sano sola (físicamente, emocionalmente, y espiritualmente) y tratando de hacer lo que Dios quiere de mí todos los días. Yo me enfoco en sanarme del trauma que he experimentado y hago lo que tengo que hacer para sentirme segura y sana. Yo trabajo activamente en la recuperación cada día. Cada semana yo asisto dos reuniones de S-Anón, terapia de grupo y una cita de terapia.

Yo continúo educándome sobre la adicción a la pornografía y recuperación. Yo practico cuidado de mi misma, tomo tiempo de ralentizarme y satisfacer mis necesidades físicas, emocionales, y espirituales. Yo pongo límites con mi esposo para protegerme de comportamiento inesperable. Con amor yo transmito mi apoyo de sus esfuerzos hacia la recuperación, pero hago muy claro que no viviré con comportamiento adictivo. Si esto parece un compromiso grande, lo es. Se toma una cantidad significante de tiempo y esfuerzo.

El problema es, que no he encontrado otra cosa que funcione—y créame, he gastado nueve años tratando de encontrar una manera más fácil. Cuando empieza a parecer demasiado trabajo, me pregunto, “¿Si uno de nosotros tuviéramos cáncer, decidiríamos no hacer tratamientos de quimioterapia porque consumiría demasiado tiempo?” El efecto de la pornografía en nuestras vidas ha sido igual de devastador que el cáncer. Trabajando en la recuperación consume el tiempo y es frecuentemente doloroso, sino por lo menos para nosotros ha sido tan necesario como la quimioterapia para tratar el cáncer. La recuperación es un proceso de por vida. Tal como el vivir sanamente, es un compromiso de por vida en que se trabaja todos los días.

Discovering Hope and Healing, Part I and II

Descubriendo La Esperanza y Sanación: Parte I

La experiencia de un hombre joven enredado en la pornografía.

Cuando tenía aproximadamente 7 años de edad fui inducido a la pornografía. Me gustaba y lo odiaba desde el principio. Pienso que muy joven me convertí en un adicto a la pornografía.

Crecí en una familia que tenía muchas reglas rígidas y eran muy religiosos. Mi madre lloró cuando descubrió que bebía la soda Dr. Pepper! No había manera en que yo pudiera contar mi problema con mis padres, aunque quería ayuda desesperadamente. Sentía que no había nadie en quien pudiera confiar mi secreto.

Cuando cumplí 20 años todavía estaba adicto a la pornografía a pesar de que había confesado y trabajado con 9 diferentes obispos. Nada funcionaba. Entre más tiempo pasaba con esta adicción más me ponía peor. Participe en comportamientos de riesgo con mujeres. Me aleje de algunas chicas que en verdad me gustaban pensando, que cuando pudiera controlarme, podría salir con ellas. Eso no pasó. No veía esperanza. No me podía detener e incluso si pudiera, lo que escuche en mi cultura era que ninguna mujer querría o debería casarse conmigo por mi falta en la pornografía. Estaba lleno de vergüenza que era tóxica. Cada vez me deprimía más. Pensaba que si realmente no había

esperanza de casarme con alguien en mi Fe, entonces ¿para qué seguir luchando e intentando más? ¿Por qué no seguir viviendo con la pornografía que fuera parte de mi vida así como otras personas?

En ese punto de mi vida ocurrió un milagro. Un amigo me introdujo a mi primer grupo de 12 pasos. Fue allí donde encontré mi primera luz de esperanza. Por casualidad (o quizás no) después de un mes conocí a la mujer con quien me case. Vivíamos en diferentes estados y comenzamos una relación a distancia. Nos enamoramos rápidamente. Sabía que tenía que decirle de mi problema aun teniendo el temor de que ella me dejara. Logre en decirle y fue muy difícil para ambos.

Sin embargo, ella no se fue. Ella habló con su obispo y él le recomendó una amistad que era un terapeuta en adicción sexual. Cuando ella me paso el consejo, apenas me pude esperar para empezar mi tratamiento. Si había algo que realmente me ayudaría abandonar esta adicción yo quería hacerlo. Lo que fuera necesario yo quería hacerlo.

Había intentado dejar la pornografía por mi propia cuenta muchas veces. Creí que mi capacidad en soltar mi adicción dependía en ser fuerte, o si tuviera suficiente Fe, o si trabajaba con más fuerza de voluntad, o si leía más escrituras. Aún con mucha ayuda de mi obispo, nunca me dio resultados. Me mudé a Utah y comencé terapia de la adicción sexual, y encontré varios grupos de 12 pasos. Era difícil pero estaba aprendiendo muchas cosas. Me gusta simplificar mi proceso de recuperación en dos categorías: (1) Mi recuperación espiritual y (2) mi recuperación funcional.

En mi recuperación espiritual aprendí un nuevo evangelio de Jesucristo. Me había enseñado el Dios del Antiguo Testamento. Conocía un Dios de Justicia, venganza, guerra, castigo y miedo. No encontré ni esperanza ni recuperación en ese Dios. Pero en el evangelio del Nuevo Testamento viene Jesús y Él me ama. Él paga por mis pecados y es un Dios de amor, misericordia, gracia y perdón. Él no me asusta ni me habla con una voz irritada, Él me invita con palabras de amor. Podía hablar por horas de los detalles de este proceso que fue maravilloso y asombroso. Tengo cinco años aprendiendo este nuevo evangelio y tengo planes de seguir el resto de mi vida.

La segunda parte de mi recuperación es funcional. En mi terapia aprendí acerca de varias disfunciones dentro del sistema de la familia. Aprendí acerca de la vergüenza que impide mi sanidad, el triángulo del drama, el sistema límbico y la corteza pre-frontal, codependencia, miedo, objetificación y límites. Aprendí a reconocer, analizar y compartir mis sentimientos. Tengo estrategias para resistir las tentaciones y lo que me provoca reaccionar en mis relaciones. Recuerdo haber pensado, durante mi primer mes de terapia, "Wow ¿En verdad la gente puede cambiar y hacer las cosas en forma diferente?" Nunca pensé que había otra manera. Así como mi recuperación espiritual, yo sigo comprometido con todo lo que pueda aprender para seguir progresando. Pienso que hay suficiente que hacer por el resto de mi vida, y estoy tan agradecido en poder continuar mi viaje con Dios.

Yo he viajado muy lejos de donde estaba hace 5 años. No lidio con las mismas tentaciones de hace 5 años. La mayoría de lo que me provoca ahora no es en forma sexual. No me malinterprete, yo sé que no tengo poder sobre el sexo y la lujuria. Sé que puedo rendirme ante Dios y Él tiene el poder de manejar mi sanidad y sólo necesito ser suficientemente humilde para permitir que Él me oriente. Estoy en un lugar asombroso. Hay misericordia, gracia y perdón. Hay amor, bondad y paciencia. Estas cosas no están basadas en tareas, tiempo o actos. Dios le ama. Jesucristo le ama. Hoy. Ahora mismo. No importa dónde está usted en su vida. Usted está bien con Dios. ¡Usted es una buena persona!

Para empezar este viaje todo lo que tiene que hacer es ser como los individuos de las escrituras y pedirle a Jesús que le muestre misericordia. Tiene que arrepentirse y Dios y Su Hijo Jesucristo le ayudara en su progreso para convertirse en un Gran Hombre. Crea que Dios puede sanar. Crea que Él va a sanarle. Deje que la expiación trabaje en su vida. Encuentre alguien que le ayude a entender como la expiación trabaja en nuestra vida.

Descubriendo la Esperanza y Sanación: Parte II

Una Mujer Joven y su experiencia saliendo con un adicto.

Estoy compartiendo mi experiencia porque creo que es importante ofrecer que si se puede lograr paz y alegría en un matrimonio, aun cuando existe la adicción a la pornografía. Esta paz y alegría comenzó cuando nos comprometimos en nuestro tratamiento de terapia y recuperación. Continuó creciendo cuando entregamos nuestras debilidades al Señor, siendo completamente honestos el uno con el otro, y perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. Frecuentemente oímos como la adicción resulta en separación de familias o divorcio. Eso causa mucho dolor pero también se puede encontrar esperanza y felicidad.

Conocí a un hombre hace más de cinco años y pronto me di cuenta que estaba enamorada. Me sentía diferente a lo que había sentido antes. Hablamos con tanta facilidad de todo. Compartimos los mismos intereses. Poco después de conocernos, el me reveló que había comenzado asistir un grupo de 12 pasos para la adicción a la pornografía. Recuerdo haber pensado rápidamente sobre lo que sabía acerca de la adicción, lo que sabía acerca de la pornografía, y lo que yo sabía sobre el sexo, que no era mucho.

De alguna manera no sentí el impulso de salir corriendo. Yo todavía lo amaba pero si puse los frenos con respecto a nuestra relación. Vivíamos en estados diferentes. Yo tenía planes de mudarme a donde él vivía y eso ya no estaba bien. Tampoco hablamos de matrimonio. No terminamos nuestra relación. A través de un respetado líder, me presentaron a un terapeuta especializado en adicción a la pornografía. Lo llamé para conseguir un poco de información. Quería saber si la gente pudiera cambiar y cuánto tiempo podría tomar.

Para hacer una historia larga corta, pronto se hizo evidente que necesitábamos comenzar tratamiento junto con un terapeuta si queríamos estar juntos. Así que, este hombre renunció a su trabajo, dejó a su familia y amigos, y se mudó a Utah. Yo aprecié que él estuvo dispuesto hacer todo lo que fuera necesario para lograr algunos cambios positivos en su vida además de ser honesto conmigo. La terapeuta nos aconsejó que probablemente fuera prudente no hacer ninguna decisión importante durante el primer año de recuperación. Esto nos quitó pensamientos de matrimonio en vez pensamos que estaríamos mejor al pasar por esto aunque no terminaremos juntos. Fuimos una de las muy pocas parejas de novios en el programa de terapia. La mayoría estaban casados, y la mayoría de las esposas se enteraron de que sus maridos eran adictos después de que se casaron, ya sea porque no lo revelaron o porque fueron atrapados. Me sentí como si algunas de esas mujeres pensaban que yo estaba loca por ir cuando no había compromiso o matrimonio. Pero mi novio y yo practicamos confianza en el proceso. Yo confiaba en él. Yo confiaba en que él iba ser sincero conmigo. Esto no quería decir que él iba ser perfecto y que nunca tuviera un resbalón en su recuperación. Establecimos límites en nuestra relación. Si él tenía un resbalón, él tenía veinticuatro horas para decirme. Fue difícil para él que me lo dijera, pero lo hizo cada vez. Cuando esto pasaba al principio me sentía mal y lo tomaba

personal. Estábamos en la terapia, primero como pareja durante seis semanas, y luego me reunía con otras mujeres y él con otros hombres por otra semana durante un año y medio. Asistí individualmente con un terapeuta una vez al mes y me di cuenta de que tenía muchos de mis propios problemas aun si mi novio era un adicto o no. Creo que a través de mi propio tratamiento y recuperación pude trabajar sobre mí sin preocuparme por él, yo era capaz de procesar y trabajar mis propios miedos.

Nos comprometimos unos ocho meses después de que comenzamos la terapia y nos casamos tres meses después. Continuamos en la terapia semanal nuestro primer año de matrimonio. Mi marido todavía asiste a un programa semanal de 12-Pasos y asistimos a un grupo de parejas mensual. La recuperación es una palabra habitual en nuestra casa, como lo es la adicción. Estas palabras ya no traen miedo o pánico a mi mente como lo hacían antes porque yo tengo paz y esperanza.

En un principio, el matrimonio y el sexo agregaron una interesante dinámica de nuestra relación. Nuestras peleas "normales" de recién casados se atribuyeron a la adicción en lugar de sólo a la vida, y hemos aprendido a ponerlas en perspectiva. Creo que soy una mejor persona por haber pasado por esto con él. Nuestro matrimonio hasta ahora es un gran matrimonio y seguimos aprendiendo juntos. Nosotros nos apreciamos y amamos el uno al otro. Definitivamente tenemos nuestras caídas. Algunos días nos sentimos como si estuviéramos de vuelta al punto de partida, pero no estamos ni siquiera cerca de eso. Somos iguales y nos sentimos muy afortunados al tenernos el uno al otro. Ambos sentimos que nuestra terapia nos ha dado herramientas, no sólo en nuestra relación matrimonial, sino también como padres, nuestros desafíos.

Encontrando el Poder de Perdonar

Una Experiencia De Una Mujer Joven Después De Salir En Citas Con Un Adicto A La Pornografía

Yo había salido en citas mucho antes de conocer a Juan pero nunca había conocido a alguien con quien pensaba que podría casarme. Cuando conocí a Juan, fue obvio que las cosas eran diferentes. La relación comenzó a progresar rápidamente y yo estaba sintiendo confianza de que ese era el hombre con quien me quería casar. Las cosas estaban marchando hacia adelante hasta que descubrí que Juan tenía un problema con la pornografía. Juan expresó un deseo fuerte de querer vencer su adicción y progresar en la relación Yo todavía le quería mucho y quería que las cosas funcionaran, entonces en vez de romper, decidí llevar las cosas más lentas, con confianza de que él encontraría la recuperación y nuestra relación funcionaría. Yo quería que él se recuperara tanto que se hizo más difícil de reconocer y aceptar el hecho de que aunque él continuamente expresaba un deseo de recuperarse, Juan no exhibía el tipo de compromiso y acciones necesarias para encontrar la recuperación verdaderamente. Yo finalmente me di cuenta que sin cambios sustanciales, Juan no se mejoraría, y esos cambios no estaban sucediendo.

Después de terminar la relación, Juan y yo seguimos en contacto. Yo todavía le quería y estaba preocupada por su bienestar. Después de hablar con un terapeuta, yo empezaba a darme cuenta de la necesidad de poner límites, no solo en términos de mi convivencia con Juan, sino también en términos de que necesitaba comunicar a nuestros amigos mutuos que estaban invitándonos a las mismas fiestas y actividades, lo cual fue difícil para mí.

Después de terminar, yo empecé a experimentar muchos efectos secundarios—una obsesión con perder peso, hacer ejercicio, y tratar de verme perfecta. Yo

luchaba con mi fe en Dios. Dios sabía lo que iba a pasar, por qué no me protegió o avisó antes? Yo sentía que me había traicionado alguien en quien confiaba y empezaba a desarrollar una desconfianza por los hombres y relaciones. Yo sentía que todo mi mundo se había sacudido de manera que nunca hubiera anticipado.

Reconociendo que yo necesitaba ayuda, asistí a reuniones de 12 pasos. Trabajando en los pasos y reportando regularmente a un patrocinador me ayudó a poner límites e identificar y superar maneras de pensar y comportamientos negativos. También me ayudó a reconocer que tenía que perdonar a Juan. Después de terminar, sentí un número de cosas que Juan había hecho muy malas y fue difícil no sentir un poco de resentimiento. Perdonar a Juan fue un proceso y tomó tiempo. Mientras trabajaba en los 12 pasos, me di cuenta que yo no solamente necesitaba perdonar a Juan, pero también necesitaba pedirle perdón a Juan. Eso fue muy difícil. Yo finalmente me reuní con Juan y sencillamente expliqué que yo había sentido resentimiento hacía él y necesitaba pedir disculpas. El alivio y paz que sentí fue abrumador. Él no pidió disculpas ni expresó algo de remordimiento para nada de lo que había hecho, pero yo sabía que había tomado un paso importante en mi recuperación. El tiempo ha pasado y somos amigos. Convivimos cómodamente en grupos y tenemos conversaciones casuales. Tengo mucho cuidado de mantener mis límites en su lugar. Yo todavía siento una pérdida por la relación que hubiera sido, si la situación fuera diferente, pero estoy cómoda y con confianza en que mi vida sigue como Dios la quiere y eso me basta.

Encontrándome a mí Mismo

La Historia de un Hombre Luchando con la Adicción a la Pornografía
Yo estaba verdaderamente perdido. Por lo menos sentía que lo estaba. Yo había permitido que mi adicción me convirtiera en un casco de mí mismo de antes. Yo sabía que estaba engañándome a mí mismo, mi familia, y más importante al Señor de mi mejor yo. Había pasado años desde que disfrutaba el compañerismo constante del Espíritu. Yo estaba peleando contra dos adicciones a la pornografía y medicamentos para dolor de prescripciones. Estas adicciones junto con mis viajes del negocio me habían girado en una vida de secretos. Yo vivía una vida de engaño y media-verdad. Yo puedo recordar escondiéndome del mundo en cuartos de hotel deseando que todo se acabara de alguna forma. Sentí que estaba vacilando en la orilla de un abismo oscuro del cual no había retorno.

Puedo recordar durante ese tiempo que había solo una oración que hacía con verdadero fervor. Oraba para que el Señor abriera el camino del arrepentimiento para mí antes de salir de este mundo. Me dio miedo que las ganas se estaban desapareciendo de presentarme y confesarme. Por más que justificaba mis acciones y prolongaba mi arrepentimiento, mas entumecido me sentía de cómo me afectaba. Yo estaba absolutamente seguro que admitiendo mi culpa resultaría en la perdida de todo lo de valor en mi vida. Fue allí que el Señor me extendió la mano y proveyó una respuesta a mi oración. Recibí un milagro y la confesión siguió. Había ciertos momentos de dudas y vergüenza, pero siempre fueron reforzados con el derrame de bendiciones. La reemergencia del Espíritu en mi vida se sintió como el amanecer de un día nuevo para mí. Fue asombroso sentir las líneas de comunicación abrirse otra vez con mi Padre en los Cielos. En mis adicciones, yo me había dejado convencer de que el Señor no me escucharía más. Estaba seguro de que yo no era digno ni de hablar con Él. Sin embargo, pronto se hizo evidente que Satanás me había persuadido a inflar demasiado mis sentimientos

de pavor y preocupación. A los que temía que condenarían mis acciones fueron precisamente los que más me perdonaron y fueron más compasivos. Atribuyo mucho de mi sanación y aprendizaje al programa de PASG (Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía). Llegando a mi primera reunión fue una de las cosas más difíciles que había hecho. Ahora, valoro el compañerismo que siento con otros que están trabajando con sus problemas y desafíos. Hay un Espíritu innegable en las reuniones de PASG. La franqueza y humildad presente durante las reuniones fomentan sanación verdadera. Cada semana, hay pasos claves discutidos de cómo hacer frente espiritualmente y evitar las recaídas comunes. Pasos de acción están creados en un esquema para crear un plan claro de la recuperación. La porción de compartir en las reuniones ayudan a todos los presentes a aprender de las victorias y caídas. Las relaciones de estímulo y confianza se forjan para ayudar a proveer la fuerza durante momentos de debilidad.

Estoy feliz de decir que al escribir esta cuenta, he disfrutado más de 14 meses de sobriedad de todas mis adicciones. Mi relación con mi esposa es más fuerte y más honesta que cualquier tiempo durante los 16 años de matrimonio. He sido bendecido de entrar al templo dignamente y de participar del Espíritu dulce que se siente. Ahora disfruto las bendiciones del compromiso y servicio que una vez parecía tan lejos.

Todavía tengo días de desafíos, pero me siento equipado con un arsenal para combatir esos desafíos. Estoy extremadamente agradecido que esta bendición de sanar está disponible a los que la buscan. Soy bendecido por la segunda oportunidad. A través de la ayuda de mis líderes en la iglesia y el programa PASG, tengo un entendimiento mejor de todos los dones de la Expiación. Tengo la esperanza de que pueda trabajar en pasar este mensaje a otros también.

Hablando de la Pornografía Como Familia

Una Historia Familiar

Asistí una reunión de la Sociedad de Socorro donde una lección había sido presentada de cómo proteger a los niños de la pornografía. Traje un folleto de cómo hablar con los niños acerca de la pornografía, lo cual hablé con mi esposo. Yo era una mamá de tiempo completo que se quedaba en la casa y era muy consciente de lo que mis niños estaban haciendo y sentía que tenía una comunicación excelente con ellos. Yo estaba segura que mis niños no habían sido expuestos a la pornografía, pero mi esposo y yo decidimos hablar con nuestros niños sobre ese tema aquella noche de todas maneras. Sentí que los niños estaban muy chiquitos para esa conversación y yo estaba segura que no habían tenido ninguna exposición a materiales pornográficos, pero pensé que esta fue una conversación que había que tener periódicamente.

Mi esposo y yo tenemos dos hijos, de doce y diez años, una niña de 8 años y otro hijo de cuatro años. Decidimos que nos reuniríamos con los tres más grandes y dejar al más chiquito ver su video favorito. Yo guí la discusión, empezando brevemente hablando acerca de lo que es la pornografía y contando la primera vez que yo vi material pornográfico. Entonces pregunté a los niños si habían visto pornografía. El de doce años inmediatamente habló de un tiempo cuando una foto apareció en la pantalla de la computadora y como esa imagen seguía apareciendo en su memoria y él no sabía cómo pararlo. Fue obvio que esto fue algo que le molestaba profundamente y que no sabía qué hacer o como sacarlo a luz para hablarlo. Entonces hablamos con nuestros niños sobre las maneras de parar imágenes inquietantes o pensamiento de estar en su memoria.

Entonces pregunté al hijo segundo si había visto la pornografía. Él dijo que no y entonces su hermana menor interrumpió, "¿Qué tal el tiempo que yo entré

en la sala cuando tú y tus amigos estaban en la computadora viendo fotos de mujeres desnudas?" Aprovechamos esa oportunidad de hablar acerca de los peligros de la pornografía y como es importante evitarlo. Mi esposo y yo planeamos reunirnos con los niños cada tres meses, como un grupo e individualmente, para hablar sobre la pregunta, "¿Cuándo fue la última vez que viste la pornografía? Me asombro el hecho que, sin esa conversación, mis hijos nunca hubieran compartido su exposición a la pornografía conmigo o mi esposo.

Artículos

El efecto de la Pornografía al cónyuge de un Adicto

No es poco común para observadores con buenas intenciones a cuestionar el escándalo que se hace sobre la pornografía. Muchos asumen que el consumo de la pornografía es un pasatiempo sin víctimas. Su manera de pensar generalmente apoya la noción de que un hombre que ve la pornografía en aislamiento no hace daño a nadie. Ellos aun debatan la pregunta si ese hombre se está dañando a si mismo viendo la pornografía o no.

A mí me gustaría contradecir esas ideas compartiendo como el uso de la pornografía daña no solamente al individuo que la ve, pero especialmente a las esposas y novias de esos hombres. También incluiré sugerencias de como las mujeres afectadas por el uso de la pornografía de su pareja hacen frente al viaje hacia la sanación.

En todos mis años de dar terapias individuales y de parejas, yo nunca había visto otro comportamiento producir un patrón de dolor y misera a un individuo y su matrimonio tan predecible como la pornografía. Permítame hacer un esquema breve del patrón como lo veo.

Primero, mucho antes que su esposa descubra su uso de la pornografía (sea de su propio revelación o por cacharlo), él empezará a cambiar lentamente en alguien que llega a ser más egocéntrico, irritable, de humor cambiante, e impaciente. Él pasará menos tiempo enfocado con su familia, buscará más distracciones, empezará a devaluar mentalmente y verbalmente a su matrimonio, llegar a ser crítico del cuerpo de su esposa y su carácter, sentirá más vacío espiritualmente, y experimentará más estrés por dentro. Él llegará a ser más inquieto y más, mas insatisfecho con su trabajo, y aburrido fácilmente con cosas que antes le interesaban. Él también llegará a resentir más y echar la culpa cuando las cosas no van como él quiere.

Esta transformación puede tomar años, dependiendo con qué frecuencia el individuo ve la pornografía. Si él solo busca cada cuantos meses, él podría engañarse a sí mismo que los desafíos ya mencionados son situacionales y pasarán con tiempo. Para la persona que ve la pornografía más frecuente, cada vez que la ve produce más desapego del hombre que podría llegar a ser. La participación repetida y el engaño de sí mismo profundizan esa transformación con el tiempo. Esa erosión lenta eventualmente crea confusión y contienda en el matrimonio. Aunque cada caso es diferente, la mayoría de las esposas que no saben nada de la consumación reservada de la pornografía me han dicho que ellas sentían que algo estaba mal en su relación con su esposo. Ellas usualmente se cuestionaban a sí mismas, muchas de ellas aun reflexionan echando la culpa a sí mismas completamente por la desconexión en el matrimonio. Si el no revelar el uso de la pornografía tiene el potencial de producir mucha confusión y dolor en el matrimonio, uno solo puede imaginar el nivel de dificultad impuesta a una esposa cuando esos comportamientos salgan a luz.

Asombro, negación, enojo, ira, depresión, auto-odio, aislación, y miedo son

algunos de los sentimientos que experimenta una mujer cuando aprende de los comportamientos sexuales secretos de su esposo. Prácticamente cada mujer con quien he trabajado ha experimentado la misma vergüenza, pena, y humillación. Desafortunadamente, parejas a menudo sufrirán privadamente y llegarán a ser más desconectados y aislados de sus sistemas de apoyo. Aun si ellos reaccionan inicialmente con enojo, la mayoría llega a ser "dolor que el ojo no puede ver."

La mayoría de los hombres que revelan sus comportamientos secretos sienten alivio de no tener que cargar ese secreto más. Irónicamente, la carga aplastante que una vez cargaba el edicto, se trasfiere a la esposa. Abrumada con este nuevo y molesto desafío, ella típicamente experimenta miedo profundo, ansiedad, y confusión.

Muchos investigadores han notado que las mujeres traicionadas por el uso de la pornografía de sus esposos experimentan síntomas asociadas con el estrés post-traumático. Como esos soldados rotos de guerra, las mujeres viven con el miedo que algo les recordará de las memorias dolorosas asociadas con la traición de la pornografía. Ellas a menudo llegan a ser híper vigilantes—revisando historias de la computadora y teléfonos celulares y obsesionándose de las maneras de parar el uso de la pornografía de su esposo.

El estrés asociado con descubrir una adicción a la pornografía de un esposo puede producir noches sin dormir, asuntos con comer (ambos comiendo demasiado o poquito), escena retrospectiva traumática, episodios de llorar mucho, y sentimientos de desesperación para la esposa. El cansancio físico relacionado con estos factores de estrés pueden causar a una mujer perfectamente sana a empezar a funcionar menos en sus varios roles.

El Dr. Shondell Knowlton, un terapeuta de familia y matrimonio en Farmington, Utah, ha comparado la experiencia de la esposa descubriendo el uso secreto de la pornografía de su esposo a tirar un carrito de manzanas amontonadas cuidadosamente. Dr. Knowlton dice que cuando el carro metafórico de manzanas se tira, el orden y la previsibilidad de vida se esparcen por todos lados. La energía previamente usada para otras cosas se desvía a juntar, limpiar, sortear, y remontar las manzanas. Este proceso se llena con desorden, confusión, y humillación.

Muchas mujeres creen que se recuperarán automáticamente del trauma del uso de la pornografía de su esposo cuando él deja de verla. Es fácil imaginar cómo eso sería el caso. ¿Si el comportamiento que está causando el dolor se para, entonces el dolor se va también, no? Sí y no.

Sí, el dolor se disminuirá mientras un esposo se compromete a terminar su consumo de la pornografía y empieza a vivir una vida autentica libre de los efectos dañinos de esa adicción. Por otro lado, si una mujer afectada por el uso de la pornografía de su esposo no conscientemente trabaja para deshacerse de los efectos de su comportamiento, ellos podrían seguir asiéndose a temor, resentimiento, enojo, y aflicción irresoluto.

Otra comparación ayuda a aclarar este punto. Si una mujer es una pasajera en un carro manejado por su esposo que está fuera de control y choca el carro con un árbol, no es probable que entre en el carro con él sin algún tipo de seguridad de que él tendrá más cuidado. Aun si él toma clases de manejo y paga las multas, ella todavía lucharía por saber que él la iba a proteger. Ella tiene que trabajar con sus propias reacciones emocionales, trauma, y sentimientos de impotencia asociada con los daños causados por el manejo irresponsable de su esposo. La pareja tendrá que trabar tras el impacto de la adicción a la pornografía del esposo en cada uno de ellos individualmente y entonces trabajar en el impacto a la relación causada por su

comportamiento.

La mujer que descubre el uso de la pornografía de su esposo se beneficiará de hacer algo de primeros auxilios emocionales para ayudar a estabilizarse para que ellos puedan prepararse para su trabajo a la sanación de largo plazo. Yo haré un esquema de los primeros pasos que ayudarán a la mujer cuando descubre el comportamiento de su esposo. Después, brevemente explicaré lo que se involucra en la recuperación de largo plazo para las mujeres afectadas por el uso de la pornografía de su esposo.

Primeros Auxilios

1. El auto-cuidado físico es probablemente el aspecto más pasado por alto de la recuperación temprana para mujeres. El trauma se experimenta más en el cuerpo. El cuerpo está diseñado a protegernos de peligro. Si un individuo experimenta una amenaza seria a su seguridad (emocional o física), el cuerpo se pondrá tenso, lleno de adrenalina, y tendrá una dificultad de calmarse. Al ignorar al cuerpo, se ignora uno de los mayores recursos para sanación. He encontrado que las mujeres que tienen como prioridad el auto cuidado físico se sanan más rápido del impacto de los comportamientos secretos de su esposo. Muchas mujeres ven que durmiendo más, comiendo comidas sanas, haciendo ejercicio, meditando, estirándose, remojando en agua caliente, y ralentizando para nutrir su cuerpo físico puede ayudarles a salir del modo de sobrevivencia para que puedan pensar claramente.

2. Enseñanza de rudimentos espirituales provee sentimientos de paz, esperanza, y seguridades en frente de tanta incertidumbre. Meditación, oración, buscar consuelo y consejo de palabras de profetas antiguas y modernas, y asesoramiento con un líder de la Iglesia dejan a las mujeres acceder el poder y fuerza más que su propio ser. Buscar una bendición del sacerdocio de un maestro orientador, miembro de la familia, o líder de la iglesia en otro recurso poderoso de consuelo y fuerza para muchas esposas. Algunas mujeres se sienten olvidadas de Dios cuando han sido traicionadas por el más cercano. La sanación espiritual es esencial, aun que toma tiempo. Algunas mujeres lo hallan difícil asistir la iglesia y pasar tiempo con otros cuando ellas sienten tan bajas y vulnerables. Si eso es difícil, recuerde que el estar con otros puede ser sanador aun si no sale de su comodidad ni comparte. También, puede ayudar a pasar tiempo donde los sentimientos espirituales son más fácil de acceder, tal como visitar lugares pacíficos en la naturaleza o escuchar música que edifique.

3. Expresión emocional es vital tras todas las etapas de la recuperación, pero especialmente en las etapas tempranas. Muchas mujeres ven que les ayuda escribir sus sentimientos en un diario nuevo en que tienen la opción de tirar en la basura en una fecha más tarde. Las emociones pueden ser tan fuertes temprano en el proceso que algunas mujeres se preocupen de poner sentimientos abiertos en su diario normal. Es importante tener la libertad de expresar sus sentimientos en una manera sana y no agresiva. Reconozca que ningún sentimiento es inapropiado. Los sentimientos vienen y van como las olas del mar, entonces es importante darle su expresión y movimiento completo. Guardando cualquiera emoción fuerte con la esperanza que se desaparecerá solo hace que se atore. Hablando con otros puede ayudar también, lo cual se explica en lo que sigue.

4. Conectando con otros que puedan ayudar también es difícil de hacer, sino que ofrece beneficios tremendos. No es recomendable que una mujer que descubre el comportamiento de su esposo anuncie su dolor a quien le escuche. En vez, es importante identificar unos individuos claves que: (1) mantendrán confidencias, (2) puedan proveer un lugar seguro para hablar, (3) no juzgarán

negativamente a ella o su esposo, y (4) puedan ofrecer algún apoyo o dirección. Puede ser beneficioso para la estabilidad de largo plazo de la relación que la mujer informe a su esposo que ella hablará con ciertos individuos sobre sus luchas. Los individuos que ayudan incluyen líderes eclesiásticos, terapeutas, padres o hermanos, grupos de apoyo de 12 pasos, grupos de terapia, y amigos cercanos.

5. Simplificando la vida es ciertamente una meta para la mayoría de la gente, pero esto es una razón excelente para empezar. Esta es la oportunidad ideal para empezar a decir "no" a compromisos extras, evaluando el horario, y buscando que eliminar. Aguantando el trauma de traición es tan agotador físicamente y emocionalmente que todo lo que antes se sentía fácil de repente se sentirá imposible. Es importante mantener una estructura sencilla para que haya orden y previsibilidad en la vida. Sin embargo, un ritmo de paso frenético solamente funciona como una distracción y eventualmente abruma en la forma de más desesperación y sentimientos de fracasado e impotencia. Ayudando a otros puede crear un sentido de propósito también. Es mejor ralentizar priorizar las cosas que traen la mayor paz, gozo, y consuelo.

6. La educación es crítica en las etapas tempranas de la recuperación. Hay muchos recursos buenos disponibles para ayudar a mujeres entender la amplitud del problema. Una lista de lecturas para parejas está disponible en www.LifeSTARstgeorge.com. La educación puede ayudar a validar sentimientos comunes y aclarar malos entendimientos sobre la adicción y recuperación. Uno de los mejores recursos disponibles para parejas es el libro Tu Esposo Adicto Sexual por Barbara Steffens y Marsha Means.

Sanación de largo Plazo

Sanando de los efectos de una adicción a la pornografía de un esposo se compara mejor a aflicción, pérdida, y duelo. El descubrimiento del comportamiento sexual secreto del compañero puede causar la vida de una esposa (tal como ella la conoce) a flash ante sus ojos. Recuperando de esa pérdida es un proceso de comprender el asombro y enojo, procesar la tristeza de lo que se perdió, y moviéndose hacia la aceptación de una vida nueva. La vida nueva puede o no puede incluir un esposo que está comprometido a la recuperación de largo plazo. Sin importar los resultados, es todavía crítico para mujeres que trabajen de largo plazo en sanarse del impacto del uso secreto de la pornografía.

Hablando a los Jóvenes y Niños acerca de la Pornografía
Dan Gray, LCSW (Licenciado en Trabajador Clínico Social)

En la actualidad, los jóvenes sufren un bombardeo de imágenes explícitas, en su mayoría carnales y lujuriosas, pero dada la naturaleza compleja y delicada de la temática sexual, muchos padres tienen grandes reservas o vergüenza de abordar este tema con sus hijos. En consecuencia, muchos jóvenes son instruidos por amigos con nociones equivocadas o por medios de comunicación y entretenimiento corruptos que suelen conducirles a desarrollar una perspectiva errónea de la sexualidad. A su vez, esas perspectivas pueden conducir a conductas inapropiadas.

Deseamos enseñar a nuestros hijos la ley de castidad y ayudarles a evitar el dolor de la inmoralidad. Entonces, ¿qué pueden hacer los padres y los líderes del sacerdocio? Es preciso hablar con los jóvenes de la naturaleza sagrada de las relaciones íntimas del ser humano y ayudarles a entender y a refrenar los sentimientos relacionados con éstas.

Si tan sólo hablamos del uso incorrecto de la sexualidad, los jóvenes pueden

crecer inseguros e inestables, y puede que estemos transmitiéndoles el siguiente mensaje confuso: "Los pensamientos y sentimientos sexuales son malos, pecaminosos e incorrectos... excepto si los orientas hacia alguien a quien amas". Los jóvenes que sólo reciben mensajes negativos sobre la sexualidad tal vez lleguen a la siguiente conclusión: "Si los sentimientos y los impulsos sexuales son malos, y yo los tengo intensamente, entonces es que también yo soy malo". Esa forma de pensar puede derivar en sentimientos de baja autoestima, falta de dignidad y vergüenza, haciendo que el joven se sienta alejado del Espíritu.

El hablar abiertamente al respecto puede arrojar mucha luz sobre esta confusión. Al hablar con los jóvenes de la naturaleza sagrada de nuestro cuerpo y de la procreación, seremos capaces de ayudarles a comprender y a evitar los peligros espirituales, emocionales y físicos de la pornografía. La naturaleza sagrada de nuestro cuerpo

Los medios de comunicación suelen ofrecer una imagen poco realista de la apariencia que debería tener nuestro cuerpo y lo que representa. Esa imagen lleva a la gente a considerar el cuerpo como un objeto más que como una parte del alma de la persona. Aceptar esa imagen puede llevar incluso a adorar el "cuerpo perfecto" o, cuando no se está a la altura de esas expectativas, al auto desprecio.

En vez de dejar que los medios de comunicación enseñen a nuestros jóvenes esta destructiva idea mundana, enseñémosles que el cuerpo, en todas sus variedades, es maravilloso, un don de Dios creado para brindarnos gozo y realización. En 1913, el élder James E. Talmage (1862-1933), del Quórum de los Doce Apóstoles, declaró: "Se nos ha mandado... considerar nuestro cuerpo como un don de Dios. Nosotros, los Santos de los Últimos Días, no creemos que el cuerpo sea algo que haya que condenar, algo que debamos aborrecer... Para nosotros [el cuerpo] es el símbolo de nuestra primogenitura real... Es inherente a la teología de los Santos de los Últimos Días que consideremos el cuerpo como una parte esencial del alma". Este entendimiento permite a los jóvenes tratar con gran respeto tanto sus cuerpos como el cuerpo de los demás.

El élder Jeffrey R. Holland, del Quórum de los Doce Apóstoles, aludió también a la naturaleza sagrada del cuerpo:

"Simplemente debemos entender la doctrina revelada y restaurada de los Santos de los Últimos Días respecto al alma, así como la importantísima y esencial función que el cuerpo tiene en esa doctrina.

"Una de las verdades 'claras y preciosas' restauradas en esta dispensación es la de que 'el espíritu y el cuerpo son el alma del hombre' [D. y C. 88:15; cursiva agregada]...

"...La explotación del cuerpo (por favor, incluyan también aquí la palabra alma) es, en última instancia, una explotación de Aquel que es la Luz y la Vida del mundo."

Nuestra sexualidad: Un don

Además de haber sido bendecidos con un cuerpo físico, tenemos también el sagrado poder de la procreación. Nuestro Padre Celestial ha autorizado el acto de la expresión sexual en el matrimonio y permite a las parejas casadas experimentar placer, amor y satisfacción en esa expresión. El presidente Spencer W. Kimball (1895-1985) declaró: "Dentro de los lazos del matrimonio legal, la intimidad de las relaciones sexuales está bien y cuenta con la aprobación divina. No hay nada impuro ni degradante en la sexualidad de por sí, puesto que por ese medio el hombre y la mujer se unen en un proceso de creación y en una expresión de amor." Nuestros impulsos sexuales, cuando se

expresan de manera apropiada, deben verse como dones maravillosos y sagrados. El presidente Boyd K. Packer, Presidente en Funciones del Quórum de los Doce Apóstoles, habló de este tema con los jóvenes de la Iglesia. Su poderoso discernimiento al respecto permite a los padres enseñar a sus hijos sobre la naturaleza sagrada de esos poderes:

"Se había proporcionado a nuestro cuerpo —y esto es sagrado— un poder de creación, una luz, por así decirlo, que tiene el poder de encender otras luces. Ese don debía utilizarse solamente dentro de los sagrados lazos del matrimonio. Mediante el ejercicio de ese poder de creación, se puede concebir un cuerpo mortal, en el cual entra un espíritu, y así nace en esta vida un alma nueva.

"Ese poder es bueno. Puede crear y sostener la vida familiar y es en ella donde encontramos las fuentes de la felicidad. Se da prácticamente a todo ser mortal que nace. Es un poder sagrado e importante; y repito, mis jóvenes amigos, que es un poder bueno...

"Gran parte de la felicidad que pueden recibir en su vida dependerá del uso que hagan del sagrado poder de la creación".

Los dañinos efectos de la pornografía

La pornografía es una de las cosas que pueden corromper ese sagrado poder. El presidente Gordon B. Hinckley ha dicho de su consumo: "La mente de los jóvenes se distorsiona con conceptos falsos. El ver [pornografía] de continuo lleva a una adicción de la que es casi imposible desprenderse".

Muchas personas, incluso algunos asesores profesionales, excusan y hasta aprueban el consumo de pornografía como una conducta exenta de perjuicios. La justifican diciendo que es "normal" y que no encierra peligro alguno cuando se realiza en una situación de aislamiento y en privado. Ese mismo raciocinio se emplea como excusa para la consiguiente práctica de la autoestimulación. ¿Qué respondemos entonces al joven que nos pregunta: "¿Qué hay de malo en la pornografía y la autoestimulación"? Los cuatro pensamientos que figuran a continuación pueden resultarnos útiles para abordar este punto.

La pornografía profana las almas por las que expió Jesucristo. El cuerpo forma parte del alma; de ahí que cuando contemplamos el cuerpo de otra persona para satisfacer nuestros deseos lascivos, estamos faltándole al respeto y profanando el alma misma de esa persona, así como la nuestra propia. El élder Holland nos advirtió de las consecuencias de justificar estas cosas o de tomarlas a la ligera: "Al restarle importancia al alma de otra persona (por favor, incluyan también aquí la palabra cuerpo), trivializamos la Expiación, sacrificio que salvó a esa alma y le garantiza una existencia eterna. Cuando se juega con el Hijo de Rectitud, Estrella de la Mañana, se juega con calor blanco y con una llama más caliente y brillante que el del sol al mediodía. No es posible obrar así sin quemarse". La pornografía profana y degrada tanto el cuerpo como el espíritu. Debemos respetar nuestra naturaleza sagrada y la de las demás personas.

La pornografía puede impedirnos alcanzar el máximo potencial de nuestra alma. Nuestro Padre Celestial es el creador de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu; Él sabe cómo funcionan mejor juntos; Él sabe qué cosas nos ayudarán a alcanzar nuestro potencial y cuáles detendrán nuestro progreso. Él sabe qué debemos darle al cuerpo y de qué debemos abstenernos. Los profetas nos han enseñado que el permitir que entren en la mente imágenes pornográficas provoca daños al espíritu y que, al obrar así, ponemos en peligro nuestra capacidad para ser felices y tener gozo. Si, en cambio, obedecemos las instrucciones del Señor, tanto las que se hallan en las Escrituras como las que nos dan los profetas, podremos experimentar el máximo potencial de

nuestra alma.

La pornografía llega a ser adictiva. El repetido consumo de pornografía, especialmente cuando va de la mano con la autoestimulación, puede convertirse en un hábito y llegar a ser adictivo. La adicción se materializa cuando la persona llega a depender del flujo de sustancias químicas que el cuerpo crea cuando se consume pornografía. El consumidor de pornografía aprende a depender de esa actividad a fin de huir de los problemas de la vida, o para hacerles frente y encarar los generadores de la tensión emocional como el dolor, la ira, el aburrimiento, la soledad o el cansancio. Esa dependencia llega a ser un vicio muy difícil de abandonar y en ocasiones culmina en relaciones sexuales fuera de los vínculos del matrimonio.

La pornografía crea expectativas dañinas para el matrimonio. Cuando una persona consume pornografía y se excita, el cuerpo experimenta el mismo tipo de excitación que el de un verdadero encuentro sexual. Si esa conducta se repite con frecuencia, el cuerpo y la mente quedan condicionados por determinadas imágenes y comportamientos, los que pueden derivar en expectativas dañinas e irreales de lo que debiera ser una relación sexual. Tales expectativas afectan también al matrimonio, creando dolor, desconfianza, conflictos, confusión y la traición de la confianza que debería existir entre los cónyuges.

Virtud incesante

El Señor ofrece enormes bendiciones a las personas que tienen pensamientos limpios y virtuosos acompañados de caridad: "Deja también que tus entrañas se llenen de caridad para con todos los hombres, y para con los de la familia de la fe, y deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente; entonces tu confianza se fortalecerá en la presencia de Dios; y la doctrina del sacerdocio destilará sobre tu alma como rocío del cielo. El Espíritu Santo será tu compañero constante" (D. y C. 121:45-46).

¿Cómo es posible engalanar nuestros pensamientos "incesantemente"? Las personas que logran vencer los pensamientos y las conductas inapropiados son aquellas que aprenden a ocupar su tiempo en rutinas virtuosas y diarias, entre las cuales podrían incluirse:

- Escuchar música edificante.
- Disfrutar de las creaciones de Dios en la naturaleza.
- Conservar el cuerpo limpio y sano.
- Leer las Escrituras y buenos libros.
- Divertirse con los familiares y los buenos amigos.
- Participar en conversaciones que no sean denigrantes ni subidas de tono.

- Dar gracias en oración y suplicar el poder para resistir la tentación.

- Rodearnos de cosas virtuosas en nuestro hogar y en el centro de trabajo, como pueden ser fotos, láminas, regalos de nuestros seres queridos, cosas que nos hagan reír o que nos recuerden cosas memorables.

Todas estas cosas pueden convertirse en símbolos de virtud que ayudarán a nuestra mente a permanecer centrada y ser menos susceptible a los antojos del hombre natural. Si los jóvenes logran aprender estas cosas y a ponerlas en práctica en su diario vivir, comenzarán a experimentar las bendiciones increíbles de las que se habla en Doctrina y Convenios 121.

También es esencial que entiendan que todos tenemos debilidades que debemos superar. La debilidad no nos hace indignos del amor de Dios; de hecho, el superar la debilidad forma parte del plan de Dios para nosotros. Cuando el Señor nos señala nuestras debilidades y seguimos Su directiva de ser humildes

y sumisos (en vez de desanimarnos y perder toda esperanza), comienzan a ocurrir cosas maravillosas. Entonces podremos entregar nuestro corazón al Señor con fe. Entonces, por medio de Su gracia y poder —y no únicamente mediante nuestra fuerza de voluntad— Él “[hará] que las cosas débiles sean fuertes” (Éter 12:27) para nosotros.

No se nos dice que Él vaya a quitarnos nuestras debilidades. Tal vez sigamos siendo tentados y atribulados por ellas, pero si somos humildes y nos mantenemos fieles, el Señor nos ayudará a resistir las tentaciones.

Si algún joven tiene problemas con la pornografía, debe saber que no está perdido, que nosotros y el Señor aún lo amamos y que hay una salida. El presidente Hinckley ha dicho: “[Suplique] al Señor desde lo más profundo de su alma que Él le quite la adicción que le ha esclavizado. Y ruego que tenga la valentía de buscar la amorosa guía de su obispo y, de ser preciso, la asesoría de humanitarios profesionales” 7. Nuestros jóvenes no deben sentirse avergonzados por tener que buscar ayuda de los padres, del sacerdocio o profesional.

Los padres y los líderes debemos estar más presentes en la vida de nuestros jóvenes y esforzarnos por crear un entorno seguro para ellos. Debemos ser valientes al comunicarnos con ellos sobre estas importantes cuestiones, y alentarlos a aferrarse a los principios del Evangelio y a fortalecerse contra los poderes del adversario. Debemos ser conscientes de las actividades de los jóvenes y supervisarlas —entre las que debemos describir el uso que hagan de Internet— y hablar abiertamente con ellos sobre las bendiciones y los peligros de la sexualidad humana, escucharles y ofrecerles dirección y guía asentada en el Evangelio.

Por supuesto no compartimos relatos personales de nuestras experiencias íntimas; pero si nos valemos de los principios abordados en este artículo, podremos ayudar a los jóvenes a entender con claridad el poder y el potencial de los impulsos sexuales que tengan.

Aún más importante que todo ello es que seamos un ejemplo para nuestros jóvenes. Ellos observan cómo lidiamos con las influencias negativas y necesitan saber que nosotros sabemos que la influencia del adversario no es rival para el poder divino y la influencia del Señor, en quien depositamos nuestra confianza.

Ayuda para superar la pornografía

Deja que la virtud engalane tus pensamientos es un nuevo folleto diseñado para ayudar a las personas que tengan problemas con la pornografía. Habla sobre cómo:

- Reconocer los medios de comunicación dañinos.
- Resistir y evitar la tentación de la pornografía.
- Abandonar las adicciones a la pornografía.

Creando un Lugar Seguro para Hablar de Cosas Peligrosas

Jeffrey J. Ford, MS, LMFT (Licenciado Terapeuta de Matrimonio y Familia)

El sexo y pornografía han llegado a ser una prioridad para discutir para los padres e hijos en los años recientes. Con investigaciones indicando que los adolescentes de hoy están usando la pornografía mucho más que otro grupo, los padres tiene que saber cómo hablar acerca de la pornografía y como reconocer señales que su hijo puede tener un problema con pornografía. En un estudio conducido en la Universidad de Brigham Young por Jason Carroll (2008) y otros, se averiguó que 9 de 10 niños y un tercio de niñas usan la pornografía. Investigaciones como esa pueden ser abrumadoras para los padres de hoy. Hablando sobre la pornografía y sexo es particularmente difícil para los padres que no tuvieron ningún tipo de discusión con sus padres cuando

eran niños. Algunos padres están inseguros o confundidos de cuando hablar con sus hijos acerca de tales temas importantes y sienten divididos entre dar a su hijo demasiado información o muy poquita para su edad. En cualquiera situación que los padres se hallen, es útil recordar que nunca es demasiado tarde para cambiar y corregir las cosas.

La primera cosa que los padres tienen que darse cuenta mientras comienzan a tener esa conversación es que no se habla nada más una vez que ocurrirá en una noche o en la cena. Mucha gente ha descrito su experiencia de hablar solo una vez con sus padres. Un hombre joven compartió que su padre lo llevó a caminar cuando tenía 12 años y cuando se acabó la caminata él nunca escuchó más sobre el sexo ni la pornografía. Él me dijo, "¡Me quedé asombrado! Mi padre había hablado por dos horas acerca de cosas que nunca había oído antes." El resultado fue que el niño llevó toda la información confusa que le dio su padre e hizo dos cosas: (1) Él preguntó a sus amigos de ello; él compartió que eso le confundió aún más porque estuvo claro que sus amigos estaban igual de ignorantes que él; (2) Él fue al Internet y buscó las cosas. Las preguntas en el Internet empezaban inocentemente, pero ese día terminó en una exposición a la pornografía que creó un hambre que se desarrolló a una adicción. Repetidamente teniendo esa discusión con su hijo o hija provee una oportunidad para ellos a ordenar la información confusa y experiencias, y también asegura que el padre es la única persona que da la información más correcta y segura.

También es útil recordar que un adolescente abrirá acerca de cosas en etapas y raramente revela todo a la vez. Adolescentes están tratando de entender lo que está pasando a su alrededor, lo que sus amigos están haciendo, y si serán aceptados o no. A veces los padres asustan a sus hijos cuando se les pregunta una pregunta. Los padres llegan a estar tan ansiosos a ayudar que ellos piensan, "¡Por fin, una oportunidad para descargar!" Mientras el padre descarga todo, el hijo se apagará o se sentirá sermoneado, y más importante, sus necesidades no se cumplirán. Es útil recordar que nuestros hijos no aprenderán todo a la vez, y no es necesario cubrir todo a la vez tampoco. Aprendiendo sobre el sexo y la pornografía es un proceso que toma tiempo y requiere cuidado en hacer preguntas. No hay una sola manera correcta de discutir ese tema con tal de que se haga—halla la estructura o analogía u otra manera acerca de esto que le quede y que saque los valores que son importante para Ud. y su familia.

Los padres deben tener muchas conversaciones acerca de la pornografía que provee una oportunidad para aclarar valores y creencias, expresar opiniones, inculcar verdades sobre la sexualidad, y contestar preguntas que su hijo tendrá. Jill C Manning, PhD ha dicho que los padres tienen que "empezar a tener nuevos tipos de conversaciones sobre la pornografía—unas que extienden más que estadísticas espantosas, predicciones asustadoras, detalles gráficos y realidades horribles, y que se conviertan en diálogos que habilitan, dan esperanza y arman a la gente con estrategias prácticas para poder tratar ese asunto en sus propias [vidas] eficazmente." Esos tipos de conversaciones se extenderán más allá que por que la pornografía es mala y explora lo que siente y piensa el hijo acerca de la pornografía, especialmente si ellos han sido expuestos a la pornografía ya. Básicamente, los padres tienen que crear un lugar seguro para sus hijos para hablar sobre las cosas peligrosas tal como la pornografía.

Aquí hay algunas pistas para ayudar a padres a crear seguridad para sus hijos mientras hablan de cosas peligrosas:

1. Una manera de empezar a fomentar un ambiente de seguridad es

mantenerse tranquilo cuando su hijo o hija comienza a preguntar acerca del sexo o la pornografía o compartir sus experiencias con el sexo o la pornografía. Los adolescentes están atentos a las señales sin palabras y evitará hablar de cosas o hacer preguntas si sienten que Mamá o Papá esté ansioso o molesto. Manteniéndose tranquilo es particularmente importante si los padres descubren que sus adolescentes han estado viendo la pornografía. En este caso, los padres deben planear cuidadosamente una reacción que se basa en entender y ayudar a su adolescente en vez de castigarlo o apenarlo. Una de las cosas más importantes que un padre puede hacer es hacer la pregunta tal como, "¿Por cuánto tiempo has estado viendo la pornografía?" o "¿También te has masturbado al ver la pornografía?"

Si su adolescente ha estado viendo la pornografía por un tiempo significativo, él necesita ayuda. Si los padres pueden asegurar un lugar para que los jóvenes compartan su problema, ellos serán más aptos a salir de estar escondido.

Un adolescente con quien trabajé dijo así: "¿Cuando mis papas me descubrieron viendo la pornografía, fue una respuesta a mis oraciones! La noche anterior había orado para que algo pasara para que dejara de ver la pornografía. He tratado y tratado de parar solo, y no podía hacerlo. ¿Fui aliviado cuando supieron mis papas!" En este caso, los padres y adolescente tienen más probabilidad de recibir la ayuda que necesitan para empezar la recuperación. Otro adolescente compartió esto: "¿Las persona que menos quiero contar son mis padres! ¿Cuando salga a luz el tema de la pornografía, mis padres hablan de lo asqueroso e incorrecto es el que la ve! Entonces como yo lo veo, no me amarán si les cuento."

La manera en que los padres hablan sobre los que ven la pornografía contribuirá a la creación de un lugar seguro o un lugar hostil. Demostrando a su hijo o hija que lo que comparten con Ud. no le va a mandar a la orilla emocional crea mucha seguridad y les anima a compartir más.

2. También es importante que los padres hagan espacio para cometer errores en el camino mientras el adolescente empieza la recuperación. Diciendo a su hijo "¿No me dejes descubrirte viendo la pornografía jamás!" puede causar mucho pánico, especialmente si el adolescente ya había tratado de parar y no pudo.

Un hombre joven compartió que después de que sus padres lo habían descubierto, le regañaron y le prohibieron a hacerlo más. Él dijo, "¿Mis padres no entendían!" Ya había intentado parar y no pude hacerlo. ¿Cómo exigen de mí que nada más lo apague? Entonces yo solo dejé de hablar con ellos sobre el asunto, porque no quería decepcionarlos más."

Los jóvenes necesitan un lugar seguro para hablar acerca de cómo una recaída les afecta y cómo hacerlo mejor la próxima vez. Invitando a su hijo a venir cuando él esté luchando abre la puerta y le previene a ocultar su adicción.

3. Muchos padres también quedan atrapados en ofrecer perdón falso cuando su adolescente comienza el proceso de revelación. El perdón falso usualmente ocurre tan pronto como el adolescente revela algo a sus padres y el padre dice algo así: "¿No importa, es agua bajo el puente, te perdono y te quiero, y siempre te querré!"

Ciertamente, comunicando amor cuando su hijo haya hecho algo mal es importante; sin embargo, amor no es perdón. El perdón solo puede ocurrir cuando todo lo que se ha hecho se ha revelado, y cada persona ha tenido tiempo para organizar en sus mentes como se sienten. ¿Recuerde, muchos veces la revelación inicial comienza el proceso de sacar a luz toda la historia, y es rara la vez que sea la historia completa!

Ofreciendo perdón se sentirá de mal gusto y falso a alguien que sabe que hay más, y no hace nada para ofrecer seguridad. También devalúa el proceso del aprendizaje para el adolescente para ser responsable por lo que ha hecho. Más que nada hay que recordar que el perdón es un proceso tal como la revelación, y recordando a su hijo que Ud. está comprometido a trabajar con él creará mucha seguridad. En general ayuda más que un padre se compromete a estar con su hijo y ayudarle en cualquier manera para que venzan su adicción a la pornografía.

Lo más importante es mantener en mente mientras los padres hablan con sus adolescentes sobre la pornografía, es que juntos pueden encontrar soluciones. La influencia de la pornografía disminuye cuando el adolescente tiene un lugar seguro para hablar de ella. En casos cuando un hijo llegue a estar adicto, es importante mantener un lugar seguro donde su hijo puede regresar para sanación y apoyo mientras lucha. Creando un lugar seguro influirá positivamente las creencias de su hijo en que él puede vencer su adicción.

¿Puede el Uso de la Pornografía Llegar a Ser una Adicción Verdadera del Cerebro?

Donald L. Hilton, Jr., MD, FACS

Profesor Clínico Asocio, Departamento de Neurocirugía, La Universidad de Texas Centro de Ciencias de Salud en San Antonio

El cerebro humano está programado incentivar comportamientos que contribuyen a sobrevivir. El sistema mesolímbico dopaminérgico recompensa la comida y sexualidad con placeres poderosos incentivos. Cocaína, opioides, alcohol, y otras drogas subvierten, o piratean, esos sistemas de placer y causa al cerebro pensar que un alta de drogas es necesaria para sobrevivir. Ahora hay evidencia fuerte que recompensas naturales como la comida y sexo afectan al sistema de recompensa en la misma manera que drogas les afectan, así se explica el interés actual en "adicción natural." Una adicción, sea a cocaína, comida, o sexo, ocurre cuando el uso de drogas, comida, o comportamiento sexual cesa de contribuir a un estado de homeostasis y en vez causa consecuencias adversas. Por ejemplo, cuando la comida causa obesidad morbosa en un organismo, pocos discutirán que el organismo esté en un balance sano. Del mismo modo, la pornografía causa daño cuando debilita o destruye la habilidad de una persona para desarrollar la intimidad emocional. Hace una década, la evidencia empezó a señalar a la naturaleza adictiva del consumo excesivo de comportamientos naturales que causan una recompensa dopaminérgico en el cerebro. Por ejemplo, E. Howard Shaffer, Director de Investigaciones de Adicción en la Universidad de Harvard, dijo en 2001, "Tuve mucha dificultad con mis colegas cuando sugerí que mucho de una adicción es el resultado de experiencia...experiencia repetitiva, alta-emoción, alta-frecuencia. Pero ha sido claro que la neuroadaptación—o sea, cambios en los circuitos neuronales que ayudan perpetuar el comportamiento—ocurre aun en la falta de tomar drogas." En la década desde que él dijo eso, Dr. Shaffer ha enfocado la investigación más y más en los efectos al cerebro de adicciones naturales, tal como apostar.

Los expertos están aficionados de decir que una aducción ocurre cuando un hábito "piratea" circuitos cerebrales que evolucionan comportamientos tal como el comida y sexo. "Es lógico si uno puede desarreglar estos circuitos con farmacología, lo puede hacer con recompensas naturales también," observa el sicólogo Brian Knutson de la Universidad de Stanford. Así, las drogas ya

no son el asunto central. "Lo que sí viene siendo el asunto central...es la continuación de participar en comportamiento auto-destructivo a pesar de las consecuencias adversas," dice Steven Grant del Instituto Nacional de Abuso de Drogas.

En la década desde que estos conceptos revolucionarios se describieron primeramente, la evidencia por el concepto de adicción de recompensa natural solo se ha hecho más fuerte. En 2005, el Doctor Eric Nestler, ahora presidente de la neurociencia en El Centro Medico de Mount Sinaí en Nueva York, publicó un ensayo fundamental en Neurociencia Natural titulado "¿Hay un Camino Común para Adicción?" Él dijo:

La evidencia creciente indica que el camino VTA-NAc y otras regiones límbicas citados arriba similarmente median, por lo menos en parte, los efectos emocionales positivos de recompensas naturales, tal como comida, sexo y convivios sociales. Estos mismos regiones también han sido implicados en el apodado 'adicciones naturales' (así siendo, el consumo compulsivo de recompensas naturales) tal como el patólogo de comer compulsivamente, el apostar patólogo y adicciones sexuales. Los resultados preliminares sugieren que caminos compartidos pueden involucrar: [un ejemplo es] sensibilización cruzada que ocurre entre recompensas naturales y abuso de drogas.

En 2002, un estudio de la adicción de cocaína se publicó y demuestra una pérdida grande y mensurable en varias áreas del cerebro, incluyendo los lóbulos frontales, como resultado de la adicción. El método usado fue un protocolo basado en MRI llamado morfometría basada en voxel (VBM), donde cubos de un milímetro en el tejido cerebral son cuantificados y comparados. Otro estudio de VBM se publicó en 2004 de metanfetamina con resultados similares. Aun interesante, estos resultados no son asombrosos a los científicos ni el laico, puesto que la cocaína y metanfetamina son "drogas verdaderas."

Esta historia llega a ser más interesante cuando miramos una adicción natural, tal como el comer compulsivamente resultando en la obesidad. En 2006 un estudio de VBM fue publicado viendo específicamente la obesidad, y los resultados fueron muy similares a los estudios de la cocaína y metanfetaminas. El estudio de la obesidad demuestra pérdida de volumen en varias áreas del cerebro, particularmente en los lóbulos frontales, áreas asociadas con el juicio y control. A medida que este estudio es significativo en demostrar daño visible en una adicción natural endógeno, en contraposición a una adicción de drogas exógena, todavía es más fácil de aceptar intuitivamente porque podemos ver los efectos de comer compulsivamente en una persona obesa.

¿Entonces que tal la adicción sexual? En 2007, un estudio de VBM hecho en Alemania analizó específicamente a pedofilia y demostró resultados casi idénticos a los estudios de cocaína, metanfetamina, y obesidad. Este estudio demuestra que una compulsión sexual puede causar cambio físico y anatómico, quiere decir, daño al cerebro. Lo interesante es que un reporte recién encontró una correlación entre pornografía pedófilo y el abuso sexual de los niños. Con eso notado, el reporte así se enfocó en un subgrupo de gente con adicciones severas de pornografía, entre otros problemas. A medida que podríamos distinguir éticamente y legalmente entre la pornografía de adultos y niños, pero el cerebro no tiene la programación relacionada con la edad con respecto a degradación dopaminérgico y adicción basada en la pérdida de volumen. ¿Le importa al cerebro si la persona esté experimentando físicamente sexualidad, o haciéndolo por medio del sexo de objetos, por ejemplo, la pornografía? El sistema de espejos del cerebro convierte la experiencia

virtual de la pornografía en una experiencia real, en lo que concierne el cerebro. Esto está apoyado con un estudio recién de Francia enseñando la activación de áreas asociadas con neuronas espejo en el cerebro de hombres humanos viendo la pornografía. Los autores concluyen que "el sistema de neuronas espejo indica los observadores a resonar con el estado motivacional de otros individuos apareciendo en representaciones de interacciones sexuales." Un estudio preliminar apoya el daño cerebral frontal específicamente con pacientes que no pueden controlar su comportamiento sexual. Este estudio utilizó difusión MRI para evaluar el funcionamiento de la transmisión nerviosa por la materia blanca, donde los axones, o alambres conectando las células nerviosas, están localizados. Demostró disfunción en la región superior frontal, un área asociada con compulsividad, una señal de una adicción.

También es pertinente un reporte de la Clínica Mayo acerca de tratamiento de adicción a la pornografía en el internet con naltrexona, un antagonista del receptor opioide. Los doctores Bostsick y Bucci en la Clínica Mayo trataron a un paciente con la inhabilidad de controlar su uso de la pornografía del internet.

Al paciente, le dieron naltrexona, una droga que actúa con el sistema opioide para disminuir la habilidad de la dopamina para estimular las células en los núcleos accumbens. Con esta droga, él pudo obtener control de su vida sexual. El autor concluye:

Como resumen, adaptación celular en el PFC del adicto resulta en un aumento de prominencia de estímulos asociados con drogas, una disminución de prominencia de estímulos no de drogas, e interés disminuido en buscar actividades dirigidas hacia metas basadas en sobrevivencia. Además a la aprobación de naltrexona de la Administración de Comida y Drogas para tratar alcoholismo, muchas publicaciones de casos reportados han demostrado su potencial para tratar apostar patológicamente, autolesiones, cleptomanía, y comportamiento sexual compulsivo. Creemos que esta es la primera descripción de su uso en combatir la adicción sexual del internet.

La prestigiosa Sociedad Real de Londres se fundó en los 1660's, y publica el diario científico de más duración en el mundo. En una edición recién del Transacciones Filosóficas de la Sociedad Real, el estado actual del entendimiento de adicción fue reportado como se discutió entre algunos de los mejores científicos del mundo en una reunión de la Sociedad. El título de una edición del diario dando un reporte de la reunión fue "La neurología de Adicción—Nuevas Vistas." Lo interesante, de los 17 artículos, dos se trataron específicamente de una adicción natural: uno se trató de juego patológico y el otro fue un reporte por Dr. Nora Volkow en semejanzas en el defunción del cerebro en adicción de drogas y en comiendo compulsivamente. Un tercer reporte por Dr. Nestler se dirigió modelos de animales de adicción natural también con respecto de DFosB.

DFosB es un químico que ha estudiado Dr. Nestler, y parece encontrarse en las neuronas de sujetos adictos. Parece tener un rol psicológico también, pero se implica fuertemente con adicción. Lo interesante es que primero se encontró en las células del cerebro de animales estudiados en adicción de drogas, pero ahora se ha encontrado en las células del cerebro en los núcleos accumbens relacionados con demasiado consumo de recompensas naturales. Un reporte recién investigando DFosB y su rol en demasiado consumo de dos recompensas naturales, comiendo y sexualidad, concluye:

Como resumen, el trabajo presentado aquí provee evidencia que, además del abuso de drogas, recompensas naturales inducen niveles de DFosB en el

Nuestros resultados surgen la posibilidad que la inducción de D FosB en el Nac puede mediar no solo los aspectos claves de adicción a drogas, sino también aspectos del llamado adicción natural que tienen que ver con el consumo compulsivo de recompensas naturales.

Dr. Nora Volkow es la jefa del Instituto Nacional en Abuso de Drogas (NIDA), y es uno de los más publicados y respetados entre los científicos de adicción en el mundo. Ella ha reconocido esa evolución en el entendimiento de la adicción natural y ha abogado cambiar el nombre de NIDA al Instituto Nacional en Enfermedades de Adicción. El diario Ciencia reporta: "La directora NIDA Nora Volkow también sintió que su nombre del instituto debe de abarcar adicciones tal como pornografía, apostar, y comida, '...'A ella le gustaría mandar que [debemos] mirar todo el campo.'"

Como resumen, en los últimos 10 años la evidencia ha llegado a ser firmemente apoyo de la naturaleza adictiva de recompensas naturales. Los Doctores Malenka y Kauer, en su reporte importante del mecanismo de los cambios químicos que ocurren en las células del cerebro de los individuos adictos, dicen, "La adicción representa una patológica y poderosa forma de aprendizaje y memoria." Ahora llamamos a estos cambios en las células del cerebro "una potenciación a largo plazo" y "depresión a largo plazo," y hablan del cerebro de ser plástico, o sujeto a cambio y renovar el alambrado. Dr. Norman Doidge, un neurólogo en Columbia, en su libro El Cerebro Que Cambia a Sí Mismo, describe como causa la pornografía una renovación del alambrado de los circuitos neurales. Él nota un estudio de hombres mientras veían pornografía del internet en la que los hombres miraban misteriosamente como las ratas jalando la palanca para recibir cocaína en las cajas experimentales de Skinner. Como la rata adicta, ellos estaban buscando desesperadamente satisfacer su adicción, haciendo clic en el ratón tal como la rata jalaba la palanca. La adicción a la pornografía es aprendizaje frenético, y quizá por eso es que muchos que han luchado con varias adicciones reportan que fue la adicción, más difícil para ellos vencer. Adicciones a drogas, aun poderosas, son más pasivas de alguna manera, y viendo la pornografía—especialmente en el Internet—es un proceso mucho más activo neurológicamente. La búsqueda y evaluación constante de cada imagen o video, los cuales han sido producidos cuidadosamente para potencia y efecto, es un ejercicio en el aprendizaje y renovación del alambrado neuronal.

El clímax sexual de humano utiliza los mismos caminos de recompensa que los usados para una demanda de la heroína. Si fallamos en comprender las implicaciones de la habilidad de la pornografía de renovar el alambrado del cerebro estructuralmente, neuroquímicamente, metabólicamente, nos condenamos en continuar de fracasar en tratar esa enfermedad formidable. Sin embargo, si concedemos a esta poderosa recompensa natural el enfoque y énfasis apropiado, podemos ayudar a muchos que están ahora atrapados en adicción y desesperación, a encontrar paz y esperanza.

Sample Lessons

Lesson A: Our Bodies Are Special Gifts (Children Ages 4-11)

Lección A: Nuestro Cuerpo Es Un Regalo Especial

Una guía de recursos para enseñar a niños pequeños acerca de la sana sexualidad y la pornografía

♣ Audiencia: Niños en edades de 4-11 años.

♣ Propósito: Ayudar a los padres en la enseñanza de niños pequeños acerca de la sexualidad sana y natural en nuestro cuerpo y también la

pornografía enfermiza en el hogar.

♣ Contenido: (1) Introducción, (2) Somos especiales, (3) La importancia del género, (4) Pornografía, (5) Nuestro potencial divino, y (6) Conclusión Sugerencia para la preparación

Lea cuidadosamente la lección y ore para conocer qué se debe presentar. Revise la sección "Puntos de discusión para niños" en la sección de Puntos de Discusión de este libro. Encuentre una reliquia familiar para usarla como parte de la presentación. Tenga a la mano un pizarrón y gis, o algo en lo que pueda escribir. Lea La Familia: Una proclamación para el mundo y enliste información acerca de los roles de género masculino/femenino en tarjetas de 3 × 5 pulgadas. Prepárese usted mismo para discutir preguntas acerca del cuerpo y la sexualidad. Reúna ropa de invierno. Copie "El Compromiso Familiar" para que todos los miembros de la familia lo firmen.

Introducción

Después de enseñar esta lección u otras similares, usted podría hablar con cada niño individualmente para entender mejor su nivel de exposición a la pornografía y la ayuda que necesite. Esta lección debe ser adaptada a la edad, madurez, y entendimiento de sus hijos. Las secciones pueden ser divididas en lecciones separadas. Conforme a la edad y madurez de los niños, lecciones de cinco a diez minutos serían más apropiadas.

Somos Especiales

Actividad Sugerida

Comience al mostrar un artículo preciado de su familia, que tenga valor sentimental. Habla del valor sentimental de ese artículo. Comience la discusión haciendo las siguientes preguntas:

P: ¿Cómo cuidamos de las cosas especiales?

R: Protegiendo y tratándolas con respeto.

P: ¿Qué es la cosa más especial en este cuarto?

R: ¡Somos Nosotros!

P: ¿Por qué somos tan especiales?

R: Nosotros somos hijos únicos de nuestros Padres Celestiales.

P: ¿Qué es nuestro espíritu?

R: La parte de nosotros que no podemos ver.

P: ¿Cómo cuidamos de nuestro espíritu?

R: Aprendiendo y aplicando las enseñanzas de Jesucristo y también siguiendo las impresiones del Espíritu Santo.

P: ¿Qué hacemos para cuidar de nuestro cuerpo?

R: Guardar la Palabra de Sabiduría, tratar nuestro cuerpo con respeto, y vestirnos con modestia.

Actividad Sugerida

Considere hacer una lista con los niños anotando como ellos pueden cuidar su espíritu y su cuerpo.

La Importancia del Género

Actividad Sugerida

Lea La Familia: Una proclamación para el mundo. Escriba en una tarjeta de nota, información específica acerca de cada rol de género. Ponga las tarjetas de nota boca abajo en el piso. De a cada niño la oportunidad de seleccionar una tarjeta y decidir si es masculino o femenino. Unas sugerencias son:

♣ Masculino: esposo; padre; preside sobre la familia; provee alimentos, agua, y un hogar, protege la familia; enseña a los niños a seguir a Dios; enseña a los niños a amar y a servir; ayuda a su esposa.

♣ Femenino: madre; esposa; da a luz; cría a los niños; entrena y educa, apoya y alienta los niños; enseña a los niños a seguir a Dios; enseña los niños a amar y a servir; ayuda su esposo.

P: ¿Cuándo se asignó nuestro género?

R: Cuando nacimos como espíritu de nuestro Padres Celestial.

P: ¿Qué es el género y por qué es importante?

R: Nuestro género es lo que llamamos ser un niño o una niña. Nuestro género es parte de nuestra naturaleza divina. Tiene propósito y nos da identidad.

P: ¿Cuál es la diferencia entre niños y niñas?

R: Niños y niñas tienen papeles únicos y propósitos dentro del plan de Dios. Nacimos con un cuerpo único y sagrado. Es común tener curiosidad sobre nuestro cuerpo y tener preguntas. Aunque podría consultar con sus amigos, nuestros padres son la mejor fuente de información en ayudarnos a entender nuestro cuerpo. No tengas pena de preguntar a sus padres.

Actividad Sugerida

Conforme a la edad del niño enseñe conceptos básicos sobre la sexualidad y naturaleza y funciones del cuerpo. Pregunte si los niños tienen sus propias preguntas y utilícelas para guiar la charla. Contesta preguntas en la forma más sencilla, precisa y honesta. Sugerimos que padres estén listos con términos y preparados en explicar funciones del cuerpo. Varios recursos existen para ayudar a los padres enseñar estos conceptos a sus hijos. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de Los Últimos Días tiene un libro que se llama Una Guía Para Los Padres. Padres pueden volver a visitar este tema con sus hijos en diferentes momentos de sus vidas y madurez.

Todos que nacen en este mundo tienen un cuerpo que es sagrado y especial. Satanás, el enemigo, no tiene un cuerpo y él quiere que nosotros maltratemos nuestro cuerpo para sentirnos abatidos. Un medio que usa Satanás para afectarnos de esta manera es a través de la pornografía.

Pornografía

Actividad Sugerida

Pregunte a los niños si ellos han visto imágenes o publicidades que muestran a gente que no se visten con modestia o muestran falta de respeto por su cuerpo. Pregúnteles qué piensan y cómo se sienten cuando miran estas imágenes. Explica en armonía con el entendimiento que tenga el niño acerca de la sexualidad y cómo estas imágenes promueven la pornografía.

P: ¿Qué es la pornografía?

R: La pornografía puede mostrar modelos ligeramente vestidas solas o con

otros. Oficialmente es "cualquier material que es sexualmente implícito y hecho con el propósito de excitar sentimientos sexuales" que son reservados para el matrimonio.

P:¿Puedes nombrar algunos lugares donde se encuentra la pornografía?

R: televisión, radio, libros, películas, fotografías, revistas, DVDs, CDs, teléfonos celulares, iPods, videojuegos, sitios web, cámaras web, presentaciones en vivo, y el centro comercial. Es muy común encontrar pornografía en la internet o almacenado en las computadoras. La pornografía puede infiltrarse en cualquier hogar. Es importante decirles a los amigos que tienen estas imágenes o videos que ustedes no quieren ver ese tipo de cosas, y se alejan. Asegúrese de hablar sobre lo que paso con su mamá o papá. Para los Padres: Es importante tomar precauciones para evitar exposición de la pornografía. Es esencial para bloquear las influencias negativas de la pornografía educar a las familias y amistades sobre imágenes o vídeos que promueve la pornografía.

P: ¿Por qué es mala la pornografía?

R: La pornografía es mala porque nuestro cuerpo es sagrado y debe ser tratado con respeto. Cuando nos involucramos con la pornografía sentimos culpabilidad, pena y vergüenza que nos llevan a mentir y separarnos de nuestros seres queridos. Ver pornografía puede interferir con nuestra capacidad de sentir el Espíritu y seguir a Dios. Puede debilitar nuestra capacidad de tomar decisiones correctas ya que la pornografía es adictiva, al igual de otras drogas. La adicción es cuando nos involucramos en ciertas acciones que nos hacen daño y es muy difícil de parar aun cuando queremos.

Actividad Sugerida

Reúna un sombrero de nieve, guantes, bufanda, abrigo y paraguas. Mientras un niño se viste con los artículos discuten los peligros de quedarse atrapado en una tormenta sin protección. Explica cómo estos artículos nos protege de la tormenta y es un ejemplo de como nosotros nos podemos preparar para protegernos de la pornografía.

El Presidente Hinckley dijo:

"Se da la excusa de que la pornografía es difícil de evitar y no se puede escapar. Supongamos que una tormenta se está librando y hay viento y remolinos de nieve sobre ti. Usted es incapaz de detener la tormenta. Pero si se puede vestir adecuadamente y buscar refugio así que la tormenta no tiene ningún efecto en ti." -Presidente Gordon B. Hinckley Un mal trágico entre nosotros, Liahona, Enero de 2005, 61

P:¿Qué debo hacer si veo pornografía?

R: La mayoría de los niños no saben qué hacer cuando ven pornografía. El comportamiento más común es que ellos escondan la pornografía porque sienten miedo o vergüenza. Dígalos que cada vez que vean imágenes que les hace sentir incómodos, ellos pueden cubrir los ojos y reportarlo a sus padres. Después pueden hablar sobre la curiosidad que tenga el niño y contestar preguntas de lo que miro y como identificar la pornografía. Padres pueden ayudarles entender más acerca de lo que están viendo y oyendo, y pueden ayudar a entender los sentimientos que puedan tener.

No hay preguntas malas. Usted puede preguntarles a sus padres cualquier

curiosidad.

Actividad Sugerida

Sus hijos pueden practicar cómo responder si vieran pornografía en la casa de un amigo, el centro comercial, en un teléfono celular, o en otras situaciones.

P:¿Cómo puedo evitar la pornografía?

R: Nuestro Padre Celestial nos puede ayudar evitar la pornografía y otras cosas negativas cuando oramos pidiendo ayuda. Si un amigo se ofrece a mostrarle una fotografía, una revista o un sitio de Internet que usted cree que es pornografía o te hace sentir incómodo, tienen que tener un plan para decir no y salir de allí. Si usted escucha a alguien hablando del cuerpo en una manera que te hace sentir incómodo o no es respetuoso, pídele que paren y dígales a sus padres. Sólo visiten sitios de internet que sus padres han aprobado y utilice computadoras que tienen un programa de filtro de Internet instalado. Es importante para todos nosotros tratar nuestros cuerpos con respeto y ser ejemplos en ver y escuchar películas y música que edifica e inspira nuestras vidas.

Actividad sugerida

Discuta qué medios de comunicación es apropiado en su casa y establezcan normas de uso específicas. Considere crear su propia promesa solemne donde miembros de la familia comprometen rechazar y combatir la pornografía o firmar "El Compromiso Familiar". El compromiso se puede pegar en un lugar público donde todos lo miren, como al lado de la televisión.

Nuestro Potencial Divino

Enseñe a sus hijos que han heredado cualidades divinas de nuestro Padre Celestial. Nosotros somos sus hijos. Al tratar de elegir el bien todos los días, nuestro Padre Celestial nos ayudará a resistir las tentaciones y hacer cosas buenas. Finalmente, podemos volver a vivir con él. Considere la posibilidad de compartir la siguiente historia. La historia de José en Egipto también se podría utilizar.

"Hace muchos años escuché la historia del hijo del rey Luis XVI de Francia. El rey Luis había sido sacado de su trono y encarcelado. Su hijo, el príncipe, fue tomado por los que destronó al rey. Ellos pensaron que si pudieran destruir el hijo moralmente, nunca se daría cuenta de su gran destino y la vida grandioso que era de él. Lo llevaron a una comunidad lejana, y allí impusieron todo lo sucio y detestable que la vida ofrece. Cosas como la riqueza de los alimentos que lo harían rápidamente un esclavo de apetito. El uso de lenguaje que insulta constantemente. Ellos lo introdujeron a las mujeres lascivas y la lujuria. Expusieron lo que deshonra y desconfía. Estaba rodeado de todo esto las 24 horas del día. Todo lo que pudiera arrastrar el alma de un hombre tan bajo como uno podría deslizarse. Paso más de seis meses con este tratamiento pero ninguna vez el joven se sometió. Finalmente, después de tanta tentación y interrogación le preguntaron ¿Por qué no se sometió a estas cosas?, ¿por qué no participio? ¿Estas cosas dan placer, satisfacción lujuria, y eran deseables y todo del! El muchacho dijo: "Yo no puedo hacer lo que me pides porque yo nací para ser un rey."

- Vaugh n J. Featherstone "El hijo del rey",Liahona,noviembre de 1975, 35
Ayude a sus hijos a entender que ellos son parecidos al príncipe. Nuestro Padre Celestial es un Rey, y al igual que el hijo del rey estuvo expuesto a toda maldad de esta vida, nosotros también somos expuestos a la degradación. Pero todos hemos nacido para ser reyes y reinas del Reino de Dios. Nosotros también debemos ser como el niño del cuento y recordar lo que somos y lo que

podemos llegar a ser. Podemos evitar y escapar de daño y apartarnos. Debemos elegir lo que es recto, aun cuando nuestro amigo no lo hace.

Conclusión

Hemos sido enviados a la tierra para ser felices y aprender cómo llegar a ser como Dios. Cuando tratamos nuestro cuerpo con respeto, elegimos buenas decisiones, y evitamos la pornografía, seremos bendecidos. Contamos con un Padre Celestial que nos ama profundamente. No tenga vergüenza en ir a nuestro Padre Celestial él nos ayudará encontrar respuestas.

Lesson B: Teaching about Pornography (Youth Ages 12-18)

Lección B: Enseñando acerca de la Pornografía

Una guía de recursos para enseñar a adolescentes acerca de la sana sexualidad y la pornografía

- ♣ Audiencia: Adolescente de las edades de 12-18 años.
- ♣ Propósito: Ayudar a los padres a enseñar a los adolescentes acerca de la pornografía en la casa.
- ♣ Contenido: (1) Introducción, (2) Acerca de la Pornografía, (3) Prevención, y (4) Conclusión

Sugerencia para la Preparación

Lea cuidadosamente las lecciones y haga oración en cuanto a lo que Ud. debe presentar. Lea historias relevantes de la sección de Historias Personales.

Introducción

El engaño es "el acto o practica de extraviar a alguien." En Moisés 4:1-4 se nos enseña de como Satanás desea destruir el albedrio del hombre. Por sus hechos, él y sus seguidores fueron esparcidos. Ni Satanás ni sus seguidores tendrían el privilegio de obtener un cuerpo físico. Su progreso eterno se detuvo. ¿Nos asombra el hecho que el propósito principal de Satanás es burlarse del cuerpo físico y sus características divinas? Él nos quiere engañar y desea nuestra destrucción para que seamos miserables como él. Elder Richard G. Scott dijo, "Satanás busca tentar a los que han llevado una vida pura y limpia a experimentar con revistas, cintas de video y películas que presentan vividas imágenes de cuerpos femeninos." Elder David A. Bednar ha dijo que, "Cuando cualquiera de los hijos de nuestro Padre Celestial hace uso indebido de su tabernáculo físico al violar la ley de castidad, al consumir drogas o sustancias adictivas, al desfigurarse y deformarse a sí mismo, o cuando adora el ídolo falso de la apariencia física, ya sea la propia o la de los demás, Satanás se llena de alegría." Una manera común que Satanás trata de tentar y engañarnos por medio de la pornografía.

Acerca de la Pornografía

La pornografía es un problema que se está empeorando poco a poco. El Presidente Hinckley dijo que la pornografía "es como una furiosa tempestad que destruye a personas y a familias, y que aniquila totalmente lo que una vez fue sano y hermoso."

P- ¿Que es la pornografía?

R- La pornografía es "material que es explicito sexualmente y primeramente destinado para el propósito de excitar sexualmente." Puede enseñar desnudez o comportamiento sexual, e incluye material escrito tal como novelas

románticas, fotos, películas, imágenes electrónicas, video juegos, páginas de chat en el internet, conversaciones eróticas por teléfono, música y otros medios de comunicación.

P- ¿Que son algunas formas en que la pornografía está disponible?

R- Televisión, radio, libros, películas, fotógrafos, revistas, caricaturas, dibujos, videos, DVDs, CDs, teléfonos, teléfonos celulares, iPods, videojuegos, sitios del internet, cámaras de la red, y funciones en vivo.

P- ¿Por qué hace daño la pornografía?

R- ¿Sabía que un comercial de 30 segundos durante el Super Bowl de 2008 costó \$2.7 millones? ¡Es el equivalente a \$90,000 por segundo! ¿Por qué estarían dispuestos los anunciantes a pagar tanto? Porque ellos saben que si pueden poner su producto en frente de los ojos de la gente por un corto tiempo como 30 segundos, creará un deseo para su producto. Imágenes visuales crean deseos; los vendedores lo saben—también lo sabe el adversario. Lo que vemos afecta lo que pensamos, lo cual define nuestros deseos, lo cual precede nuestras acciones, lo cual últimamente determina nuestro carácter. Nuestro carácter determina nuestro destino eterno. La pornografía "vende" las mentiras de Satanás, mentiras que enseñan que no hay una conexión entre el sexo y honestidad, compromiso, respeto para nosotros mismos y otros, y cercanía emocional. Esta mentira causa adicción física, desconexión emocional, disfunción social, y muerte espiritual.

La pornografía es destructiva espiritualmente. La pornografía es extremadamente una falta de respeto hacia el cuerpo que Dios nos dio y se burla del don divino de procreación. Condiciona a los que la ven a ser callosa y crudo sobre esos dones divinos. El Presidente Hinckley dijo, "[La pornografía] es veneno. No la vean ni la lean. Los destruirá si lo hacen. Les quitara el respeto por ustedes mismos. Les robara la sensación de las bellezas de la vida. Los derribara y los arrastrara al lodazal de los malos pensamientos y posiblemente de los malos actos. Manténganse alejados de ella. Evitenla como rehuirían una enfermedad horrorosa, puesto que es igual de mortal.

La pornografía es adictiva y puede tener control de nuestras vidas. ¿Cuál piensa que es más adictivo—cocaína o pornografía? El Elder Oaks dijo, "La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores. Un hombre que había sido adicto a la pornografía y a las drogas ilegales me escribió esta comparación: "En mi opinión, la cocaína ni se compara a la pornografía. Yo he sido adicto a ambas cosas... El dejar de usar las drogas más potentes no fue nada en comparación con [tratar de abandonar la pornografía]."

Los resultados científicos muestra la estimulación sexual por ver la pornografía resulta en cambios poderosos de química en el cerebro muy similares a otras sustancias tal como drogas y alcohol. Para algunos, la pornografía es adictiva instantáneamente.

La pornografía destruye relaciones. La pornografía nos degrada como hijos de Dios y cambia la manera en que vemos a otras personas. La pornografía fomenta a la gente a ser menos sensibles y respetuosos hacia otros porque trata a la gente como objetos que sencillamente existen para satisfacer los deseos o instintos sexuales de otra persona. El hecho de tratar a una persona como un objeto se llama objetivación. La objetivación quita las cualidades humanas y agrega las cualidades de un objeto (algo que no habla, no siente, y no puede tomar decisiones) para que la gente sea menos probable con ella relacionarse, comprender, o ser sensible hacia la persona. Cuando comenzamos a objetivar a

otros, perdemos una parte de nuestra humanidad y disminuimos nuestra habilidad divina de mostrar empatía y compasión hacia los demás.

La pornografía afecta negativamente el matrimonio y puede afectar nuestra habilidad de tener una relación normal sexual con nuestro futuro cónyuge. Jill C. Manning, PhD, una terapeuta licenciada de matrimonio y familia quien tiene especialidad en estudios y trabajo clínico relacionado con la pornografía, dice, "Cada persona con que he trabajado que ha estado involucrado con la pornografía ha tenido menos comprensión acerca de relaciones y sexualidad." La pornografía destruye confianza, amor, y afecto verdadero; abarata lo que es especial entre el esposo y esposa; disminuye el deseo de casarse y tener hijos; y afecta a todos que tiene contacto con el usador.

Prevención

En el mundo de hoy, ha llegado a ser casi imposible a evitar la pornografía completamente, pero todavía hay mucho que podemos hacer para limitar nuestra exposición y ser educado con respecto a la sexualidad sana. Siendo educados con respecto a la sexualidad sana puede ayudarnos a entender porque la pornografía es mala y como la sexualidad sana tiene que ver con el plan de Dios. Aprenda acerca de la sexualidad sana. Comprendiendo la sexualidad sana es importante, debido a la prevalencia de mensajes distorsionados y engañosos en nuestra sociedad. Los padres están para ayudarle. Si Ud. está curioso acerca de cosas que ve o escucha, hable con sus padres. Ellos pueden ayudarle a entender lo que está escuchando y poner las cosas en una perspectiva correcta. No hay ninguna pregunta que debe de darle pena o vergüenza. Ellos quieren ayudarle a aprender acerca del cuerpo y como se relaciona con el plan de Dios.

Una Sugerencia para una Actividad

Durante la lección o después, pregunte a los adolescentes que preguntas han tenido acerca del cuerpo y sexualidad. Esté preparado con recursos para dirigirse apropiadamente las preguntas.

¿Qué puedo hacer para protegerme? Una de las mentiras favoritas de Satanás es "Una vez no hará mal." Nuestro lema tiene que ser "¡Ni una vez! Dr. Manning enseña que si los jóvenes "tienen párpados que funcionan, un cuello que puede voltear la cabeza, dedos que pueden presionar un botón de luz, pies que caminan o les ayuda a salir de una situación, y un espíritu que entiende entre el bien y el mal, ellos son calificados para trabajar con padres a mantenerse seguros de la pornografía." Si alguna vez ve pornografía, protéjase (1) diciéndose a sí mismo que eso es pornografía, (2) inmediatamente apagando el programa, video, o computadora, y (3) decir a los padres inmediatamente. Si piensa que tiene un problema con la pornografía y está difícil parar, hable con sus padres o su obispo. Ellos pueden proveer el amor, apoyo, y guía necesario para recibir ayuda.

¿Qué podemos hacer para proteger nuestra familia? Algunas familias escogen hacer un inventario cuidadosamente de los medios de comunicación en sus casas, consideran con oración si algún contenido compromete la virtud y entonces hacer cualquier corrección. Algunas familias han escogido crear un juramento familiar apoyando sus deseos para el uso recto de los medios de comunicación, el cual cada miembro firma. El juramento se coloca al lado de las computadoras, televisiones, y está en su casa como recordatorio de su compromiso de tomar una posición para rectitud. Instalando filtros del internet y ejerciendo seguridad del internet también es importante.

Una Sugerencia para una Actividad

Como una familia, discuta los estándares familiares en cuanto a los medios de

comunicación de que todos estarán de acuerdo, y escríbalos. Cree un juramento y póngalo en un lugar público. Periódicamente pregúnteles en lecciones futuras como les va a los miembros de la familia.

Conclusión

Podemos tener confianza en nuestra habilidad de vencer la prevalencia de la pornografía en el mundo a nuestro alrededor. Tenemos el poder de controlar nuestra sexualidad y protegernos a nosotros mismos de las tentaciones de Satanás. Con la fuerza del Señor, podemos vencer cualquier tentación.

El Presidente George Albert Smith ofreció este principio y promesa:

“Existe una línea divisoria claramente definida que separa el territorio del Señor del territorio de Lucifer.

Si vivimos del lado del Señor, Lucifer no podrá llegar hasta nosotros para influenciarnos, pero si cruzamos la línea divisoria y penetramos en su territorio, estaremos entonces bajo su poder. Guardando los mandamientos del Señor nos mantenemos a salvo de Su lado de la línea, pero si desobedecemos Sus enseñanzas, la cruzamos voluntariamente y entramos en la zona de la tentación y estamos expuestos a la destrucción que se encuentra siempre presente en ese lugar. Teniendo conocimiento de ello, debemos en todo momento estar dispuestos a vivir del lado del Señor. Se nos promete seguridad y gozo mientras seguimos los impulsos del Espíritu y practicamos virtud ante el Señor. Él nos guiará y apoyará en nuestros esfuerzos de ser rectos y permanecer en su lado de la línea.

Lesson C: Discussing Pornography (Youth Ages 12-18)

Lección De Muestra C: Discutiendo la Pornografía

Guía para Padres abordando Pornografía con los adolescentes.

Audiencia: Jóvenes de 11 a 18 años.

Propósito: Ayudar a los jóvenes a entender (1) el peligro de la pornografía, (2) la importancia de hacer preguntas y discutir el tema, y (3) la necesidad de compartir nuestra exposición a la pornografía con padres y líderes.

Organización: (1) Introducción, (2) Prevención, (3) Reconocimiento, (4) Superación, (5) Apoyo, y (6) Conclusión.

Sugerencia de cómo preparar: Lea cuidadosamente la lección y ore acerca de lo que debe presentar. Lea “Puntos de Discusión para Adolescentes” en la sección de discusión. Lea historias personales relevantes en la sección de recursos. Revise los folletos en la sección de recursos.

Introducción

Sugerencia de Actividad

Empiece con una discusión de algunas preguntas abajo con respecto a secretos:

- ¿Por qué se esconden los niños chiquitos cuando han hecho algo malo?
- o Ellos reconocen que han cometido un error y ha hecho algo que no está bien.
- o Ellos tienen pena.
- o Ellos quieren evitar un castigo o sentir vergüenza.
- ¿Cómo trataría un padre amoroso a un niño chiquito que ha hecho algo mal y ahora lo está escondiendo?
- o Fomente al niño a salir de estar escondido y resolver el problema.
- o Asegure al niño que todavía son amados (reemplace pena con valor).
- o Haga que sea responsable por sus acciones, y enséñele cómo evitar errores en el futuro y cómo reparar cualquier daño.
- ¿Por qué piensa que sería bueno revelar comportamientos de que siente vergüenza a un padre o líder amoroso?

o Nos ayuda a arrepentirnos de comportamientos pasados y desarrollar nuevos hábitos y formas de convivencia.

o Ayuda a protegernos y adquirir la ayuda que necesitamos.

Prevención

Ahora discutamos un comportamiento que frecuentemente hace que la gente se esconda en secreto y vergüenza. Uno de los primeros pasos en prevenir la adicción a la pornografía es entender la pornografía y reconocer que siempre es algo malo.

P- ¿Que incluye la pornografía?

R- Imágenes inapropiados en libros, revistas, o en el internet, y palabras inapropiadas en libros, canciones, películas, video juegos, y cuartos para chatear. La pornografía es material diseñado específicamente para excitar emociones sexuales en la gente. La adicción a la pornografía a menudo conduce a comportamientos sexuales inapropiados consigo mismo (masturbación) y con otros (fornicación y adulterio).

P- ¿Cuán grande es la pornografía?

R- Recientemente, algunos estudios han indicado lo siguiente: 30% de los emails no solicitados contienen información pornográfica; la edad media de una exposición a la pornografía en nueve años; y 9 de 10 hombres de la edad de colegio ve pornografía de alguna forma, y 31% de mujeres de la edad de colegio ve pornografía de alguna forma.

La Exposición no es Igual a Una Adicción

La exposición a la pornografía es muy difícil de evitar. Si Ud. por accidente ve la pornografía, márkuela inmediatamente como pornografía, voltéese rápidamente y apague el sitio del internet, computadora, o revista. Hable con sus padres de lo que había ocurrido, e identifique maneras de cómo evitarla en el futuro.

La adicción a la pornografía es diferente que la exposición. Una adicción es la inhabilidad de parar voluntariamente de ver la pornografía—aun cuando la quiere dejar. Una adicción ocurre por repetida exposición. Si ha dejado de verla y después empezó a ver la pornografía otra vez, y después renunció y volvió a empezar, es probable que sea un adicto. La adicción a la pornografía se evita y se puede prevenir hablando con sus padres u obispo cada vez que esté expuesto a la pornografía. La adicción a la pornografía requiere que sobreviva discreción y pena.

Reconocimiento

Es importante reconocer que la pornografía es adictiva y destruye vidas. Sin embargo, también es importante darse cuenta que los adictos pueden recuperar con un deseo grande, mucho trabajo, y tiempo.

Viendo la pornografía suelta una variedad de químicos (drogas) al cuerpo que pueden físicamente alterar el cerebro. La adicción a la pornografía no hace acepción de personas, e individuos pueden llegar a estar adicto a cualquier edad. Elder Dallin H. Oaks dijo, "La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores. Un hombre que había sido adicto a la pornografía y a las drogas ilegales me escribió esta comparación: "En mi opinión, la cocaína ni se compara a la pornografía. Yo he sido adicto a ambas cosas... El dejar de usar las drogas más potentes no fue nada en comparación con [tratar de abandonar la pornografía]" (Abril 2005).

P- ¿Por qué es más difícil de dejar la pornografía que las drogas?

R- El uso extendido de la pornografía causa cambios físicos en el cerebro que hace muy difícil que uno deje de verla. La zona del cerebro que controla la impulsividad llega a ser más fuerte mientras la zona que controla la fuerza de voluntad llega a ser más débil.

P- ¿Cómo hace daño espiritualmente ver la pornografía?

R- La pornografía absolutamente se burla y desdeña los dos dones más preciosos que nuestro Padre Celestial nos ha dado: nuestros cuerpos, y la habilidad de procrear. También causa una adicción que nos roba de nuestro libre albedrío. Viendo la pornografía es tan doloroso a nuestras almas porque nos endurece el corazón en contra de los impulsos del Espíritu Santo. Eventualmente, endurecemos nuestros corazones no solo en contra de Dios, sino todos sus hijos. Perdemos la habilidad de sentir amor desinteresado, empatía, compasión. Viendo la pornografía hace daño espiritualmente y es un pecado. El hecho de codiciar a otro individuo es inapropiado. Cuando se busca activamente, el arrepentimiento y perdón requiere confesión de todo el uso de la pornografía a un sirviente autorizado del Señor. La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al Espíritu. Impide nuestro juicio, y el deseo para el próximo arreglo puede causar a individuos a tomar malas decisiones que no tomaría en otra ocasión. Tiene una tendencia a causar usadores a tratar de minimizar, mentir, u ocultar sus acciones—así socavando su integridad. Presidente Hinckley dijo, "La pornografía con su sórdida inmundicia azota la tierra como una horrorosa y pavorosa marejada. Es veneno. No la vean ni la lean. Los destruirá si lo hacen. Les quitara el respeto por ustedes mismos. Les robara la sensación de las bellezas de la vida. Los derribara y los arrastrara al lodazal de los malos pensamientos y posiblemente de los malos actos. Manténganse alejados de ella. Evítenla como rehuirían una enfermedad horrorosa, puesto que es igual de mortal."

La Adicción a la Pornografía Destruye Relaciones

Las siguientes estadísticas se han reportado con respecto a la pornografía: 56% de los divorcios tienen que ver con el uso de la pornografía; la pornografía causa un aumento de 300% en la posibilidad de infidelidad; 58% de adictos sufrirán pérdidas significantes de finanzas; y 33% de los adictos pierden su trabajo por el uso de la pornografía.

Aprendiendo Acerca de Sexualidad Sana y Nuestros Cuerpos

Es importante aprender acerca de la naturaleza verdadera de los dones que vienen de nuestro Padre Celestial; nuestros cuerpos y nuestra sexualidad. Pero la pornografía no es la manera de hacerlo. La pornografía crea expectativas insalubres con respecto a la sexualidad. Es importante preguntar a los padres cualquier pregunta que puede tener y aprender acerca de la sexualidad en el contexto correcto del plan de Dios.

Superando

Si está preocupado que a lo mejor está adicto a la pornografía y no puede parar, está viendo voluntariamente la pornografía, o está entre viéndola y absteniendo, es probable que Ud. esté adicto a la pornografía. Primero, salga de estar escondido y discuta su adicción a la pornografía con su obispo o padres. Esta adicción necesita sobrevivir por medio de la discreción y vergüenza; por eso el primer paso en recuperarse de una adicción es sacar a luz el problema. Recuperando de una adicción a la pornografía requiere un compromiso verdadero a lo que sea para recuperar, pero es posible. Ud. debe de ser totalmente y completamente honesto. No minimiza la situación. La

adicción a la pornografía es un problema muy serio.

Apoyo

En el proceso de la recuperación, ayuda y apoyo están disponibles. Para ganar una verdadera recuperación—en vez de abstener por un ratito—Ud. necesita el apoyo de muchas personas. Si está luchando con la pornografía o está preocupado que un amigo puede tener un problema, hable con su obispo, sea totalmente honesto, y haga arreglos para reunirse semanalmente o aun dos veces a la semana para reportar honestamente su progreso. Sus líderes en la iglesia le apoyarán. Manténgase en contacto con ellos. No se esconda. Hable con sus padres. Ellos son parte del equipo de apoyo y pueden ayudar a encontrar ayuda y apoyo que necesita para recuperarse. Sea honesto si está preocupado por sí mismo u otro. Sin embargo, no comparta con todos. Busque apoyo selectamente de gente en quien tiene confianza completa (padres, líderes en la Iglesia, terapeutas, y algunos amigos).

Reuniones regulares con un terapeuta calificado, si es posible, pueden ayudarle a descubrir sus debilidades y fuerza y ayudarle a desarrollar las herramientas emocionales que necesita para combatir esta adicción. La mayoría de la gente que ha peleado contra esta adicción dice que su participación en un grupo de recuperación de 12 pasos fue esencial para su recuperación. Además de hablar con sus líderes y recibir ayuda, es importante reconocer el poder de la Expiación. Acepte la Expiación de Jesucristo en su vida. Su Expiación es más poderosa que su debilidad. Enfoque sus pensamientos en Cristo con más intensidad que antes. Considere el momento de cambio para Alma el hijo:

16 Y por tres días y tres noches me vi atormentado, sí, con las penas de un alma condenada.

17 Y aconteció que mientras así me agobiaba este tormento, mientras me atribulaba el recuerdo de mis muchos pecados, he aquí, también me acordé de haber oído a mi padre profetizar al pueblo concerniente a la venida de un Jesucristo, un Hijo de Dios, para expiar los pecados del mundo.

18 Y al concentrarse mi mente en este pensamiento, clamé dentro de mi corazón: ¡Oh Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí que estoy en la hiel de amargura, y ceñido con las eternas cadenas de la muerte!

19 Y he aquí que cuando pensé esto, ya no me pude acordar más de mis dolores; sí, dejó de atormentarme el recuerdo de mis pecados.

20 Y ¡oh qué gozo, y qué luz tan maravillosa fue la que vi! Sí, mi alma se llenó de un gozo tan profundo como lo había sido mi dolor.

21 Sí, hijo mío, te digo que no podía haber cosa tan intensa ni tan amarga como mis dolores. Sí, hijo mío, y también te digo que por otra parte no puede haber cosa tan intensa y dulce como lo fue mi gozo. (Alma 36:16-21).

Conclusión

Hace mucho, profetas testificaron "que en los postreros días vendrán tiempos peligrosos" (2 Timoteo 3:1). La pornografía es una actividad peligrosa en nuestros días. Tiene el poder de destruir nuestras vidas, relaciones, y las cosas que queremos más, y devora nuestros espíritus. Sin embargo, el Señor ha dicho que "si estáis preparados, no temeréis" (D&C 38:30). Al prepararnos espiritualmente y físicamente siguiendo a Cristo, nuestros líderes y padres, no tenemos por qué temer. Sin importar la situación, ellos pueden ayudarnos a encontrar maneras de evitar la pornografía y recuperarse de cualquier impacto que nos tiene.

Single Adults Ages 16-30)

Lecciones de Muestra D: Desarrollando Relaciones Basadas en Atributos de Cristo que Resulten en Matrimonio (Adultos Solteros Jóvenes- Edades 16-30) Tratando el problema de la pornografía con Adolescentes más grandes y Adultos Solteros

- Audiencia: Adolescentes y Adultos Solteros Jóvenes, edades 16-30
- El Propósito: Ayudar a los adultos solteros jóvenes entender la naturaleza de la adicción a la pornografía, el proceso de la recuperación, y cómo desarrollar relaciones libres de adicción a la pornografía.
- Organización: (1) Introducción, (2) Prevención, (3) Saliendo en Citas, (4) Venciendo, y (5) Conclusión

Sugerencia para la Preparación

Cuidadosamente lea la lección y haga oración acerca de lo que debe de presentar. Repase "Puntos de discusión para adultos" en la sección de Puntos de Discusión de este libro Lea las Historias Personales relevantes de la sección de Recursos. Junte papel y plumas para todos los de la clase. Prepare el pizarrón. Lea los folletos y la sección de Recursos e imprima los que sean relevantes y el discurso de Elder Holland de la conferencia general de Abril de 2010.

Introducción

Sugerencia para la Actividad

Ponga a los adultos solteros a que tomen unos minutos para alistar lo siguiente: (1) lo que quieren más en esta vida, (2) lo que quieren en la vida venidera, y (3) lo que están dispuestos a hacer para obtener esos objetivos. Explique que Nuestro Padre Celestial quiere que obtengamos las cosas que nos traerán la felicidad verdadera, pero adquiriendo las bendiciones requiere esfuerzo de nuestra parte.

Como hijos de Dios, estamos en la tierra para que tengamos gozo. Tres dones grandes que nos ha dado Nuestro Padre Celestial son nuestros cuerpos, nuestra habilidad para procrear, y nuestro libre albedrío. Algunas de las herramientas que se nos ha dado para ayudarnos a obtener una felicidad verdadera son nuestros cuerpos físicos, familias, y la habilidad de tener experiencias mortales para que podamos llegar a ser más como Dios. El Elder Jeffrey R. Holland nos ha dicho que "de todos los títulos que Dios ha escogido para sí, el de Padre es el que más favorece, y la creación es Su lema...Es llegando a ser padres y madres que podemos llegar a ser como Dios. La intimidad es la unión absoluta, una totalidad y una unión ordenadas y definidas por Dios."

Lo que elegimos hacer con nuestros cuerpos afecta a nuestro espíritu y tiene consecuencias eternas. Si elegimos, podemos formar familias eternas, las cuales nos traen gozo y felicidad. Algo que tiene la habilidad de destruir rápidamente esa unión e impide nuestra habilidad de obtener un gozo completo y alcanzar nuestro objetivo es la pornografía. Debemos ser directos acerca de ese tema. Mientras hablamos sobre la pornografía, piense en cómo afecta lo que más quiere en esta vida y lo que quiere en la venidera.

Prevención

Todos nosotros necesitamos estar en guardia contra la pornografía. "El peligro disponible al clic de un ratón, incluso lo que pueda ocurrir en un encuentro de una sala de conversación virtual, no hace acepción de personas, hombre o mujer, joven o anciano, casado o soltero." Algunas estadísticas indican que 87% de los hombres de las edades de 18-26 reportan haber usado la pornografía de alguna forma. A medida que no se sabe las estadísticas para la población SUD, la pornografía es un problema para muchos miembros activos de

la iglesia. Todos debemos de evaluar con cuidado las influencias de material inapropiado en nuestras vidas. Algunas de las formas más poderosas de prevención son la educación, el poner estándares altos, y el crear hábitos que minimizarán el impacto de la pornografía.

Educación sobre la Pornografía 101

Sugerencia para una Actividad

P- ¿Que es la pornografía?

R- La pornografía es "material que es explícito sexualmente y primeramente destinado para el propósito de excitar sexualmente." Puede enseñar desnudez o comportamiento sexual, e incluye material escrito tal como novelas románticas, fotos, películas, imágenes electrónicas, video juegos, páginas de chat en el internet, conversaciones eróticas por teléfono, música y otros medios de comunicación.

P- ¿Es adictiva la pornografía?

R- La pornografía es como alcohol o drogas en que puede ser extremadamente adictiva. Viendo la pornografía puede causar de hecho una reducción de dopamina en nuestros cerebros, lo cual hace que placeres sencillos ya no sean suficientes, y hace que el adicto continuamente busque la pornografía y participar en ella. Elder Oaks dice, "La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores."

P- ¿Por qué me debe de importar la pornografía?

R- La pornografía absolutamente se burla y desdeña los dos dones más preciosos que nuestro Padre Celestial nos ha dado: nuestros cuerpos, y la habilidad de procrear. También causa una adicción que nos roba de nuestro libre albedrío. Viendo la pornografía es tan doloroso a nuestras almas porque nos endurece el corazón en contra de los impulsos del Espíritu Santo. Eventualmente, endurecemos nuestros corazones no solo en contra de Dios, sino todos sus hijos. Perdemos la habilidad de sentir amor desinteresado, empatía, compasión. Es posible que se pierda todo lo que de Dios dentro de nosotros. Viendo la pornografía hace daño espiritualmente y es un pecado. El hecho de codiciar a otro individuo es inapropiado. La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al Espíritu. Impide nuestro juicio, y el deseo para el próximo arreglo puede causar a individuos a tomar malas decisiones que no tomaría en otra ocasión. Tiene una tendencia a causar usuarios a tratar de minimizar, mentir, u ocultar sus acciones—así socavando su integridad. Ha sido la causa del peligro de perder el trabajo para muchos. Es una razón substancial para muchos divorcios. Viendo la pornografía a menudo escala a otros comportamientos inapropiados.

P- ¿Cómo es que la pornografía afecta a nuestra relación?

R- La pornografía daña a nuestra habilidad de tener relaciones felices con otros. Elder Richard G. Scott dijo que la pornografía "es una de las influencias más nocivas sobre la tierra." Cuando estamos condenados, nuestro progreso se para. En esta vida, uno de los pasos más importantes que podemos tomar para progresar eternamente es ser sellado en el templo. La adicción a la pornografía detiene nuestro progreso impidiéndonos de entrar dignamente en el templo. También representa una antítesis del tipo de acción requerida para preservar y alimentar una relación eterna. Cuando usamos la pornografía no estamos pensando en Jesucristo u otros, sino en nuestra inmediata gratificación. "Si dejamos de cortar las ramas de este problema y acometemos más directamente a la raíz del árbol, no es de sorprender que encontremos la lujuria merodeando furtivamente por allí."

La lujuria es fatal porque no solamente destruye nuestro espíritu

completamente, sino que "profana la más elevada y la más santa relación que Dios nos da en la vida mortal." La pornografía objetiviza a la gente e impide nuestra habilidad de ser sensibles y conectar con ellos. Empezamos a ver a otras personas como objetos en vez de hijos de Dios. El uso de la pornografía fomenta puntos de vista insalubres y distorsionados sobre la sexualidad. La pornografía es una herramienta poderosa usada por el adversario para evitar que nos casemos, que tengamos familias, y de vivir vidas realizadoras. Puede literalmente parar nuestro progreso eterno y habilidad de participar en el plan de Dios.

Sugerencia para una Actividad

Discuta el discurso del Elder Jeffrey R. Holland "No hay lugar para el enemigo de mi alma," y las comparaciones que él hace entre lujuria y amor.

- Estableciendo Estándares Altos y Creando Hábitos Buenos: La prevalencia de material pornográfico en los medios de comunicación hace que sea expediente para todos los individuos a tomar medidas activas para protegerse a sí mismos. Escoja películas y medios de comunicación cuidadosamente. Establezca estándares y sea responsable con otros.
- Practique seguridad en el internet en instalar filtros y poniendo computadoras en lugares seguros.
- Considere el tipo de ropa que se pone y el material que pasa o de que hace bromas.
- Si por accidente ve la pornografía, discútalo con un líder, padre, o amigo inmediatamente.
- Piense en cómo viendo la pornografía dañará a los seres queridos.

Elder Holland dijo, "Ciertamente, nuestras acciones se guiarían de un modo dramático si recordásemos que cada vez que transgredimos no sólo lastimamos a los que amamos, sino también a Él, quien nos ama tanto."

Saliendo en Citas y la Pornografía

Siendo casual acerca de y fallando en tratar el asunto de la pornografía cuando saliendo en citas seriamente con alguien puede tener implicaciones serias espiritualmente y físicamente para Ud. y su futura familia. La pornografía es un problema común que puede tener un impacto negativo en un matrimonio y la vida familiar. No es prudente asumir que la persona con quien está saliendo en citas no ha sido expuesto a la pornografía; todos hemos sido. Hay hermanas dulces y misioneros retornados maravillosos que están adictos a la pornografía. El problema no se desaparece después de casarse. Se podría parar temporalmente, pero luego volvería a emerger y llegar a ser un problema aún más serio si se deja sin tratarse. El discutir abiertamente el uso de la pornografía, mucho se puede hacer para cuidarse a sí mismo y su relación. Esto puede permitirle a saber cómo proceder con la relación y establecer patrones y comportamientos para protegerse y su familia futura. Aun si no está saliendo en citas con alguien actualmente, es importante a comenzar de pensar acerca de cómo enfocarse en ese tema ahora.

¿Cuándo debo de hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo?

Lo siguientes son algunos de los factores que Ud. puede considerar en determinar cuándo discutir ese tema: ¿Estás saliendo en citas? ¿Es la relación a tal punto que hablar, o ya ha hablado acerca de otros asuntos personales y significantes? ¿Está buscando avanzar su relación comprometiéndose a casarse o casarse? Si Ud. puede contestar que "sí" a uno o más de esas preguntas, podría ser una hora apropiada para discutir la pornografía. Hable sobre ese tema antes de comprometerse o casarse.

¿Cómo debo de discutir la pornografía?

Este es un tema que se tiene que hablar más que una vez. Para muchos, hablando de la pornografía es incómodo. Sea sensible y respetuoso al preguntar, escuchar, y responder a la otra persona. Si su novio está viendo la pornografía, él quizá nunca ha dicho a nadie. A menos que él sienta amor, su novio no compartirá información personal. Sea sensible al Espíritu cuando discierne si su novio está diciendo la verdad o minimizando el comportamiento. Si su novio está usando la pornografía, hay una posibilidad de que hará de menos su comportamiento. Si su novio tiene un problema, con amor sugiérele que reciba ayuda. Estas son algunas preguntas que podría hacer: ¿Cómo ha sido expuesto a la pornografía? ¿Ha buscado activamente la pornografía antes? ¿Qué eran las circunstancias y la frecuencia del uso? ¿Cuándo buscó la pornografía la última vez? ¿Considera su uso de la pornografía un problema? ¿Qué acciones ha tomado para parar o protegerse de la pornografía en el pasado?

Sugerencia de una Actividad

Haga juego de roles de cómo hablaría de la pornografía en una manera directa y sencilla con la persona con quien está saliendo en citas.

P- ¿Qué factores debo de considerar cuando decido si debo de continuar con una relación con alguien que ha sido o está adicto a la pornografía?

R-No subestime los efectos dañosos del uso de la pornografía. Considere cuidadosamente las implicaciones de salir con alguien que no esté buscando activamente la recuperación. Los estudios demuestran que puede tomar entre 7-12 meses antes de que un adicto pueda empezar a obtener sobriedad sólida, y aun así, puede tomar entre 2-5 para ganar una recuperación sólida y sanarse de los efectos de la adicción. Solo porque alguien no esté viendo la pornografía ahora mismo, no quiere decir que un problema del pasado no vaya a aparecer en el futuro. Sin embargo, la recuperación es posible, y los que buscan activamente, pueden hallar sanación.

Algunas preguntas que debe de considerar en tomar decisiones de salir en citas pueden incluir: ¿Es su pareja abierta y honesta acerca de su uso de la pornografía? ¿Por cuánto tiempo ha estado sin ver la pornografía? ¿Se ha sanado su pareja de los efectos de la adicción a la pornografía? Últimamente, es importante seguir al Espíritu cuando se toman esas decisiones.

Reconociendo y Venciendo la Pornografía

P- ¿Cómo puedo saber si tengo un problema con la pornografía?

R- Si sigue diciéndose a sí mismo que no vea la pornografía y se encuentra haciéndolo de todas maneras, tiene un problema. No minimice la situación. Ud. necesita ser completamente honesto y recibir ayuda. ¿Ha sido totalmente honesto con su obispo cuando Ud. ha visto voluntariamente la pornografía? Si ha visto la pornografía y le ha molestado, o piensa que tiene un problema, hable con sus padres. Sus padres le aman y pueden ayudarle a encontrar la ayuda que necesita. Las acciones que se hacen en secreto y con pena se tienen que tratar.

P- ¿Es posible la recuperación?

R- Si Ud. está luchando con la pornografía o lujuria, tiene que saber que la Expiación es real. La fe en Jesucristo significa tener confianza en Su poder para sanarnos. Las cadenas físicas de la adicción a la pornografía son fuertes y Ud. necesitará ayuda para romperlas. Enfrentando una adicción y admitiendo o revelando el comportamiento es el primer paso y el más importante. Hable con sus padres y su obispo. Reciba educación con respecto a una adicción y el proceso de la recuperación, ponga límites, encuentre un

buen terapeuta, y asista un grupo de recuperación de adicción de 12 pasos. Programas de 12 pasos se han reportado de muchos siendo uno de los elementos más importantes del proceso de la recuperación. Un grupo bueno de recuperación de adicción de 12 pasos provee un patrocinador, un grupo de apoyo, y un programa en que trabar diariamente. Todos estos son esenciales para una recuperación sólida.

P- ¿Como un adicto en recuperación, que factores debo de considerar mientras salgo en citas seriamente?

R- Detalles graficas no son necesarias, pero diga a la persona con quien esté saliendo en citas la naturaleza y el grado de su exposición a la pornografía y comportamientos relacionados. A menudo se recomienda que Ud. deba estar muy avanzado en el proceso de recuperarse antes de entrar en una relación seria. Si Ud. está recibiendo terapia o asistiendo un grupo de 12 pasos, la persona con quien esté saliendo puede considerar reunirse con el terapeuta o asistir un grupo de apoyo de 12 pasos.

Conclusión

Considere otra vez lo que Ud. quiere más y como el uso de la pornografía y la lujuria podría afectar su vida. Ahora escriba lo que Ud. hará para mantener afuera la pornografía de su vida y formar relaciones sanas. Al seguir el Espíritu y tomar medidas activas, podemos protegernos y sanar de la influencia prevalente de la pornografía en nuestra sociedad.

Lesson E: Replacing Fear with Faith (General Audience)

Lecciones de Muestra E: Reemplazando el Miedo por la Fe.

Ejercitamos valor cuando enfrentamos el tema de la pornografía.

♣ Audiencia General.

♣ El Propósito: Ayudar a individuos, cónyuges y padres a prevenir y tratar la adicción a la pornografía.

♣ Organización: (1) Introducción, (2) Prevención, (3) Reconocimiento, (4) Superación / Apoyo y (5) Conclusión.

Sugerencia para la preparación

Lea la lección y ore para conocer lo que se debe presentar. Lea "Puntos de discusión para adultos" en la sección de Puntos de Discusión de este libro, en la sección de pornografía. Lea las historias que aplican a este tema en la sección de recursos y revise los folletos que también se encuentran en la sección de recursos de este manual.

Introducción

La pornografía es extremadamente agresiva en nuestro mundo y tiene efectos que destruyen. Sin embargo, no hay porqué tener miedo.⁴⁰ Si nos preparamos por medio de la fe, educación, y confianza en el Espíritu, estaremos preparados para abordar el problema de la pornografía. Estamos de lado del Señor, y su lado prevalecerá. Sus fuerzas son más poderosas que las del adversario.

Prevención

Algunas de las cosas más importantes que podemos hacer para protegernos de la adicción a la pornografía es el educarnos, ejercitar fe, establecer altos estándares personales, y tomar medidas guiadas por el Espíritu Santo en nuestro hogar.

1. Educarse. Es importante ser consciente del problema.

Conozca la magnitud del problema. La exposición a la pornografía comienza

mucho antes de lo que muchos piensan. Algunas estadísticas indican que la edad promedio de la exposición es de nueve años (41) y que casi todos los hombres habrán estado expuestos cuando cumplen 14 años (42). 47% de las familias en los Estados Unidos dicen que la pornografía es un problema en su hogar (43). Aunque los números exactos de cuántos sufren dentro de la Iglesia son desconocidos, muchos miembros luchan con la adicción a la pornografía.

El Élder Dallin H. Oaks comparte esta experiencia:

"La pornografía también es adictiva. Paraliza la capacidad de decidir y esclaviza

a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores. Un hombre que había sido adicto a la pornografía y a las drogas ilegales me escribió esta comparación: "En mi opinión, la cocaína no se compara a la pornografía. Yo he sido adicto a ambas cosas... El dejar de usar las drogas más potentes no fue nada en comparación con [tratar] de abandonar la pornografía."

Una definición de adicción es "el uso de una sustancia o actividad con el fin de disminuir el dolor o aumentar el placer. La adicción causa que la persona pierda control de la velocidad, frecuencia, o duración de su uso. La consecuencia es que la vida resulta ser inmanejable. Algunos indicadores de que una persona se ha vuelto adicta incluyen el deseo de aumentar el estímulo (exposición más intensa o frecuente), que haya recaídas frecuentes, y la incapacidad de detener el comportamiento a pesar de las consecuencias negativas. Cuando las personas se vuelven adictas a la pornografía, se producen cambios físicos en el cerebro. La visualización continua de la pornografía causa que el cerebro genere químicos que crean dependencia. La corteza prefrontal del cerebro es afectada, perjudicando el juicio moral y el razonamiento. La naturaleza adictiva de la pornografía casi siempre conduce a otros comportamientos que pueden incluir la masturbación, la mentira, la actividad sexual inapropiada, la prostitución, el abuso, la violencia doméstica y el crimen. La pornografía nos daña espiritualmente. El deseo de tener la próxima "dosis" perjudica nuestro juicio y tomamos malas decisiones (44). Los adictos tratan de minimizar la gravedad de sus actos y debilitan su propia integridad.

La pornografía daña vidas y relaciones. Algunas estadísticas indican que el 40% de los hombres que ven pornografía pierden su matrimonio (45). 50% de las personas que ven pornografía sufrirán pérdida financiera (46) y 33% de los usuarios de pornografía perderán su trabajo (47). El uso de la pornografía también aumenta por 300% la posibilidad de infidelidad (48).

2. Ejercer la fe. Reemplazar el miedo por la fe y llamar a los poderes del cielo para recibir asistencia.

Con honestidad y humildad, pida los poderes del cielo para tener discernimiento y asistencia. Reemplace el miedo por la fe. En la Conferencia General de Abril 2010, Julie

B. Beck dijo: "La capacidad de calificar para recibir y actuar sobre la revelación personal es la más importante habilidad que se puede adquirir en esta vida. El calificar para obtener

el Espíritu del Señor comienza con el deseo de tenerlo e implica un cierto grado de dignidad. "Tenga confianza en su capacidad personal para saber qué hacer. Si deja que el Espíritu sea su guía y maestro, usted sabrá qué hacer.

3. Establecer altos estándares personales.

Evalúe cuidadosamente las apariencias personales y los medios de comunicación. Actúe con virtud y muestre modestia. Todo el mundo puede ayudar

a prevenir la pornografía, actuando con virtud y mostrando modestia. El élder M. Russell Ballard dijo que las mujeres "... tienen que entender que cuando usan ropa demasiado ajustada, demasiado corta, o un escote demasiado bajo, no sólo puede enviar un mensaje equivocado a los jóvenes con quienes se asocian, sino que también perpetúan en sus propias mentes la falacia de que el valor de una mujer depende únicamente de su atractivo sensual . Esto nunca ha estado ni estará dentro de la definición de una hija fiel de Dios. " (49) Es imprescindible que los individuos demuestren pudor y enseñen a aquellos en su esfera de influencia a hacer lo mismo.

Considere los medios de comunicación que se ven. El Élder David A. Bednar nos ha pedido "... tengan cuidado de estar tan inmersos y absortos en píxeles, mensajes de texto, auriculares, gorjeo, redes sociales en línea, y en usos potencialmente adictivos de los medios de comunicación y el Internet que no reconozcan la importancia de [nuestros] cuerpos físicos y que se pierda la riqueza de la comunicación persona a persona. " (50) Evalúe el tiempo utilizado en entornos virtuales, especialmente con amigos del sexo opuesto en las salas de chat, juegos en línea, Facebook, juegos donde se actúe un papel, etc. Las personas deben considerar cuidadosamente la frecuencia del uso de los medios, así como el contenido de éstos. Muchos programas de televisión, películas y juegos tienen contenido sexual y pornográfico.

4. Tomar medidas activas para proteger su hogar

Edúquese, instale filtros en las computadoras, sea consciente del problema, enseñe a sus hijos sobre la sexualidad saludable, y pídale que le avisen si es que vieran material inapropiado

Reconocimiento

¿Cómo puedo saber si un ser querido tiene un problema con la pornografía? Hay algunos indicadores que pueden ser útiles para identificar si alguien tiene un problema con la pornografía (51). Algunos comportamientos que pueden estar asociados con ver pornografía son el mentir, el egoísmo, la negación, el aislamiento, el evitar relacionarse con personas, el ocultarse, el sigilo, el sentirse emocionalmente desprotegido, el postergar las tareas, y el tratar a los demás como objetos. La mejor manera de identificar si hay un problema es discutir sus preocupaciones con la persona.

P: ¿Cómo hablar de la pornografía?

R: Utilice un enfoque directo, como por ejemplo decir "me he dado cuenta de que ..." y luego nombre comportamientos específicos que están causando preocupación. Si el individuo niega cualquier implicación o es defensivo, responda con una actitud pacífica y decidida. Si el individuo da a conocer un problema, escuche con compasión y preocupación. El terapeuta Michael D. Gardner, LDSFS, ha declarado:

Con calma y con amor y apoyo, anime a su cónyuge [u otro individuo] a revelar plenamente el alcance de su conducta adictiva en lugar de permitir que la información llegue con el tiempo. Es importante que el tipo de comportamiento adictivo, su duración y su frecuencia sean revelados. Tenga cuidado de sacar conclusiones, exagerar, generalizar demasiado, o atascarse con pensamientos que sugieran que "es todo o es nada"- "Esperanza, Curación y el Tratamiento de la Adicción", Liahona, mayo de 2010

P: ¿Cómo puedo saber si soy adicto a la pornografía

R: En pocas palabras, si usted sigue diciéndose a sí mismo que va a dejar de ver pornografía, y no lo hace, entonces usted es adicto a la pornografía. Los adictos experimentan con frecuencia un ciclo de la preocupación por la pornografía seguido por la ritualización, la acción, y vergüenza, lo que le lleva a repetir el ciclo.

P: ¿Cómo puedo saber si necesito ayuda en calidad de cónyuge o de padre de un adicto?

R: El comportamiento adictivo de las personas afecta su entorno. Los cónyuges de los adictos con frecuencia experimentan síntomas similares al trastorno por estrés post-traumático, que incluye insomnio, confusión, indecisión, falta de apetito o comer en exceso, fatiga, depresión y emociones incontroladas. Además, los seres queridos de los adictos frecuentemente experimentan shocks, negación e ira, lo que puede conducir a un ciclo de sentir miedo, a obsesionarse con la adicción del otro y a experimentar vergüenza. Si, como el ser querido de un adicto, usted está experimentando cualquiera de estos síntomas o de otra manera siente que su vida es inmanejable, puede considerar buscar ayuda.

Superación y Soporte

Si usted está luchando contra la adicción a la pornografía, hay esperanza. Las Escrituras nos enseñan que a medida que los individuos sean humildes y miren a Cristo, la expiación trabajará en sus vidas (52). Sin embargo, la recuperación casi siempre requiere que el individuo adicto busque ayuda. El élder Holland dijo que "... las personas atadas por las cadenas de la verdadera adicción, a menudo necesitan más ayuda que autoayuda." (53)

P: ¿Cuáles son los elementos para la recuperación?

R: Las personas deben desear la recuperación. La recuperación requiere: (1) honestamente revelar el comportamiento a su líder eclesiástico y a su cónyuge, (2) el educarse acerca de la adicción sexual, (3) establecer límites, (4) el uso de terapia / consejería, y (5) seguir el Programa de los 12 pasos. "Comience por alejarse de personas, materiales, y circunstancias que le perjudiquen" (54) y sea honesto con los demás. No espere para hablar con su cónyuge, padres, u obispo. Establezca reglas sobre el uso del ordenador o de la televisión, y establezca otros límites. Vaya a una reunión de 12 pasos ahora.

P: Qué es recuperarse?

R: La verdadera recuperación requiere más que simplemente cesar de ver pornografía. Requiere un cambio de corazón. Es un cambio de estilo de vida en donde el individuo se compromete por completo a seguir todos los pasos de la recuperación. Algunos de los cambios visibles de la recuperación son: que la humildad reemplaza al orgullo, la gratitud reemplaza al resentimiento y el enojo, el auto respeto reemplaza a la culpa y un deseo de ayudar a otros en circunstancias similares reemplaza el deseo de ocultar el comportamiento pasado.

P: Qué hay de los seres queridos que son cercanos al adicto?

R: Muchos no se dan cuenta de la necesidad de que los cónyuges, padres y otras personas cercanas al adicto sanen. Si usted es el cónyuge o algún ser querido de un adicto, reconozca su propia necesidad de sanar. Hable con su obispo o con alguien de confianza sobre su situación. Asegúrese de encontrar apoyo. El Dr. Jill C. Manning enseña la teoría CAVED. Aquellos que están afligidos necesitan, Conexión, Apoyo, Validación, Educación y Dirección (55). Reconozca que la adicción de un ser querido no es su culpa o responsabilidad. No puede arreglarlo o controlarlo (56). "El establecimiento de límites se diferencia de la emisión de ultimátum, en el intento que se hace de controlar la conducta de otras personas. Los cónyuges en recuperación determinan qué conductas son inaceptables para ellos y lo que van a hacer si estos comportamientos ocurren. Una vez conociendo las consecuencias, el adicto puede elegir lo que desea hacer. Límites realistas no se pueden establecer sino hasta que la autoestima de uno esté lo suficientemente alta como para

colocar las necesidades de uno por encima de las necesidades de complacer a la pareja." Sin embargo, se pueden establecer límites para protegerse a sí mismo y la relación. "Las personas sin límites responden automáticamente a la ira de los demás. Rescatan, buscan aprobación, o se enojan ellos mismos... No permita que una persona fuera de control sea la causa de que usted cambie su curso." (57) Reconozca y rompa ciclos de codependencia. Apoye las acciones de recuperación, pero niéguese a permitir conductas adictivas como la mentira, la ira, la actitud defensiva, el hacerse víctima, y el permanecer emocionalmente distante.

Reduzca la velocidad y cuídese mediante el descanso adecuado, el ejercicio, la nutrición y el apoyo. Edúquese con respecto a la adicción a la pornografía y el proceso de recuperación. Encuentre un terapeuta calificado. Asista a las reuniones del grupo de apoyo de los 12 pasos regularmente, tenga un consejero, y trabaje los pasos de recuperación a diario

P: ¿Cómo podemos sanar nuestra relación?

R: La recuperación de la relación se basa en que ambas personas trabajen en su propia recuperación. Dé tiempo (por lo general un mínimo de un año, a menos que esté en peligro) para que su cónyuge realice cambios en su estilo de vida y decida si demostrará compromiso pleno a las acciones de recuperación necesarias. Esto es diferente a simplemente abstenerse de realizar el comportamiento adictivo. La curación es un proceso espiritual. Crea que Jesucristo puede restaurarlo a usted y a su ser querido en su totalidad. Volteé su vida hacia su Padre Celestial y hacia Jesucristo.

Conclusión

La recuperación tanto para los adictos como para sus cónyuges es un proceso espiritual. El poder que proviene de la aceptación de la Expiación en nuestra vida es la única manera de encontrar la paz, la recuperación y la integridad. Vivimos en una época en que hay muchos recursos disponibles para ayudarnos a manejar eficazmente esta epidemia. Como individuo edúquese y tome las medidas apropiadas para proteger y sanar a su familia como lo guíe el Espíritu, ellos recibirán inspiración en cuanto a cómo ayudarse a ellos mismos y a aquellos que están luchando y en cuanto a cómo proteger a sus familias y hogares.

40: DyC 38:30

41: Jennifer P. Schnieder (1989) La Construcción del Matrimonio Durante La Recuperación del Comportamiento Sexual Adictivo. Relaciones Familiares, Vol 38, 288*

42: Jill C. Manning. ¿Cuál es la gran cosa sobre la pornografía?, Shadow Mountain, Salt Lake City, UT 2008*

43: <http://purefamily.org/child-pornography-statistics.html> *

44: Donald L. Hilton , Jr., MD, El Restauró Mi Alma, pag. 71.*

45: Fagan, 2009, "Efectos de la Pornografía en las Personas, el Matrimonio, la Familia y la Comunidad," Journal de Síntesis de Investigación*

46: [http://www.articlesbase.com/addictions-articles/reasons-for-internetpornography-](http://www.articlesbase.com/addictions-articles/reasons-for-internetpornography-addiction-875433.html)

[addiction-875433.html](http://www.articlesbase.com/addictions-articles/reasons-for-internetpornography-addiction-875433.html)*

47: Jennifer P. Schneider, MD, PhD; Cómo reconocer las señales de la adicción sexual: VOL 90/N0 6/NOVIEMBRE 1, 1991/MEDICINA DE POSTGRADO

- ADICCION SEXUAL; <http://www.jenniferschneider.com/index.html>*

49: Julie B. Beck, "Madres e Hijas ", Liahona, mayo 2010

50: David A. Bednar, " Las cosas como realmente son ", Liahona, junio de 2010

51: Ve a www.salifeline.org

52: Alma 34:31

53: Elder Jeffrey R. Holland, "No hay lugar para el enemigo de mi alma",
Liahona, mayo 2010
54: Ibíd.
55: Jill C. Manning, Wendy L. Watson (2008) Adicción Sexual y Compulsividad,
vol. 15, p. 233-249 *
56: Jennifer P. Schnieder. La Reconstrucción del Matrimonio Durante La
Recuperación del Comportamiento Sexual Adictivo. Diario de Relaciones
Familiares.*
57: Dr. Henry Cloud, John Townsend, Límites. (1992) Zondervan, Grand Rapids,
Michigan*

*Esta referencia es el resultado de una traducción al español. El documento,
en su totalidad, no está disponible en español.

-----Original Message-----

From: Jay Pope [<mailto:jay@sd7.net>]
Sent: Tuesday, January 14, 2014 10:34 PM
To: Robert Adams Salmond
Subject: RE: Spanish translation

Here is the last paragraph of what you sent. Sorry missed your email for a
bit.

Lo más importante es mantener en mente mientras los padres hablan con sus
adolescentes sobre la pornografía, es que juntos pueden encontrar soluciones.
La influencia de la pornografía disminuye cuando el adolescente tiene un
lugar seguro para hablar de ella. En casos cuando un hijo llegue a estar
adicto, es importante mantener un lugar seguro donde su hijo puede regresar
para sanación y apoyo mientras lucha. Creando un lugar seguro influirá
positivamente las creencias de su hijo en que él puede vencer su adicción.

From: Robert Adams Salmond [SalmondRA@ldschurch.org]

Sent: Wednesday, October 16, 2013 8:23 PM

To: Jay Pope

Subject: RE: Spanish translation

Here is the first half...I left some of the titles in English and you can
take those out, so you know where they go

Foreward

Do not Despair for There is Hope

No te desespere porque hay Esperanza

H. Dennis Tolley, PhD

Por motivo que hay una propagación agresiva de la pornografía, es fácil sentirse impotente contra la ventaja abrumadora de ella. Los hijos de Israel enfrentaron un sentimiento similar de impotencia en el libro de 2 Reyes. Un rey de Siria había invadido a Israel. Cuando se despertó un sirviente de Elías una mañana y miró por el muro de la ciudad, él vio las multitudes de soldados del enemigo rodeando la ciudad y sintió mucho temor. Él se sentía seguro de que capturarían a Elías y lo matarían una vez que abrieran una brecha en el muro. Cuando Elías vio que el miedo de su ejército y sirviente, él pronunció palabras poderosas de fe y esperanza: "No tengan miedo, porque son más los que están con nosotros que los que están con ellos" (2 Reyes 6:16).

Elías sabía que Dios estaba a su lado y que el ejército del Señor era mucho más poderoso que cualquier ejército mundano. Al solicitar Elías, se le quitó el velo a los ojos del sirviente y él vio a un ejército angelical—una multitud de caballos y carros de combate de fuego esperando el mandato del Señor. Dios permitió al sirviente tener el don de ver los que "están con nosotros."

La plaga de pornografía ha llegado a ser una guerra mundial intensa entre el bien y el mal. El premio es las almas de los hijos de Dios. Cuando vemos la amplitud extensiva de esta plaga, es fácil sentir que somos pocos y lo que se haga es demasiado tarde y muy poco.

Puesto que la pornografía ha llegado a las casas de las personas rectas, se da la tentación de rendirse al sentimiento abrumador de la desesperación. Sin embargo las escrituras y los profetas nos han dicho claramente quién ganará esta guerra. Al ver lo que parece la adversidad ilimitada, necesitamos recordar que el ejército del Señor nos respalda.

Estamos haciendo la voluntad de Dios; nosotros prevaleceremos. A medida que tomamos la iniciativa de estar educado, protegernos a nosotros mismos, fortalecer nuestros hogares, y apropiadamente ayudar a los otros, recibiremos la ayuda que necesitamos: "son más los que están con nosotros que los que están con ellos"

La competencia ha cambiado

Aunque los aviones se habían usado en la primera guerra mundial, los Estados Unidos menospreciaron gravemente la habilidad del poder de combatir en el aire por décadas siguientes. El 7 de Diciembre de 1941, a las 7:02 de la mañana, una estación pequeña de radar en la costa norte de la isla Oahu, Soldado raso Joseph McDonald y George Elliott notaron un grupo grande de aviones acercándose del norte. Cuando fue cuestionado por otro soldado del cuartel general, el teniente Tyler respondió, "Bueno, no se preocupe, no es nada." A las 7:55 de la mañana, el bombardeo de Pearl Harbor inició. El poder de combatir en el aire empujó a los Estados Unidos a la segunda guerra mundial en Pearl Harbor y efectivamente terminó la guerra cuatro años después

cuando los aviones B-29 dejaron caer la primera bomba atómica encima de Japón. En este sentido, el poder de combatir en el aire fue lo que cambió la competencia. Hoy, las guerras se pelean diferentes, con jets, proyectiles balísticos, y robots de mando a distancia tomando papeles claves en el plan militar y ejecución.

La pornografía, la cual es visual, auditivo, o material escrito que tiene la intención de provocar el deseo sexual, es lo que cambia la competencia. Fue presentado a Egipto y Roma antiguamente. Muchos desenvolvimientos recientes han cambiado la aceptación, la naturaleza, y la entrega de la pornografía. La pornografía del Internet en particular ha sido lo que cambia la competencia. Se ha marcado como un pasatiempo aceptable, mal visto de los mojigatos religiosos. Hoy, lo que una vez había sido muy mal es aceptable.

En su libro, *El Cerebro que Se Cambia Solo*, el Doctor Norman Doidge, un neurólogo en Colombia describe como la pornografía renueva el alambrado de los circuitos neurales. La parte del cerebro que controla los impulsos llega a ser sobrecargado, y la parte del cerebro para la fuerza de voluntad se encoje. Los que han luchado con adiciones de drogas o alcohol comparten que la pornografía fue la adicción más difícil para superar.

Bill Margold, una estrella de la pornografía, dijo, "Me gustaría mostrar lo que realmente creo que los hombres quieren ver: violencia contra las mujeres. Creo firmemente que proveemos un servicio en mostrar eso." Dado que los hombres jóvenes de las edades doce a diez y siete años son el grupo principal que ven la pornografía, nosotros como una sociedad hemos permitido a Marold y sus conspiradores a llegar a ser los instructores de la sexualidad para generaciones siguientes.

Es tiempo que nos damos cuenta que estamos ciegamente dejando un ataque desde el aire en nuestra nación. El asalto nos está pegando por todos lados: culturalmente, moralmente, políticamente, y biológicamente. La pornografía de Internet es un ataque secreto a nuestros hogares y familias a través de la transmisión de electrones invisibles. La educación sobre la naturaleza adictiva, destructiva de este ataque es suprema, y por lo tanto se ve la necesidad de este manual. Debemos dirigirnos a la prevención y recuperación con esta misma tenacidad que la industria pornográfica ha hecho de invadir nuestros hogares y nuestras vidas. Solamente haciendo esto es que podemos cambiar la marea y comenzar a ganar esta guerra.

Introducción

A la luz del predominio de la adicción a la pornografía, un grupo de profesionales, terapeutas, e individuos preocupados han creado este manual. El propósito de este manual es proveer acceso a información importante concerniente la pornografía para que los padres y líderes puedan estar preparados para encargarse de tratar los temas eficazmente, según lo indique el Espíritu.

Tradicionalmente se ha asumido que gente buena Santos de los Últimos Días (SUD) no tienen problemas con la pornografía. Obispos y presidentes de estaca quienes abiertamente se encargan de tratar a este problema se dan cuenta que hay muchos hombres y mujeres en sus barrios y estacas que están afectados negativamente por la pornografía. Hay más que están afectados por el uso de ella de sus seres queridos. Es un problema que se tiene que tratar eficazmente y asertivamente.

"Ahora, la corruptora influencia de la pornografía, producida y diseminada con fines comerciales, está arrasando nuestra sociedad como una avalancha maléfica...Ahora, hermanos, debo decirles que nuestros obispos y nuestros consejeros profesionales están observando un marcado incremento en la cantidad de hombres que están envueltos en la pornografía, muchos de los cuales son miembros activos" (Elder Dallin H. Oaks, "Pornografía, Abril 2005).

Como un pariente o líder, su habilidad de ayudar a otros se basan en lo siguiente:

- Su conciencia y entendimiento de la pornografía y adicción sexual.
- Su eficacia en educar a los de su alrededor acerca de la adicción a la pornografía—como protegerse de ella, como reconocerla, y como guiar a los que han sido afectados para encontrar ayuda y curación.
- Su disponibilidad para ayudar a individuos acceder los recursos apropiados y necesarios para la recuperación y curación, incluyendo el programa de recuperación de 12-pasos y terapia profesional—para ambos los adictos y sus cónyuges o seres queridos.

En el discurso citado arriba, Elder Oaks dice, "La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores...La pornografía atrofia la capacidad de disfrutar de una relación emocional, romántica y espiritual normal con una persona del sexo opuesto; corroe las barreras morales que se levantan contra la conducta inapropiada, anormal o delictiva."

De modo que la gente, las situaciones, y los recursos disponibles varían mucho, no existe una sola manera eficaz para tratar este problema. Requiere que cada padre o líder con mucha oración determinen la solución apropiado según el Señor indique. Utilice este manual y los recursos mencionados en este manual para armarse con este conocimiento. La batalla en contra de la pornografía es una batalla para cada alma de la humanidad, y Dios le dará la guía y valor que usted necesita para ayudarlo en esta batalla.

Consideraciones para padres

Niños y adolescentes están siendo bombardeados con falsedades acerca de los roles de género, sexo, amor, y procreación. El Elder Boyd K. Packer dijo, "ya que al no enseñar, amonestar ni disciplinar se destruye" (Sois Templo de Dios, Octubre, 2000). La sexualidad es sagrada. Es importante que padres no

abdiquen su responsabilidad para enseñar activamente a los niños con respecto a la sexualidad sana, tal como su falsificación—pornografía.

Para muchos niños, adolescentes, y adultos jóvenes, su educación principal acerca de la sexualidad viene de sus amigos, la televisión, películas, y viendo la pornografía. Le hace falta a esta clase de educación valores y no hace ninguna conexión entre la sexualidad y honestidad, compromiso, compasión, empatía, y desinterés. Es sexualidad humana sin intimidad humana, el opuesto del plan divino de Dios.

Muchos padres se preocupan que el discutir temas sexuales directamente y valientemente pueda causar curiosidad y fomentar experimentación. Sin embargo, cuando los padres discuten abiertamente los temas sexuales en una manera apropiado para la edad, los jóvenes no suelen a experimentar y es más probable que permanezcan abstinentes.

Padres deben tomar acción en limitar la exposición de sus niños a la pornografía instalando filtros para el internet, poniendo las computadoras en lugares seguros, estableciendo reglas claras para el uso de los medios de comunicación como familia, y no dejando celulares o computadoras en recamaras en la noche. Pero padres deben recordar que, aun con estas precauciones, no pueden proteger a sus hijos completamente contra la exposición de la pornografía.

A medida que los padres se eduquen, enseñen a sus hijos, y busquen la guía del Señor, ellos pueden proteger a sus hijos de la pornografía. También ellos pueden ayudar a sus hijos a ganar una perspectiva sana que les dará la habilidad de dejar este material adictivo cuando sean expuestos a ella.

“Monitoreando externamente no será suficiente para proteger a los niños de la pornografía. Los padres deben de enseñar a los niños principios correctos y la sexualidad sana para inculcar una convicción moral para ayudarles a desarrollar una habilidad de monitorear por dentro.”

Padres tienen que enseñar:

- La sexualidad sana
- La castidad centrada en el matrimonio
- La importancia de evitar la pornografía
- La necesidad para discusiones abiertas acerca de experiencias con pornografía
- Consecuencias del mal uso de la sexualidad
- Beneficios de la abstinencia sexual” (Jason Carroll, PhD)

Lo siguiente son acciones específicas que padres pueden tomar para combatir estos problemas:

- Tener charlas regulares con sus hijos, adolescentes, y adultos

solteros en las que hablan acerca de la sexualidad sana, la castidad centrada en el matrimonio, y su exposición a la pornografía. Tal vez quieren empezar la primera charla diciendo, "Recuerdo la primera vez que yo vi pornografía: Dime cuando fue la primera vez que tú la viste." Después dar seguimiento a esto con más charlas regulares.

- Informarse. Enseñar a los niños, adolescentes, y adultos acerca de los peligros físicos, emocionales, y sociales de la pornografía—no solamente los peligros espirituales.
- Leer *He Restored My Soul*, by Donald L Hilton Jr., MD, and *What's the Big Deal About Pornography?* By Jill C. Manning, PhD.
- Mirar los videos en el sitio de SA Lifeline (www.salifeline.org):
 - o Protegiendo a los Adolescentes y Adultos Solteros de la Pornografía, Jason Carrol, PhD.
 - o Pornografía y su Efecto al Cerebro, Donald L. Hilton Jr., MD
 - o Preparando para la intimidad sana—Un mensaje para Adultos Solteros Jovenes, Jill C. Manning, PhD y Dan Gray, LCSW.
- Estar activos en las actividades que están combatiendo en contra la pornografía, tal como:
 - o SA Lifeline Foundation
 - ♣ www.salifeline.org
 - o Utah Coalition Against Pornography
 - ♣ www.utahcoalition.org
 - o Fight the New Drug
 - ♣ www.fightthenewdrug.org
 - o Pornography Harms
 - ♣ www.pornharms.com

"A medida que van creciendo, los hijos necesitan que los padres les informen de forma más directa y clara lo que es correcto y lo que no lo es. Los padres deben enseñar a sus hijos a evitar toda clase de fotografías o cuentos pornográficos... hablesles con franqueza en cuanto al sexo... Que esa información provenga de los padres, del hogar y de la manera adecuada" (Elder M. Russell Ballard, "Como una llama inextinguible," Abril 1999).

Un Regalo Bonito, un Paquete Feo

Una Madre de un Adicto a la Sexualidad que está en Recuperación

Comparte un espíritu de esperanza

Mi esposo y yo descubrimos inicialmente que nuestro hijo, que tenía 12 años, tenía un problema con la pornografía cuando estábamos arreglando nuestra computadora. Había pedido al técnico que buscara evidencia de pornografía. Me sentí sorprendida, enojada, preocupada, y confundida. Teníamos un hogar en él que se enseñaba constantemente la importancia de tener una relación con Dios y discernir el bien y mal. Hacíamos regularmente noches de hogar, estudio familiar de las escrituras, etc. Teníamos estándares fuertes acerca de los medios de comunicación, la computadora se encontraba en un lugar donde pasaba mucha gente, establecimos límites en los aparatos electrónicos. Nosotros, a veces, hablábamos acerca del sexo en maneras positivas. No había sido suficiente.

Confrontamos a nuestro hijo más tarde esa noche. Inicialmente lo negó, pero después lo admitió. Hicimos más preguntas y él empezó a llorar. Su reacción más fuerte surtió cuando le pregunté cuántas veces había mirado pornografía. Finalmente él confesó que "más que treinta veces." Sospeché que eso significó mucho más. Sentí compasión por él y sabía que él necesitaba saber que todavía lo queríamos, y que lo ayudaríamos. Instalamos un filtro estricto en el internet, hablamos de los efectos de la pornografía, y él prometió que había terminado con ella.

No tenía mucha experiencia, entonces le creí. Continuamos con nuestra vida familiar, luchando con el sentimiento de que algo no estaba bien. Con el paso del tiempo, pensaba que el hecho de que tenía una personalidad impulsiva, de timidez, de sentirse con derecho a todo, de enojón, de echar la culpa a todos, de mentir, de ocultar la verdad, de no cuidarse a sí mismo, de estar apagado emocionalmente, de faltar empatía, y de instigar nada más eran sus debilidades. O quizá era parte de ser un adolescente. A veces cuando le castigábamos por algo, inmediatamente lo hacía otra vez, y mi esposo y yo no sabíamos que pensar y queríamos entender por qué no entendía y si nada mas era porque no era muy inteligente. De hecho, él parecía muy inteligente, pero había áreas en que él no sabía asimilar bien.

Viendo atrás, puedo ver que todos estos elementos eran resultado de su adicción. Nada más él no podía controlar sus impulsos por el daño que la adicción hizo en su cerebro. Como otros adictos, a menudo sin pensar, él trataba de hacer que sus seres queridos se enojaran como pretexto para rendirse a su adicción.

Pasaron algunos años. Una tarde lo descubrí masturbándose y viendo pornografía mientras yo estaba en el mismo cuarto. Él pensaba que podía ocultarlo. Al confrontarlo, no lo podía creer. Supe en el momento que él tenía un gran problema si estaba tan desesperado de satisfacer su adicción en esas condiciones. Le dije que yo creía que tenía una adicción y le hablé de lo que significaba. Le explique que él tendría que decirle a otra gente acerca de su problema para que recibiera ayuda. La palabra adicción significa que no hay forma de cómo superarlo solo.

Mi esposo era el obispo en aquel entonces, y él se reunía con nuestro hijo regularmente y le dio el libro del programa de recuperación de doce pasos.

Ellos tuvieron muchas charlas de mejorarse espiritualmente, y mi esposo le pedía cuentas regularmente. El hecho que mi esposo estaba trabajando con él en un rol eclesiástico, y eso significaba confidencialidad, yo creí que ya no podía ser parte del problema más.

Los otros efectos secundarios de la adicción seguían, tal como mentir, ser impulsivo, y demandar actividades de entretenimiento y que producía mucha adrenalina. Yo no sabía que ese comportamiento se relacionaba con pornografía. Traté de amarlo y guiarlo, castigándolo por pegarles a sus hermanos chiquitos, y no tolerando actitudes que faltaban al respeto. Cuando vi que las consecuencias no parecían ayudarlo mucho con su comportamiento, trate una táctica de más complementos y aprobación con amor. Hice listas de gratitud por todo lo que él hacía bien, para que no estuviera frustrada o juzgara mal. De vez en cuando noté que él no tomaba la santa cena en la iglesia, entonces sabía que seguía con problemas, pero seguí diciéndome a mí misma, que mi esposo está trabajando con él, es parte de lo que cada hombre joven es tentado por sus compañeros. No aceptaba la verdad.

Para el término de su penúltimo año en la preparatoria, mi esposo sintió una impresión fuerte del Espíritu de leer los textos en el teléfono de mi hijo. Allí descubrimos que él estaba besuqueándose con el fin de despertar emociones sexuales en sí mismo. El confesó que le había mentido a mi esposo por mucho tiempo de seguir viendo pornografía, y que había dejado su hábito de masturbarse. Fue allí que nos despertamos y vimos el hecho que era una adicción seria que no se acababa solo con su fuerza de voluntad, la enseñanza, o aun intervenciones espirituales.

Gracias a Dios, encontramos un terapeuta calificado en adicción sexual y pornografía. Mi esposo y yo asistíamos semanalmente con él por un mes. Porque nuestras finanzas y tiempo eran limitados, mi esposo asistía a un grupo de 12 pasos S-Anón, y mi hijo asistía a su grupo de 12 pasos y terapia de grupo, y yo asistía a mi grupo de consejos. Descontinuamos sesiones individuales. Hubo mucha esperanza, pero el progreso fue lento.

Después del periodo fácil cuando él parecía dispuesto a hacer lo que fuera necesario para ser librado de su adicción, mi hijo se dio cuenta que era trabajo duro y empezó a arrastrar los pies. Mi esposo y yo no siempre estuvimos de acuerdo de lo que era la mejor opción para las necesidades de mi hijo, y puesto que estaba yo en terapia sola, la comprensión del asunto no fue pareja. Después de periodos de "recuperación" siguieron confesiones de actuar según la adicción y más mentiras. Puesto que mi hijo fue un menor, existen complicaciones y confusión que los adultos en recuperación no tienen que navegar. Muchas semanas sentíamos que tomábamos dos pasos hacia enfrente y un paso para atrás. Si mi hijo estaba haciendo bien, yo estaba llena de esperanza y paz. Cuando el luchaba, estaba en el abismo de obscuridad y ansiedad. Yo le llamo a eso "andar en su montaña rusa." Cuando él estaba arriba, yo estaba arriba. Si él estaba abajo, yo estaba abajo.

Curiosamente, empecé a recibir bendiciones. A través de la terapia yo pude aprender cómo cuidarme a mí misma y salir de andar en su montaña rusa. Me di cuenta de muchas cosas acerca de mí misma de lo que nunca hubiera sido consiente si no fuera por la lucha a la adicción que hubo en mi hogar. Por ejemplo, yo nunca me hubiera dado cuenta de mi sentimiento que no podía

confiar en que otros me podían ayudar con mis necesidades. He aprendido cosas específicas acerca de nuestras debilidades como padres que contribuían a la situación. Ahora tengo permiso de equivocarme y tomar responsabilidad de ello—es parte de la vida de todos. Me tengo más confianza. Yo sé que lo que esté sintiendo está bien, que tengo verdad, y puedo compartirlo en una manera sana. Me siento más cómoda en ambientes sociales y puedo ver lo grandioso en los demás.

Siento paz y serenidad no importa lo que esté haciendo mi hijo o no esté haciendo porque yo puedo reconocer más francamente mi responsabilidad y dejar lo demás en las manos de Dios. Ahora confío en Dios completamente que él hará su parte. Yo sé cómo poner límites que están motivadas por verdad, amor, y claridad de lo que mi hijo es capaz de hacer. Antes pensaba que yo era responsable de arreglar a mi hijo, y otras personas de hecho. Eso me hacía sentir cargas y frustraciones. Siempre sabía que Dios me ama, pero ahora sé que me ama por como soy yo, no por lo que haga, siervo, sacrifico, o cumplo. Me encanta saber que él me quiere dar cosas y ayudarme a ser feliz ahora mismo, también a largo plazo.

Un regalo precioso es saber adentro de mí que cualquier cosa que me pase puede ser consagrada para mi ganancia, que nada realmente me pueda lastimar. Dios siempre está allí para mí, y estoy a salvo en sus manos.

Puedo ver la vergüenza y espíritus dañados más a menudo y sentir compasión, no juzgar u ofender. Siento una confianza en mis prioridades diarias y todo este crecimiento es un proceso; no tengo que saber todo ahora mismo. Siento balance y paciencia. Irónicamente, la adicción, aunque es fea, sigue dándome regalos en recuperación por lo cual estoy muy agradecida. Fue una adversidad abrumadora que no había cómo mis esfuerzos pequeños podían combatirla. Al dirigirme al majestuoso y amoroso poder más grande, he recibido un regalo sin precio de una relación más profunda con mi Salvador y la confianza, esperanza, y seguridad que siento.

Si no existiera algo más, los regalos que he recibido hubiera sido pago suficiente. Afortunadamente, hay más. Mi hijo ha hecho un progreso maravilloso. Él continúa combatiendo la pelea y nunca se rinde. Su recuperación sigue progresando, y todavía no sabemos si está en un fundamento firme. Está más abierto con sus sentimientos, sus problemas, y sus triunfos. Siento que apenas estoy conociendo el verdadero, gran alma que es. Todos los efectos negativos de la adicción a la pornografía están disminuyendo. Él raramente echa la culpa a los demás, se sentía con derecho, y sí lo hace, toma responsabilidad más a menudo. Él ha empezado a expresar gratitud, amor, y un interés por los miembros de su familia que no existía antes.

Él siente ternura y empatía hacia los que estén sufriendo ahora. Él planea el futuro y se da cuenta del valor de tener estructura. Él se cuida físicamente, en la educación, y con sus metas en una manera que no habíamos visto hasta los últimos seis meses. Él puede pedir disculpas ahora. Él lo puede hacer sin regañarse a sí mismo o justificarse. Su relación con mi esposo y conmigo es más cerca, más conectada, y más honesta que nunca había sido. Él está más consiente que muchos adultos que tiene que depender completamente a Dios, y él ha tenido que contemplar que clase de hombre quiere llegar a ser. Ésta ganando un conocimiento de cómo sus decisiones refuerzan o dañan relaciones.

Él puede examinar los motivos por cómo se comporte, y puede defender lo que es la verdad para él. Él ha reconocido milagros grandes y chiquitos.

Quisiera yo que pudiéramos haber tenido estas grandes bendiciones recibidas en otro paquete que la adicción sexual? Sí, definitivamente sí. Pero si así me tenía que llegar, lo recibiré. Francamente, a través de la recuperación, Dios me está dando belleza por cenizas.

Consideraciones para líderes

Cuando los obispos y presidentes de estaca están entrevistando a adolescentes y adultos solteros preguntan "Cuando fue la última vez que viste pornografía?", ellos han descubierto que muchos miembros bajo su mayordomía actualmente están luchando con este problema. Cuando alguien está viendo pornografía, saben que es malo, y tiene un deseo sincero para dejarla, pero sigue haciéndolo, su participación en ella ya no es una decisión, es una adicción. La adicción daña a la parte del cerebro que gobierna nuestro juicio y fuerza de voluntad y alimenta la parte del cerebro que es para impulsos.

Tan solo el saber que la pornografía es mala y tener un deseo sincero de dejar de verla no es suficiente para romper esa adicción. La pornografía es una adicción que se alimenta por secretos y vergüenza y puede destruir a una persona, su cuerpo y alma. Daña la habilidad del individuo de conectar emocionalmente con los de su alrededor. El sanar espiritualmente, emocionalmente, psicológicamente, y neurológicamente, tiene que suceder. Los líderes pueden tomar un rol muy importante en ayudar al adicto a encontrar recuperación en cada una de estas áreas reuniéndose con la persona regularmente. Además, ellos pueden ayudarlo a encontrar un terapeuta especializado en la adicción sexual, un grupo apropiado de los 12 pasos para recuperación, y materiales educativos.

La pornografía y la adicción sexual tienen efectos devastadores para el cónyuge y otros seres queridos. Raramente recibe el cónyuge ayuda apropiada, apoyo, o terapia adecuada. Líderes pueden ser instrumentos asegurándose que el cónyuge, pariente, u otros seres queridos del adicto reciban el apoyo que necesitan oyendo sus preocupaciones, validando sus experiencias, ofreciendo palabras de consuelo, y proveyendo información sobre donde se encuentra ayuda y materiales educativos.

Acciones específicas que han tomado algunos líderes para combatir este problema incluyen:

- Seleccionar y capacitar a uno o más individuos para servir como especialistas, coordinando capacitaciones para educar a los demás de la pornografía.

- Hacer presentaciones en concilios de barrio, reuniones para liderazgo, la sociedad de socorro, el sacerdocio, grupos de hombres y mujeres jóvenes.
- Regularmente reunirse con aquellos que luchan con la pornografía y sus cónyuges para promover responsabilidad constante, proveer estímulo, y ayudar en facilitar el proceso de arrepentirse y sanarse.
- Hacer que folletos, libros, y otros recursos educativos relacionados a la adicción a la pornografía y recuperación de ella estén disponibles (Véase la sección de Recursos en este manual).
- Compilar una lista de reuniones eficaces de 12 pasos, terapeutas, y otros recursos locales, y ayudar a establecer grupos adicionales de 12 pasos en donde se necesiten.
- Educarse a sí mismo. Leer He Restored My Soul by Donald L. Hilton, Jr., MD, What's the Big Deal About Pornography? by Jill C. Manning, PhD, and Lord, I Believe: Help Thou Mine Unbelief, by Rod W. Jeppsen, MC, LPC, CSAT.

La pornografía prospera cuando hay vergüenza y secretos. Cuando logramos el conocimiento de la destrucción espiritual, física, emocional, y social causada por la pornografía, podemos enseñar mejor. Aprendiendo como reconocer la adicción a la pornografía y comprendiendo los pasos para la recuperación, podemos ganar esta guerra, un alma a la vez.

No lo Arregles

Un obispo comparte su experiencia

Como un hombre, padre, y obispo, he tenido muchas experiencias tratando de resolver problemas. Casi está arraigado dentro de mí la frase "arréglolelo." Cuando algo se rompe, algo se tiene que hacer. Si alguien está sufriendo, quiero ayudar. Si Ud. es un líder en la iglesia, seguramente se ha inculcado profundamente la responsabilidad solemne de hacer todo lo posible en ayudar a los que necesiten y traer paz a los que estén dañados. Entonces viene alguien con una adicción. Y la puede arreglar.

He luchado junto con miembros de mi congregación quienes sufren de la adicción a la pornografía. Ellos vienen genuinamente arrepentidos, buscando ayuda y guía. Yo doy mis mejores consejos y ellos se van con una nueva convicción—una convicción que dura unos cuantos meses a lo mucho y a veces solo algunos días.

El propósito de esta carta es darle mucha esperanza y poca dirección, porque no solo desde el punto de ser un obispo, soy el padre de un hijo que tiene una adicción a la pornografía y masturbación. Me reuní con él como su líder del sacerdocio y quería ayudarlo más que nada. Yo quería arreglarlo, y yo creo que estaba mal por tomar este enfoque. Le ofrezco dos sugerencias para considerar como un líder eclesiástico.

Primero, Moisés 1:39 dice, "Porque, he aquí, ésta es mi obra y mi gloria: Llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre." Es su obra, no la suya. Ud. y yo no estamos ordenados o apartados para tomar el lugar de Dios. Ofrecemos ayuda y guía y consejo y apoyo. Pero los miembros de su congregación son hijos de Dios quienes tienen libre albedrío, y ellos deben aprender a tener acceso la Expiación de Jesucristo si se van a salvar. No les salvará porque Ud. no es su Salvador. Ríndase a su deseo de salvar y deje a Dios a hacer su obra. Haga eso claro para los miembros.

Y segundo, aunque Ud. no es el que salva, Ud. tiene una posición en la vida de la persona. Ud. puede facilitar tres cosas que ayudan a cada adicto en su recuperación: (1) honestidad, (2) responsabilidad y (3) humildad. Como un líder de la iglesia Ud. puede ayudar en estas tres áreas. Pero creo que la que Ud. va a tener más influencia es en la humildad. Dele ánimo al adicto para que sea honesto y responsable, pero yo le aconsejo que también le ayude a asistir a un grupo de 12 pasos y a buscar terapia profesional. Un patrocinador y terapeuta ayudarán con oportunidades para el adicto a continuar practicando su responsabilidad y confirmar su honestidad. Pero como su líder espiritual, tendrá una oportunidad maravillosa para enseñarle humildad y ayudarlo a encontrar al Salvador, lo cual le traerá sanación. Dele consejos y ayúdele a ser humilde—pero no lo humille. Compártale su propia fe en el Salvador y confírmale su dependencia en Dios. Nunca se avergüence de confirmarle sus insuficiencias. Ud. es su líder espiritual haciendo todo lo que puede para dirigir a la gente al Salvador.

No cargue con la carga solo. Deje que cada persona cumpla con sus roles. Terapeutas, programas de 12 pasos, familia, amigos contribuyen en maneras importantes. Recuerde que el rol más importante es el del Salvador, y la relación del adicto con el Salvador es lo que le salvará. Haga lo que Ud. hace mejor—dé consejos y guía para ayudarlo a profundizar su fe en el Señor Jesucristo. Y no trate de arreglarlo.

Que podemos hacer ahora para parar el progreso del problema

En su libro, *El Restauro Mi Alma*, Donald L. Hilton, Jr., MD dice que en lo actual estamos "perdiendo la guerra" a la pornografía. Él resume con unas

claves para cambiar la dirección del problema de la pornografía.

1. Tratar la pornografía y la adicción sexual como una adicción verdadera y no desde una perspectiva espiritual o de comportamiento solamente.
 2. Individuos luchando con la pornografía y la adicción sexual deben entender que esta es una adicción verdadera, ellos no podrán parar a menos que busquen ayuda de los recursos apropiados.
 3. La confesión de cada incidente de ver o actuar a la adicción a un líder del sacerdocio apropiado y el cónyuge es esencial para obtener ambos el arrepentimiento y recuperación.
 4. Solo porque hemos hecho énfasis en prevenir anteriormente, y debemos continuar haciéndolo, debemos también reconocer que prácticamente todos nuestros hombres y mujeres jóvenes ya han sido expuestos.
 5. Entender que muchos hombres jóvenes regresando de la misión están empezando a caer en esta adicción.
 6. Reconocer que muchos hombres casados están secretamente adictos. Es importante tener grupos de apoyo listos para ayudarles a surgir de la adicción.
 7. Debemos proveer grupos de apoyo para el cónyuge que ha sido dañado por la pornografía o adicción sexual de su esposo.
 8. Dar importancia a educar a mujeres jóvenes de la prevalencia y tenacidad de la adicción a la pornografía para que puedan entender y estar informadas completamente al entrar en el mundo de salir en citas.
 9. Educar y capacitar a líderes para que comprendan la adicción y la importancia de dirigirse al arrepentimiento y la recuperación.
 10. A medida que la terapia individual, de pareja y de grupos es integral para que muchos logren recuperación duradera, los grupos de apoyo de 12 pasos debe ser la fundación de la recuperación, porque no todos tendrán acceso a un terapeuta con experiencia en tratar la adicción sexual.
- Además, Miren los videos en el sitio de SA Lifeline Foundation (www.salifeline.org):
 - o Mito: El Matrimonio cura el problema de la pornografía
 - o Impacto de la pornografía
 - o Por qué los 12 paso son tan eficaz

Una Carta del Cónyuge de un Adicto

Querido Obispo,

Las mujeres que han sido afectadas por la adicción de un esposo son mayormente mujeres fieles quienes guardan sus convenios. Por el trauma asociado con su situación, esas mujeres frecuentemente cuestionan su propio valor personal y aun sus testimonios. No podemos perder esas hermanas fieles y las madres de la generación venidera a los efectos de esta plaga.

Por favor entienda que le problema de mi esposo no se asocia con mi apariencia ni mi comportamiento. No causé y no puedo cambiar ni arreglar la adicción de mi esposo. Mi esposo seguramente desarrolló este problema mucho antes de conocerme y porque tiene su albedrío él ha elegido actuar tal como actúa. Por favor, no me sugiera que solo "necesito amarlo más," y con eso dejara de actuar en su adicción. Esto solo agregaría locura, a la locura que ya siento.

Ayúdeme a entender que yo estoy traumada, y, con bondad y preocupación, ayúdeme a encontrar los recursos para empezar a sanar. El tener a una persona con quien hablar que tiene experiencia en esos asuntos, un grupo de 12 pasos, y educación acerca de lo que estoy pasando ayudaría mucho. Necesito a alguien que comprenda la magnitud de este problema y puede hacer que mi esposo sea responsable de sus acciones. Como nuestro obispo, Ud. puede firmemente, francamente, y con amor hacerlo porque tiene una preocupación de su bienestar espiritual—y del mío también.

Ayúdeme a sentirme segura. Mi confianza en el liderazgo del sacerdocio ha sido debilitada porque creía que mi esposo estaba siendo fiel a sus convenios, solo para descubrir que él no me ha sido fiel. Yo necesito creer que hay un líder bondadoso y honesto del sacerdocio en quien puedo confiar. Deme ánimo a ralentizar mi vida y mis emociones y ayúdeme a tener una chispa de esperanza que el sueño en que siempre he querido de un amoroso, eterno matrimonio se puede realizar con tiempo y esfuerzo de parte de mi esposo y yo.

Por lo pronto, ayúdeme a poner y guardar límites. Estos límites me ayudarán a sentirme segura, mientras aprendo que verdaderamente soy una hija de Dios. A través de este conocimiento, puedo reconocer mi habilidad de tomar decisiones y hallar felicidad al serle fiel a Él y a mí misma.

Una Carta de un Adicto

Querido Obispo,

Tal vez no hay ningún individuo que tenga el potencial de influir a un adicto en la dirección a recuperarse más que su líder local del sacerdocio. Desafortunadamente, el opuesto puede ser cierto también. Si un líder falla en comprender la magnitud de la enfermedad y lo que se requiere para la recuperación verdadera, se habrán perdido oportunidades vitales para sanar el corazón y mente del adicto. Raramente hace falta compasión hacia el adicto.

Del otro modo, hace falta el conocimiento de lo que se necesita para que se logre una recuperación verdadera.

Obispo, muchas gracias por el amor y compasión que demuestra cuando da consejos a los que estén sufriendo de la adicción a la sexualidad y a la pornografía. Tal como sabe, esta es una aflicción difícil y confusa. Necesitamos su ayuda para superarla, y, una vez que se logre, necesitamos su ayuda para mantenernos libres de ella. Como un adicto en recuperación, le imploro a tener en mente algunas cosas.

Primero, por favor, entienda que un adicto no puede recuperarse solo aun que él puede creer que se puede. Alguien que lucha con mirar la pornografía u otro comportamiento sexual inapropiado está sufriendo de una compulsión igual de fuerte como un adicto a la cocaína. Para superar esta adicción, el adicto no necesita solamente ayuda de Ud., su líder de sacerdocio, sino también de un terapeuta profesional, también apoyo de uno o más grupos de recuperación de la adicción.

Secundo, por favor entienda que hay un temor debilitador que está ardiendo en el corazón y mente de un adicto a la sexualidad y la pornografía. Estoy seguro de que si Ud. encuestara a los muchos hombres SUD que actualmente están sufriendo en silencio, la mayoría le dirían que las tres cosas más importantes en sus vidas son su esposa, sus hijos, y la iglesia. La posibilidad de reunirse con su líder del sacerdocio para sacar a luz este problema trae consigo mucho temor que el adicto podría perder las únicas tres cosas en el mundo que realmente le importan. El temor es igual de paralizante para un adicto que no se haya recuperado que uno que recae otra vez. Viendo la cara angustiada de su esposa y el temor y confusión de sus hijos, además la posibilidad de recibir disciplina de la iglesia no son obstáculos menores para sacar a luz, arrepentirse, y recuperarse. El temor es real, es enorme, y duele como ninguna otra cosa que el adicto haya sentido.

Tercero, además de miedo, revelación y confesión a un líder del sacerdocio engendra a menudo pena y humillación para el adicto. Aun que un líder puede ser compasivo y alentador, un adicto que no se haya recuperado no puede evitar sentir pena por participar varias veces en un comportamiento sexual no deseado pero compulsivo. Él no puede evitar sentir humillación cada vez que tiene que sentarse en frente del escritorio del obispo y hablar de sí ha podido mantenerse casto desde la última visita. Estos sentimientos están presentes aun si el reporte es positivo. Son aún más fuertes y dolorosos si el reporte es negativo.

Cuarto, por favor entienda que el ver la pornografía es realmente una

manifestación por fuera de una adicción más profunda de lujuria. Lo que significa eso es que un adicto que está absteniéndose de ver la pornografía pero no está recibiendo tratamiento para la adicción probablemente no se recuperará. A lo mucho está absteniéndose solo con su propia fuerza de voluntad y no porque él haya realmente logrado un cambio duradero de su comportamiento.

Quinto, la deshonestidad es una parte de la enfermedad de la adicción. Los adictos buscan como hacer de menos u ocultar la seriedad y el grado de su participación, a menudo mintiéndose a sí mismo y otros. Los adictos sienten dolor y pasan una porción significativa de su día tratando de reducir ese dolor y medicinar con su droga. El tener que sufrir otra vez el miedo, pena, y humillación puede ser más que un adicto dañado cree que puede aguantar, entonces él miente. El miedo, pena, y humillación son tres de las emociones negativas más fuertes que pueden llevar a un adicto que no está en recuperación a participar otra vez si no adquiere las herramientas que él necesita para aguantarlas.

Obispo, yo necesito que me dé esas herramientas. Necesito que Ud. me dé ánimo de buscar terapia e involucrarme en grupos de recuperación de 12 pasos. Necesito que Ud. me ayude a comprender la importancia de ser educado en cuanto a la pornografía y la adicción sexual. Si le digo que la pornografía o la participación en ella "ya no es un problema," necesito que Ud. bondadosamente y pacientemente me ayude a comprender que la adicción va y viene como la corriente de la marea. Aunque las compulsiones pueden disminuirse, regresarán. Siempre pasa así, y cuando pasen, necesito herramientas para la recuperación y apoyo listo o caeré otra vez tal como he hecho muchas veces antes. Necesito aprender que no se trata de "parar" - porque lo he hecho miles de veces. Necesito aprender como "no empezar otra vez."

Carta de una hija de un adicto sexual en recuperación

Observando la transformación de mi padre

Yo soy la hija de un adicto sexual en recuperación. Mi historia no es dramática. Me atrevo a decir que en una manera particular este desafío has sido una de las bendiciones más grandes de mi vida. Si pudiera escoger, no pienso que hubiera querido no pasar esa montaña. Sin embargo, las lecciones que he aprendido como resultado de esta experiencia me están bendiciendo a mí y a mi familia en muchas maneras indecibles.

Creciendo, no me sentía diferente que los otros niños. De hecho, me consideraba únicamente bendecida. Fui amada, no me hacía falta nada, y tenía una abundancia de oportunidades para desarrollar mis intereses y talentos. Yo

parecía tener un manantial de confianza personal. Como resultado hice bien en mis búsquedas académicas y sociales.

Me acuerdo haber sentido cerca de mi mamá tras mis años formativos. Ella era mi primer confidente y mentor. En contraste, yo de vez en cuando hablaba con mi papá, pero en un nivel muy superficial y raramente le buscaba para apoyo emocional. Eso se debió a que él estaba trabajando muchas horas o estaba afuera para el negocio. Cuando él estaba en casa, a él lo sentía lejos—raramente hablando de sí mismo o conversando conmigo de mis intereses y actividades. A pesar de eso, yo sí creía que me amaba y pensaba que mi relación con mi papá era normal y sana.

Como una niña chiquita, tengo unos cuantos recuerdos vagos de desafíos en el matrimonio de mis papás. Cualquier problema que ellos tenían los discutían atrás de puertas cerradas. No fue hasta que tenía estaba en la preparatoria que yo realmente empezaba ver que algo estaba mal en la relación de mis papás. Recuerdo de vez en cuando estar preocupada por la posibilidad de que mis papás se separaran, pero no duraba ese sentimiento. Llena de firmeza de carácter, mi mamá estaba optimista y positiva. En mi opinión ella hacía un buen trabajo manteniendo el hogar y guardando todo y todos bajo control. Mientras crecía y llegaba a ser más perceptiva me daba cuenta que algo le pesaba mucho. Las finanzas eran una preocupación constante durante ese periodo, pero yo sentía que había algo más profundo que le causaba ansiedad.

Mientras estaba en mis años mayores de adolescente y empezaba a convivir más con los papás de mis amigos, me di cuenta del afecto y de la cercanía emocional que algunos de ellos compartían con sus papás. Fue en ese entonces que empecé a reconocer cuanto me hacía falta la relación de hija y padre. No me había dado cuenta en ese entonces, pero por muchos años no conocía a mi papá. En su vida basada en pena, él fue limitado en su habilidad de amar y ser amado.

En mi preocupación, yo empezaba a solicitar a mi mamá que me informara para que pudiera proveer apoyo emocional. Ella nunca compartía detalles del comportamiento de mi papá, pero pronto fue claro para mí que papá tenía un problema—el grado no había aprendido hasta después. Lo más duro para mí fue ver a mi mamá sufrir. Ella sentía mucho dolor y no había mucho que podía hacer por ella.

Muy pronto me gradué de la preparatoria y me mudé de la casa. Preocupada con los estudios y otras actividades solo estaba en casa de vez en cuando y por un tiempo fui inocente de los problemas que había entre mis papás.

Todo llegó a un punto crítico solo meses después que me había casado. Fue la tarde de un Domingo agradable y justo después que llegamos a la casa de mis papás, mi papá llevó a mi esposo y mi afuera, se sentó con nosotros, y continuó contándonos que él había sido excomulgado de la iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Él nos contó de algunos detalles acerca de las acciones que le habían llevado a perder su membresía. Fui decepcionada. Sentí rencor, tristeza, y un sentido profundo de traición.

Aquí es cuando empezaron las bendiciones:

A pesar del enojo y tristeza, yo pude abrazar a mi papá, decirle que le amaba, y le perdoné. Me di muy poco crédito por ese perdón franco. Primero, mi papá me había demostrado perdón y paciencia en muchas ocasiones previas, lo cual me ablandó el corazón. Segundo, la manera que mi mamá estaba escogiendo aguantar la situación difundió mucho de mi propio rencor. Ella no estaba amargada ni dramática. Ella calmadamente se sentó al lado de él y tras ojos lustrosos dijo que ella iba a tratar y apoyar a mi papá mientras trabajaba hacia la recuperación de su adicción. Yo decidí que si ella podía perdonarle - una que había sufrido tan directamente y profundamente como resultado de sus decisiones- yo podía hacer lo mismo. Sin embargo ella hizo muy claro que ella no le apoyaría en su adicción si participaba en ella. Recuerdo que ella dijo que "vería como van las cosas" mientras mi papá se comportaba de una manera que podía empezar a reconstruir su confianza. Finalmente y más importante, yo sentí el poder de la Expiación envolverme, habilitándome a sobreponerme a la amargura y pena que se pudo haber apoderado de mi corazón.

No pretendería que todo ese rencor y tristeza se había ido en un día. Al pasar los días y semanas, había tiempos cuando esos sentimientos se volvían a emerger y yo me desquitaba con mi esposo o le suplicaba a mi Padre Celestial ayuda mientras pasaba con dificultad mi temor y pesar. Aunque mi papá estaba bien en su recuperación, yo sabía que no había garantías para él o el matrimonio de mis papas. Pero más que nada, me maravillo de cuan fácil pude perdonarlo y seguir adelante. Haciéndolo me liberó de los efectos debilitantes de resentimiento, pena, y amargura que han sobrellevado a muchos en la misma situación.

Cinco años después, miro para atrás y estoy agradecida por las lecciones que he aprendido en esta experiencia. He aprendido a no tener tanto miedo de este asunto. Yo sé que como mamá tendré que tratar esto de alguna forma con mis propios hijos. Sin embargo siento que puedo enfrentar este problema con valor porque tengo la educación, herramientas, y un testimonio de la expiación para ayudarme. Yo sé que la recuperación de la pornografía y la adicción sexual es

posible. ¡Soy testigo de eso! Al observar la transformación de mi papá, he visto que el poder de la Expiación extiende más profundo que nunca había pensado antes. Antes yo pensaba solo en blanco y negro, con certeza que si yo u otros se equivocaban, que ya estuvo. No había retorno. Pero yo me he dado cuenta que esa manera de pensar niega el poder redentor de la Expiación y su poder supremo de sanar corazones y cambiar al arrepentido. Comprendiendo esa verdad me ayudó a ser más paciente y poder perdonar mis debilidades y de los demás también porque sé que la Expiación funciona si aceptamos su poder.

Mi papá ha trabajado sin cesar en los últimos años en permanecer en el camino de la recuperación. Él está haciendo bien y tras el proceso está ayudando a mucho con el mismo asunto. La recuperación es un esfuerzo diario para cualquier persona batallando con esa dificultad. A veces es un desafío para ambos papás mientras continúan trabajando hacia la recuperación como individuos y parejas. Pero por medio de su fe y esfuerzo constante, ellos están creciendo juntos cada día y está más felices en su matrimonio y más sanos como individuos que no había visto antes.

Entendiendo lo Básico

Esta sección provee un resumen de información clave relacionada con la adicción a la pornografía. Las secciones "Preguntas Más Frecuentes" y "Discutiendo de la Pornografía con Otros" proveen más información en más detalles. Muchos están asombrados y preocupados al encontrar que sus vecinos, amigos, y miembros de su familia están luchando con una adicción a la pornografía. Los que necesitan ayuda incluyen empresarios exitosos, misioneros retornados, individuos casados en el templo, o miembros sirviendo en posiciones de liderazgo en la Iglesia. Por pena y temor a las consecuencias devastadores si se ponen en evidencia, la mayoría que estén luchando con pornografía ocultan su comportamiento.

¿Qué es la Adicción sexual y la pornografía?

La pornografía es material que es explícito sexualmente y que tiene la intención principal de la excitación sexual. La adicción a la pornografía es una subcategoría de la adicción sexual y es progresiva. Típicamente comienza viendo ocasionalmente fotos de personas escasamente vestidas y entonces se progresa de pornografía ligera a dura. Esta progresión puede resultar en participar en los comportamientos tal como una aventura sexual en el internet o en persona, visitando clubes de striptease, y solicitando prostitutas.

Si alguien estuviera adicto al alcohol, se le aconsejaría seriamente buscar terapia e inmediatamente empezar a asistir reuniones de Alcohólicos Anónimo. Es esencial reconocer que el uso de la pornografía, tal como el alcohol, puede llevar a uno a la adicción. Tal como una adicción a las drogas o

alcohol, no se puede conquistar con fuerza de voluntad solamente.

Consejos comunes suelen ser comentarios como, "Tienes un problema con la pornografía? Nada más decide no verla más, comprométete, ten pensamientos puros, lee tus escrituras, y haz más oración." A medida que estas sugerencias son actividades importantes y espirituales, no representan el camino a una recuperación completa para tratar un problema de adicción a la pornografía. Una adicción a la pornografía es una adicción física que altera químicamente al cerebro. Para tratar esta adicción, se requieren medidas serias, incluyendo bastante ayuda profesional de afuera.

Un concepto erróneo es que una compulsión por ver la pornografía se disminuirá con el matrimonio. Puede ser que el matrimonio temporalmente pare el uso de la pornografía interrumpiendo el patrón de la adicción, sino que generalmente la compulsión llega a la superficie y escala. La pornografía se usa a menudo como una manera de tratar con emociones negativas y aguantar problemas de la vida, tal como el alcohol o drogas ilegales. Aunque el uso de la pornografía no es muy común entre mujeres, el número de mujeres que ven pornografía está aumentando.

Definiendo el Problema

La pornografía es un problema rampante en nuestra sociedad. Estudios sugieren que el 70% de hombres de la edad de 18 a 34 visitan sitios de pornografía en un mes típico, y el 47% de familias en EEUU dicen que la pornografía es un problema en su hogar. Una encuesta dada en 2008 encontró que casi 9 de 10 (87%) de hombres jóvenes y casi un tercio (31%) de mujeres jóvenes reportaron el uso de la pornografía. La edad promedio en que los niños ven la pornografía en el internet es nueve años. Aunque las estadísticas nos están disponibles para la población SUD, estimamos que es similar.

El uso de la pornografía casi siempre se oculta cuidadosamente. Preguntando directamente acerca de la visita a la pornografía puede iniciar charlas importantes. Una manera fácil de determinar si un individuo posiblemente tiene una adicción es si ellos dicen a sí mismos que no van a ver la pornografía más y luego se encuentran haciéndolo de todas maneras. Un adolescente puede no tener la misma profundidad de adicción que alguien que tiene 35 años luchando, pero ambos necesitan enfrentar la adicción seriamente.

Puesto que la pornografía es tan rampante, es importante proveer capacitación y educación para todos. Al ser abiertos no significa que se condona el comportamiento o que se minimizan las consecuencias. Significa eliminar el

secreto rodeando ese tema y ayudar a la gente entender que el uso de la pornografía es amplio y se tiene que enfrentar abiertamente en una manera abierta.

Los Efectos De La Pornografía Al Cónyuge Y El Matrimonio

Cuando una esposa descubre el uso de la pornografía de su esposo, las emociones que se experimentan son parecidas a las del proceso de aflicción asociado con la muerte de un ser querido: asombro, incredulidad o negación, rencor, y depresión. Muchas mujeres experimentarán la enfermedad de estrés post-traumático y sufrir extremadamente. Reconociendo, aceptando, y dejando que esos sentimientos tomen su camino es importante. La pornografía cambia frecuentemente la personalidad del adicto, influye la manera que él trate y conviva con otros, y causa una distancia emocional de los de su alrededor. El cónyuge afligido a menudo se siente traicionado, rechazado, abandonado, y no importante. Soledad profunda y sintiéndose responsable por la adicción del cónyuge son los más universales. El estar enojado con el cónyuge adicto y aun hacia Dios es común. "Yo hice todo lo que debí haber hecho. Y esto es lo que se me da por eso." Los cónyuges pueden sentir abandonados no solo físicamente y emocionalmente, sino espiritualmente también.

Los adictos de la pornografía frecuentemente presionan a sus cónyuges a que guarden privado el asunto. Este aislamiento compone el espiral descendente de sentimientos insalubres y comportamiento contraproducentes. Sin ayuda y terapia apropiada, la salud emocional, física, y espiritual del cónyuge se deteriorará.

El uso de la pornografía resultará eventualmente en el divorcio. Estadísticamente, el 55% de los divorcios son relacionados con la pornografía. Sin embargo, una cantidad muy grande de parejas han podido hallar la recuperación y la sanación a través del reconocimiento de esta adicción y buscando ayuda apropiada. Muchos factores influyen la probabilidad de la recuperación de la relación. (Para más información, véase el diagrama en la sección de folletos, "Estoy haciendo cambios para soportar la adicción de mi esposo?" y "Estoy tomando en serio el tratar el problema con la pornografía?")

- El adicto escoge recibir la ayuda apropiada, incluyendo recibir terapia de un terapeuta calificado de la adicción sexual y participando en un programa de 12 pasos para la recuperación sexual.
- La pareja tiene expectativas realistas. El cambio requiere tiempo y habrán recaídas a menudo. Con buenos terapeutas y apoyo estas recaídas empiezan ser menos severas y frecuentes.

- Restaurando una relación sana es mucho más probable si ambos el adicto y el cónyuge afligido reciben terapia de calidad.
- Muchos terapeutas recomiendan no tomar ninguna decisión permanente o mayor por lo menos por un año. Tras el tiempo, la confianza se puede reconstruir y la relación se puede sanar si ambos están dispuestos a hacer su parte.

La persona participando en el comportamiento es el adicto. Por motivo de la profundidad del trauma experimentado, nos referimos al cónyuge del adicto como el afligido.

El Camino a la Recuperación

La recuperación de la adicción a la pornografía es difícil, pero alcanzable. Los que estén completamente comprometidos a hacer lo que se requiere para encontrar y mantener la recuperación, serán exitosos. La recuperación involucra:

- Deseando recuperarse y honestamente admitiendo a otros la magnitud del problema.
- Recibiendo educación acerca de la naturaleza de la adicción a la pornografía y el proceso de la recuperación.
- Creando un ambiente seguro donde no ocurren tantas tentaciones.
- Continuando la participación en el programa de recuperación de 12 pasos.
- Buscando terapia profesional. Esto usualmente incluirá una mezcla de terapia individual, de pareja, y de grupo (por lo menos 18 meses se requiere).
- Buscando ayuda espiritual buscando consejos con un líder eclesiástico y también buscando inspiración directa del Padre Celestial y aplicando el poder de la Expiación de Jesucristo.

La abstinencia no es lo mismo que la recuperación. La abstinencia es yendo un periodo de tiempo sin ver la pornografía. La recuperación requiere un cambio de vida e involucra el reaprendizaje de la sexualidad sana, reajustando las expectativas insalubres, y estableciendo patrones positivos de convivir con otros. Individuos en recuperación deben de aprender cómo manejar emociones, estrés, amistades, y otros factores que subyacen sus comportamientos adictivos.

El acrónimo HESC es un recordatorio de las condiciones que nos hacen más susceptibles a recaer.

Hambre: Con muchos de nosotros, un estado agitado de la mente-prisa, apurado, o "híper," por ejemplo—parece ser igual de peligroso que el hambre. Y el hambre en si puede llevar a uno a comer en atracones, tal como muchos saben. Atracones de comida puede iniciar la adicción sexual.

Enojo: El Enojo, resentimiento, y pensamientos negativos hacia nosotros mismos u otros crean la perturbación por dentro que nos aísla y nos provoca para nuestra droga.

Soledad: El adicto sexual, desconectado es una mala conexión por suceder.

Cansancio: La fatiga suele hacernos más sujetos a las tentaciones, bajando nuestras defensas de alguna forma, como si el ser débil físicamente nos afectara nuestro aguante emocional.

Tal como un alcohólico nunca puede considerarse curado, los que son adictos a la pornografía siempre serán susceptibles a recaer por el resto de sus vidas. Con tiempo, siguiendo en recuperación llega a ser más fácil.

Los siguientes factores se pueden utilizar para medir la recuperación del adicto:

- ¿Es completamente honesto, abierto, y transparente en hablar de su problema con la pornografía—pasado y presente—con su cónyuge, padres, líderes o seres queridos?
- ¿Qué ha hecho para facilitar su recuperación? ¿Ha confesado completamente su problema, ha hecho el programa de 12 pasos, y ha recibido terapia?
- ¿Se reconoce como un adicto y continua asistiendo las reuniones de 12 pasos y trabaja con un patrocinador para mantener la recuperación?
- ¿Cuánto tiempo ha ido sin ver la pornografía? ¿Días? ¿Meses? ¿Años?
- ¿Está aprendiendo a tratar la vida en una manera más constructiva?

Encontrando un Terapeuta Calificado

Busque un terapeuta que tenga la experiencia específicamente para tratar la adicción sexual. La adicción sexual y la adicción a la pornografía requieren un terapeuta con entrenamiento especial. Las siguiente son preguntas

generales para considerar cuando se busca un terapeuta calificado para la adicción sexual.

• 1. P: ¿Que cree Ud. que son los efectos negativos por el uso de la pornografía?

R: El uso de la pornografía es destructivo para el individuo y hace que las relaciones sanas sean imposibles.

• 2. P: ¿Cree Ud. que el uso de la pornografía puede ser clasificado como una adicción?

R: Sí. Estudios recientes demuestran que los cambios medibles en el cerebro causados por ver la pornografía son muy similares a los cambios en el cerebro causados por drogas adictivas y alcohol.

• 3. P: ¿Cree Ud. que la recuperación es posible?

R: Sí. Se toma tiempo y, tal como recuperación de otras adicciones, no hay curación, solo sobriedad y recuperación de largo plazo.

• 4. P: ¿Que es la sobriedad y la recuperación?

R: La sobriedad es no tener sexo con sí mismo u otros, que no sea su cónyuge. La recuperación involucra:

o 1. Salga de su escondite. Dado a la naturaleza de adicción, será imposible dejar el comportamiento actualmente sin la asistencia de otros. Al ocultar, uno puede pensar que puede superar la adicción con solamente la fuerza de voluntad y puede resultar en periodo de abstinencia. En algún momento cuando el estrés vuelve, y patrones antiguos se reavivan participar en la adicción es inevitable.

o 2. Un ambiente seguro. La recuperación es un cambio de estilo de vida. Actividades, relaciones o ambientes que exponen a una persona buscando la recuperación a iniciar circunstancias aumentan grandemente las posibilidades para recaer. Cada esfuerzo debe hacerse para "mantenerse seguro" evitando entretenimiento con contenido sexual y también todos los ambientes que inician la sexualidad.

o 3. Educación. "El gran enfoque de la educación no es conocimiento sino acción." -Herbert Spencer

"Les damos mucha lectura que hacer en el área de la adicción sexual...llenos de biografías de recuperaciones exitosas...queremos que sean "expertos mundiales" de la naturaleza de la adicción sexual, su procedencia, su curso, y procedimientos de tratamiento útil.

-- Dr. Victor Cline

o 4. Terapia: "Adicciones sexuales y la pornografía requieren terapeutas con capacitación especial en estas áreas para que los pacientes tengan una oportunidad de recuperarse. Cualquier persona que esté buscando

ayuda profesional tendrá que averiguar cuidadosamente los antecedentes de cualquier terapeuta para que les den buen tratamiento. Lo que se debe de buscar es un "sexólogo" de cualquier disciplina de sanar la salud mental, quien tenga un record bueno de tratar este problema y valores personales que sean congruente con los valores del paciente."

--Dr. Victor Cline

o 5. Involucrar el líder(s) eclesiástico: "Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará."

--Doctrina y Convenios 58:43

"La confesión es un requisito previo para abandonar y ayudar a otros a saber de su arrepentimiento sincero.

--El Restauro Mi Alma, por Donald L. Hilton Jr., MD

o 6. Refugiarse en Dios. "Admitimos que no teníamos poder sobre la lujuria, y nuestras vidas habían resultado en ser inmanejables."

-- (Paso 1 en el programa de 12 pasos)

"Tomamos una decisión de entregar nuestra voluntad y vidas al cuidado de Dios tal como le comprendíamos."

--(Paso 3 en el programa de 12 pasos)

"El tercer paso pide acción afirmativa, es solo por actuar que podemos cortar la voluntad personal, el cual había bloqueado la entrada de Dios...a nuestras vidas."

--Libro Blanco, Sexólicos Anónimo

"Nadie parece poder mantenerse sobrio y progresar en recuperación sin participar en la asociación de la recuperación.

--Libro Blanco, Sexólicos Anónimo

El Programa de 12 Pasos

Comprometiéndose a participar en el programa de 12 pasos es un elemento crítico del proceso de la recuperación. Usualmente es cuando los adictos finalmente admiten que son impotentes a cambiar solos y empiezan a estar dispuestos a reunirse con un programa de 12 pasos que ellos hallan la recuperación verdadera. Programas de 12 pasos son grupos que no son profesionales, ni lucrativos. Los grupos proveen lo siguiente:

- Limites específicos y planes para la recuperación.

- Responsabilidad a un patrocinador y reportar regularmente en las reuniones de grupo.
- Apoyo y estímulo de otros que están buscando recuperación de una adicción.
- Un proceso de paso a paso para perseguir la recuperación y hacer cambios de vida.
- Un énfasis en la necesidad de ocurrir a un Poder Superior para ayuda e intervención.

Los "12 Pasos de Recuperación" establecen los pasos que los individuos deben seguir para hacer los cambios espirituales y mentales que les habilitan a encontrar y mantener recuperación de largo plazo. Los pasos fueron escritos originalmente y experimentados por miembros de Alcohólicos Anónimos. Ellos tienen correlación con los puntos de vista de SUD del proceso del arrepentimiento.

La participación productiva en un grupo de 12 pasos inicialmente requiere asistir muchas reuniones cada semana, trabajando con los pasos diariamente, y regularmente reportando a un patrocinador. Un patrocinador es alguien que está trabajando con los 12 pasos, está recuperándose con fuerza, y está dispuesto a servir como un mentor. Su experiencia únicamente les califica para ayudar a otros que sufren con la misma adicción. Ellos promueven responsabilidad, dan esperanza, y ofrecen la guía específica de cómo evitar recaídas.

La Iglesia SUD tiene dos clases específicas de grupos de 12 pasos. Las reuniones del programa de recuperación de adicciones (ARP) están abiertos para hombres y mujeres que quieren recuperarse de cualquier tipo de comportamiento adictivo. Las reuniones del Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía (PASG) son para adictos a la pornografía con un "Grupo de Apoyo para Familia" hecho de acuerdo para los cónyuges o seres queridos.

También hay muchos grupos de 12 pasos no SUD que tratan la adicción sexual. Grupos de Sexóxicos Anónimos (SA) están en función en muchas áreas y proveen un programa muy eficaz para la recuperación de la adicción a la sexualidad y la pornografía. Reuniones de S-Anón están disponibles para ayudar a los que estén afectados por el comportamiento sexual de alguien más, tal como un cónyuge, padre, o ser querido.

Muchos de los beneficios que se obtienen de una reunión de 12 pasos vienen

directamente de las asociaciones e interacciones de la gente que asiste. Por lo tanto, la calidad de las reuniones de 12 pasos puede variar mucho. Es importante encontrar una reunión que sirva para la persona buscando recuperarse. Grupos eficaces incluyen lo siguiente:

- Reuniones regulares muchas veces a la semana que están conducidas por alguien que está en recuperación de la misma adicción.
- Reuniones con un número razonable de gente que ha alcanzado sanación y recuperación y puede compartir sus experiencias, fuerza, y esperanza.
- Patrocinadores disponibles que están calificados para guiar a nuevos por el proceso de recuperación.
- Literatura específica para la adicción y una metodología para llevar a cabo los pasos.
- Una definición de sobriedad que conforma con las creencias de valores del individuo buscando ayuda.

Si después de asistir muchas reuniones el individuo buscando ayuda no se siente conectado al grupo, se puede considerar buscar un grupo de 12 pasos diferente. En áreas donde hay reuniones de LDS PASG establecidas firmemente, miembros de la iglesia han encontrado gran ayuda y apoyo. Muchos individuos han encontrado que asistiendo reuniones de ambos PASG y SA/SAnon puede ayudar.

Es importante notar que hay un número de grupos no SUD para adictos sexuales. Sexólicos Anónimos tiene una definición de sobriedad sexual de acuerdo a los valores SUD: "Ninguna forma de sexo con sí mismo o con parejas que no sea su cónyuge." Algunos de otros programas de 12 pasos para la adicción sexual no promueven el mismo estándar de sobriedad sexual.

Discutiendo la Pornografía

PADRES Y LIDERES necesitan tomar un rol activo al asegurar que los miembros de sus familias y aquellos dentro de su administración a tener información adecuada para combatir la pornografía. Como el tema puede ser un reto, es frecuentemente evitado. Aquellos dentro de nuestra administración, los miembros de nuestro barrio y nuestras familias, necesitan entender el daño físico, espiritual, emocional y social que es causado por la pornografía.

La información en esta sección proporciona sugerencias que pueden ser usadas para guiar discusiones y crear lecciones, y tienen la intención de promover la discusión. (Lecciones de muestra para diferentes grupos de edades se pueden encontrar en la sección 7.)

Discussion Points for Children

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA NIÑOS

La Importancia De Nuestros Cuerpos

- ♣ Nuestros cuerpos son regalos especiales de Nuestro Padre Celestial, necesitamos valorarlos y cuidarlos, y mostrar respeto por estos maravillosos regalos vistiendo modestamente.
- ♣ Cada uno tenemos un sexo biológico niño o niña, y nuestro género es parte del Plan de Dios. El género nos permite tener hijos.
- ♣ Discuta qué distingue los géneros y cómo nuestros cuerpos se reproducen.
- ♣ Al desarrollarse nuestros cuerpos, experimentamos deseos buenos y naturales de reproducirnos.
- ♣ Explique la santidad y dicha del sexo (reproducción) dentro de los lazos del matrimonio.

Reconociendo La Pornografía

- ♣ Frecuentemente somos tentados a exteriorizar nuestros impulsos sexuales naturales de manera incorrecta, sin ninguna preocupación por lo que es bueno y correcto. Satanás quiere que miremos fotos y videos de personas que muestran sus cuerpos desnudos y se burlan de su propia intimidad.
- ♣ La falta de respeto a nuestros cuerpos se puede mostrar en fotos, videos e historias que se pueden encontrar en TV, radio, libros, películas, revistas, música, celulares, iPods, video juegos y sitios de Internet. A estas fotos, videos e historias inapropiados les llamamos pornografía.

Cómo La Pornografía Nos Puede Herir.

- ♣ Ver pornografía puede detener nuestra habilidad de sentir El Espíritu.
- ♣ La pornografía se burla de nuestros cuerpos y de nuestra sexualidad, los cuales son maravillosos regalos de Nuestro Padre Celestial.
- ♣ La pornografía miente acerca de cómo la gente se debe tratar entre sí.
- ♣ Una vez que usted comienza a ver pornografía, puede ser difícil detenerse, incluso si se quiere. La pornografía genera creencias y sentimientos incorrectos acerca de nuestra intimidad sexual, nuestros cuerpos y eventualmente nuestro esposo o esposa; dañara las relaciones que podamos tener en nuestros matrimonios algún día.

♣ La pornografía daña nuestra habilidad de amar y de preocuparnos por otras personas.

Evitando La Pornografía.

♣ Si usted alguna vez ve o escucha algo que puede ser pornografía, aléjese de ello y hable con sus padres. No sienta vergüenza -sus padres estarán felices de que les haya dicho, y se sentirá bien al hablar de ello. Ver pornografía nunca debe ser guardado en secreto.

♣ Si un amigo le muestra o le habla acerca de algo que piensa que puede ser pornografía, dígame que no quiere verlo y retírese. Asegúrese de hablar con sus padres acerca de lo que ha pasado.

♣ Visite sólo sitios de Internet que sus padres digan que están bien, y use el Internet cuando esté con adultos. Si usted quiere visitar un sitio y no está seguro si está bien hacerlo, pregunte a sus padres. Si algo aparece en su computadora que usted cree que es pornografía, hable con sus padres al respecto. (Para ayuda adicional e información, vea la sección de Recursos de este manual.)

Discussion Points for Teens

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA ADOLESCENTES.

¿Qué Es Pornografía?

♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.

♣ La pornografía puede incluir fotos en libros, revistas, video juegos e imágenes en Internet o en su teléfono. También puede incluir letras en canciones, películas y conversaciones inapropiadas.

¿Por Qué La Pornografía Es Mala?

♣ La pornografía es adictiva. El uso extendido de la pornografía causa cambios físicos en el cerebro que hacen muy difícil dejar de verla; haciendo el centro de la fuerza de voluntad del cerebro débil, y el centro impulsivo del cerebro fuerte.

♣ Ver pornografía es espiritualmente dañino e interfiere con nuestra habilidad de conectarnos emocionalmente con nuestra familia, amigos y Dios. También nos daña emocional, física y socialmente.

♣ La adicción a la pornografía frecuentemente lleva a comportamiento sexual inapropiado con uno mismo y con otros.

♣ La pornografía inhibe nuestro juicio, y el deseo del siguiente "fix"

puede causar que los individuos tomen decisiones pobres que no tomarían de otra manera.

♣ La pornografía tiende a causar que los usuarios traten de minimizar, mientan y mantengan sus acciones en secreto y por tanto minando su integridad. Terminan viviendo "vidas dobles."

♣ La pornografía puede causar que desarrollemos formas insalubres de ver a otros y enseña mentiras acerca de la sexualidad humana. Esto puede llevar a la disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones íntimas en el matrimonio.

♣ La adicción a la pornografía puede impedir nuestra habilidad para triunfar en la vida y puede poner nuestras carreras en peligro.

♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales desviadas.

Prevención.

♣ Una mentira común es, "sólo una vez no hace daño." Ver pornografía siempre hace daño.

♣ Cuando usted vea pornografía protéjase a sí mismo (1) pensando, "no debería ver pornografía," (2) apagando inmediatamente el programa, video o monitor, (3) haciendo otras actividades para sacar la pornografía de su mente y (4) hablando con sus padres.

♣ Evitar la pornografía es difícil, pero la adicción es prevenible. Hable con sus padres si usted ha estado expuesto y evite situaciones donde la exposición podría suceder.

♣ Considere los tipos de medios que ve y establezca estándares definidos. Instale filtros de Internet y software de monitoreo en los dispositivos electrónicos y aprenda de seguridad en Internet.

♣ Aprenda sexualidad sana hablando con sus padres y líderes eclesiásticos. Hable con sus padres acerca del desarrollo sexual para que pueda entender la verdad cuando experimente la pubertad. No hay preguntas de las cuales sentirse avergonzado. Los padres están ahí para ayudarlo con cualquier pregunta que pueda tener.

¿Qué pasa si sigo viendo pornografía?

♣ Cuando deje de ver pornografía, y comience otra vez, y se detiene y comience una vez más, es posible que usted sea adicto.

♣ Reconozca que recuperarse de una adicción a la pornografía es posible, pero difícil.

♣ ¡Deje de guardar su conducta como un secreto! No racionalice acerca

de si usted es o no un "adicto" a la pornografía. Si usted ha visto pornografía, discuta su comportamiento honestamente con su obispo y sus padres. Obtenga ayuda para que pueda experimentar la recuperación en vez de practicar abstinencia a base de fuerza de voluntad. Además, es importante reconocer el poder de la expiación de Jesucristo. Aprenda acerca de la expiación de Jesucristo y acéptela, la cual es más poderosa que su debilidad.

- ♣ • Para más información y ayuda, lea:
- ♣ A parent's guide (www.lds.org)*
- ♣ Growing up: Gospel answers about Maturation and Sex (Brad Wilcox)*

Discussion Points for Young Single Adults

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA JÓVENES ADULTOS SOLTEROS.

¿Qué Es Pornografía y Por Qué Es Mala?

- ♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.
- ♣ Aparte de la exposición en Internet, la pornografía puede ser encontrada en novelas gráficas románticas y libros cómicos, fotografías, películas, imágenes, juegos, llamadas eróticas y música.
- ♣ La pornografía nos condiciona a desarrollar relaciones totalmente unilaterales y centradas en uno mismo, impidiendo nuestra habilidad para conectarnos emocional e íntimamente con otros. Las relaciones románticas y amistades son afectadas negativamente. La pornografía puede llevar a una subsecuente disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones maritales, estableciendo expectativas pobres y hábitos sexuales inapropiados.
- ♣ Como las drogas, la pornografía es extremadamente adictiva. Ver pornografía causa cambios físicos en el cerebro que llevan a la adicción.
- ♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales desviadas.
- ♣ La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al espíritu, dañando nuestra relación con Dios.
- ♣ La pornografía ha causado que muchos individuos pierdan sus trabajos y sufran pérdidas financieras.

Prevención.

- ♣ Escoja películas y medios cuidadosamente. Establezca estándares y sea responsable ante el Señor.

♣ Practique la seguridad en Internet instalando filtros y software de monitoreo, y ubicando las computadoras en un lugar público.

♣ Cada vez que se sienta seducido a ver pornografía, discúptalo con un líder eclesiástico de su confianza. Reconozca exposiciones accidentales y lo que usted puede hacer para limitar su exposición en el futuro.

♣ No mantenga en secreto el ver pornografía; esto alimenta la adicción. Busque ayuda -entévesese con su obispo, confíese honestamente y asista a un grupo de 12 pasos de recuperación.

Citas Y Pornografía.

♣ Discuta abiertamente sobre pornografía, tempranamente en una relación a fin de poder establecer patrones de comunicación saludable y a fin de no cegarse ante hábitos escondidos de pornografía.

♣ Si usted ha luchado con la pornografía, es importante decirle a la persona con quien tiene una relación acerca de la naturaleza y extensión del problema, tempranamente en dicha relación.

♣ Sea sensible y respetuoso al preguntar, escuchar o responder a la experiencia de otras personas con la pornografía.

♣ Las investigaciones han demostrado que puede tomar a lo menos de siete a doce meses de entrevistas, seguimientos con su obispo y asistiendo a un grupo de 12 pasos, antes de que un adicto se recupere significativamente. Incluso entonces, puede tomar desde dos a cinco años para lograr una recuperación total.

♣ El matrimonio no arreglará un problema de pornografía. Incluso después del matrimonio, un problema de pornografía no se supera sin ayuda.

♣ Recuerde que la expiación tiene un poder real y los individuos se pueden recuperar. Sin embargo, no subestime el poder de la pornografía. Siga al Espíritu en decisiones de pareja.

Reconocer y Superar Un Problema De Pornografía.

♣ Si usted se sigue diciendo a sí mismo que no debe ver pornografía, pero se encuentra a sí mismo haciéndolo de todos modos, usted tiene un problema y es muy posible que sea adicto. No minimice la situación. Sea completamente honesto y consiga ayuda. Comience discutiendo su problema de adicción con su obispo y sus padres.

♣ Sepa que la expiación es real y que usted se puede recuperar. Cristo tiene el poder de sanarlo, incluso aunque las cadenas físicas de la adicción a la pornografía sean fuertes.

♣ Aprenda acerca de la adicción y el proceso de recuperación:

establezca límites, encuentre un buen terapeuta, y asista a un grupo de ayuda de 12 pasos para la adicción sexual. Muchos han reportado que participar en un grupo de 12 pasos es crucial para su recuperación. Los programas de 12 pasos brindan un patrocinador, grupo de apoyo y un programa diario de recuperación.

- ♣ Para más información y ayuda, lea:
- ♣ A parent's guide (www.lds.org)*
- ♣ Growing up: Gospel answers about Maturation and Sex (Brad Wilcox)*

Discussion Points for Adults

PUNTOS DE DISCUSIÓN PARA ADULTOS.

¿Qué Es Pornografía y Por Qué Es Mala?

- ♣ La pornografía es material sexualmente explícito que tiene la intención principal de la excitación sexual.
- ♣ Aparte de la exposición en Internet, la pornografía puede ser encontrada en novelas gráficas románticas y libros cómicos, fotografías, películas, imágenes, juegos, llamadas eróticas y música.
- ♣ La pornografía nos condiciona a desarrollar relaciones totalmente unilaterales y centradas en uno mismo, impidiendo nuestra habilidad para conectarnos emocional e íntimamente con otros. Las relaciones románticas y amistades son afectadas negativamente. La pornografía puede llevar a una subsecuente disfunción sexual y frustración en nuestras relaciones maritales, estableciendo expectativas pobres y hábitos sexuales inapropiados.
- ♣ Como las drogas, la pornografía es extremadamente adictiva. Ver pornografía causa cambios físicos en el cerebro que llevan a la adicción.
- ♣ Ver pornografía usualmente lleva a otras conductas sexuales desviadas.
- ♣ La pornografía disminuye nuestra sensibilidad al espíritu, dañando nuestra relación con Dios.
- ♣ La pornografía ha causado que muchos individuos pierdan sus trabajos y sufran pérdidas financieras.

Prevención.

- ♣ Hable con su cónyuge (o un adulto de confianza) acerca de los medios principales por los cuales usted (y los miembros de su familia) están expuestos a la pornografía. Identifique medios por los cuales usted puede

limitar tal exposición en el futuro.

♣ Establezca estándares para usted mismo y para su familia acerca de modestia personal y consumo de medios. Instale filtros efectivos y software de monitoreo en dispositivos electrónicos.

Reconocimiento.

♣ La lujuria es fundamental para la adicción sexual. La lujuria es una actitud antinatural.

♣ Confronte el asunto si usted piensa que su cónyuge (o pareja) tiene un problema. Responda a negaciones y defensivas con una actitud tranquila y determinada.

♣ Una seria alerta roja es cuando usted hace cosas que no le gustaría que su obispo, cónyuge o amigos cercanos sepan.

♣ Si usted se sigue diciendo a sí mismo que no debe ver pornografía, pero se encuentra a sí mismo haciéndolo de todos modos, usted tiene un problema. No minimice la situación: ¡Busque ayuda!

Recuperación Y Sanación.

♣ Remplace el miedo con la fe. Hay esperanza para la recuperación, pero es importante obtener ayuda.

♣ Los elementos para la recuperación de aquellos en adicción son:

♣ - Revele el problema a su líder eclesiástico y, de ser aplicable, a su cónyuge.

♣ - Edúquese acerca de la adicción a la pornografía y del proceso de recuperación.

♣ - Encuentre un terapeuta calificado (regularmente se requiere un tratamiento mínimo de 12 meses).

♣ - Participe activamente en un programa de 12 pasos (consiga un patrocinador, asista a las reuniones y trabaje en el programa diario).

♣ - Instale filtros y programas de monitoreo en sus dispositivos electrónicos. Establezca límites que minimicen las oportunidades de consumir pornografía.

♣ Los elementos para la sanación de cónyuges, padres y seres amados de aquellos en adicción son:

♣ Obtenga apoyo hablando con líderes eclesiásticos, amigos y familiares.

- ♣ Obtenga información y note que la adicción del otro no es su culpa, rompa los ciclos de codependencia, y deje de intentar controlar a la otra persona.
- ♣ Encuentre un terapeuta calificado.
- ♣ Encuentre un patrocinador que le pueda ayudar a establecer límites para protegerse a sí mismo y su relación. Asista a un programa de 12 pasos donde usted puede obtener ayuda y el apoyo de otros que han experimentado el mismo problema.
- ♣ Ralentice y preocúpese de sus necesidades personales.
- ♣ La abstinencia de la pornografía no es recuperación. La recuperación requiere cambios de estilo de vida.
- ♣ En el matrimonio, cada cónyuge debe trabajar en la recuperación antes de que la relación pueda sanar.
- ♣ Conceda tiempo (por lo menos un año) antes de tomar decisiones permanentes respecto a su matrimonio, para que cada cónyuge pueda sanar.
- ♣ La sanación es un proceso espiritual. Crea que mediante la expiación usted y su ser amado pueden sanar.
- ♣ Busque la ayuda de Dios para manejar su vida. Aprenda formas para manejar los retos naturales de la vida más exitosamente.
- ♣ Confíe en que encontrará paz y felicidad profundas cuando la sexualidad sea ejercida dentro de los lazos que El Señor ha establecido.
- ♣ Vea la sección de Recursos de este manual para más información y ayuda

Common Questions and Answers

Preguntas más frecuentes

Información General

P 1- ¿Que es la pornografía?

R- La pornografía es "material que es explícito sexualmente y primeramente destinado para el propósito de excitar sexualmente." Puede enseñar desnudez o comportamiento sexual, e incluye material escrito tal como novelas románticas, fotos, películas, imágenes electrónicas, video juegos, páginas de chat en el internet, conversaciones eróticas por teléfono, música y otros medios de comunicación.

P 2- ¿Cómo es que ver pornografía es progresivamente adictivo?

R- El Doctor Victor Cline ha explicado que el proceso adictivo es como sigue: En mi experiencia como un terapeuta sexual, cualquier individuo que regularmente se masturbe al ver pornografía está en riesgo de llegar a ser un adicto sexual con el tiempo, e igual está preparándose para tener una desviación sexual y/o perturbar a una relación con una esposa o novia.

Un efecto secundario frecuente es que reduce dramáticamente su capacidad para amar (por ejemplo: resulta en una disociación de sexo con amistades, afección, atención, y otras emociones sanas y rasgos que ayudan a las relaciones del matrimonio). Su lado sexual llega a ser en un sentido deshumanizado. Muchos de ellos desarrollaron un "estado extraño de ego" (o un lado oscuro), que tiene en el núcleo la lujuria antisocial, lo cual está vacío de muchos valores. Con tiempo, lo "máximo" obtenido con la masturbación a la pornografía llega a ser más importante que relaciones en la vida real. No importa si uno es un doctor eminente, abogado, pastor, atleta, ejecutivo de empresas, presidente de colegio, un trabajador sin habilidades, o un muchacho normal de 15 años. Todos pueden ser condicionados para desviación. El proceso de la masturbación inicial es severo y no se debe de ignorar. El curso de esta enfermedad puede ser lento y es casi siempre ocultada de la vista. Es usualmente una parte secreta de la vida de un hombre, y como el cáncer, sigue creciendo y esparciéndose. Es raro que se ponga en reversa, y es también muy difícil de tratar y sanar. La negación es parte del adicto y la denegación de confrontar el problema son típicos y predecible, y esto casi siempre lleva a un matrimonio o pareja a tener desarmonía, a veces divorcio y a veces la ruptura de otras relaciones íntimas.

El Doctor Cline ha hecho un resumen de esta progresión como sigue:

1. Adicción. La persona se da cuenta que él ve compulsivamente la pornografía.
2. Intensificación. La persona adicta busca progresivamente pornografía más pesada para obtener el mismo efecto.
3. Desensibilización. La tolerancia progresiva de material explícito.
4. Participando en la sexualidad. La persona busca participar en fantasías miradas en la pornografía (prostitución, adulterio, etc.).

P 3- ¿Qué son los detalles de la adicción a la sexualidad y la pornografía?

R- Discutiendo los detalles de la pornografía puede ser incómodo. Sin embargo, es importante que líderes del sacerdocio, padres, y cónyuges entiendan en términos generales los varios niveles de material pornográfico y experiencias asociadas para que ellos sepan que preguntas específicas hacer y de que ser conscientes. La pornografía ligera generalmente consiste de modelos posando sin camiseta o desnudo, tal como en revistas como Playboy. La pornografía pesada involucra imágenes de personas en el acto de participar en hechos o poses sexuales. La pornografía en demanda está disponible en el

internet por un precio, dejando a los espectadores especificar los actos exactos que quieren que realicen en frente de la cámara.

La actividad sexual disponible en clubs de striptease varía mucho dependiendo a las leyes el nivel de ejecutar aquellas leyes. En clubs de striptease, el dicho lap dance y otras actividades parecidas pueden involucrar contacto físico directamente con partes privadas del cuerpo. Algunos clubs de striptease tienen cuartos privados donde hay simulaciones de actos sexuales. Tal como el adicto a la sexualidad progresa y escala, adictos frecuentemente llegan a estar involucrados en actividades con prostitutas y otros ilimitados encuentros tal como el sexo anónimo y de una noche. Las acciones de adictos pueden eventualmente evolucionar en más formas desviadas de comportamiento sexual. , tal como ver la pornografía de niños, abuso sexual de uno mismo u otros, violación de alguien, y sexo en el contexto de violencia.

P 4- ¿Cuán grande es el problema de la pornografía?

R- Las estadísticas siguientes vienen de varios estudios con respecto a la pornografía. Aunque se necesita información precisa, lo siguiente refleja la magnitud del problema.

- Ingresos de la pornografía ahora exceden los ingresos de todas las franquicias de futbol americano, beisbol, y basquetbol.
- Unos 34 millones de usuarios (23% de todos los usuarios del internet) visitan sitios de la pornografía y ven un promedio de 239 páginas pornográficas en la red cada día.
- Unos 83% de los jóvenes ven la pornografía en la casa.
- De todos los compradores de la pornografía en el internet, el 72% son hombres y el 28% son mujeres.
- Casi 9 de 10 (87%) de los hombres jóvenes y casi un tercio (31%) de las mujeres jóvenes reportan ver la pornografía.
- El 70% de hombres entre las edades de 18 a 34 años visitan sitios de pornografía en un mes típico.
- La edad estimada en la que un niño primero ve la pornografía en el internet es 9 años.
- El 47% de las familias en EEUU dicen que la pornografía es un problema en su hogar.
- 9 de 10 niños entre las edades de 8 a 16 años han visto la pornografía en el internet, en la mayoría de los casos sin la intención.

P 5- ¿Es la pornografía un problema para mujeres?

R- A medida que el uso de la pornografía actualmente no es común entre las mujeres como lo es para los hombres, el número de mujeres que ven la pornografía está aumentando rápidamente. El setenta por ciento de sitios nuevos de pornografía están orientados hacia las mujeres. La adicción de la pornografía en las mujeres frecuentemente se forma diferente que en los hombres. Por ejemplo, los hombres tienden a responder a imágenes visuales, mientras las mujeres inicialmente tienden ser más atraídas por las formas verbales y escritas de pornografía tal como novelas gráficas de romance, cuartos de chat explícitos, o juegos románticos de roles en el internet. Muchas mujeres están atraídas a los medios de comunicación sociales que pueden llevar a la persona a reproducir pornografía de sí misma para esparcir a los que conozcan en el internet. Algunas mujeres están de acuerdo de ver la pornografía con sus novios o esposos como una manera de "calentar" la relación o un intento ineficaz de evitar que no la vea él solo. En muchos casos, las mujeres pueden llegar a estar adictas al material pornográfico. Los mismos peligros de la adicción y el mismo proceso de recuperación que aplican a los hombres se aplican a las mujeres.

P 6- ¿Si el problema es grande, por qué no estoy consciente de ello?

R- Tradicionalmente, el tema de la pornografía y la adicción sexual ha sido tabú, entonces era raro que se hablara abiertamente. Ha habido un estigma asociado con los que ven la pornografía junto con una suposición de que gente buena no la ven. Esto creó una cultura social que resistía fuertemente el reconocimiento de la pornografía como un problema o adicción. Ahora, la pornografía está siendo comercializada como un pasatiempo sano. Además, la idea está siendo perpetuada de que solo los hipócritas religiosos que tengan un complejo de culpa hiperactivo la desapruaban. Mucha de la sociedad no reconoce la pornografía como una preocupación social. No como otras adicciones, la adicción a la pornografía y sexual son fáciles de ocultar relativamente. Esto perpetúa el mito de que la pornografía realmente no es un problema amplio. De hecho, es un problema amplio que se necesita hablar y tratar abiertamente.

P 7- ¿Al discutir la pornografía se empeorará el problema o se despertará curiosidad?

R- En la sociedad de ahora, la pornografía es rampante; prácticamente todos los niños serán expuestos a la pornografía para cuando se gradúen de la preparatoria. Como resultado de esto, es necesario discutir la pornografía abiertamente. Sin esa discusión, niños y adolescentes tienen la impresión que la pornografía es un poco inofensivo. Están totalmente inconscientes de su naturaleza adictiva y del hecho de que viendo la pornografía puede destruir su habilidad para experimentar relaciones sanas y empáticas con otros. El ser abierto no significa condonar el comportamiento inmoral o minimizar las

consecuencias; de hecho, se involucra la enseñanza de verdades acerca de las consecuencias de ver la pornografía y crear una relación donde se discute la exposición a la pornografía.

P 8- ¿Por qué es tan peligrosa la pornografía?

Aunque hay gente que siente que la pornografía es mala, la evidencia demuestra que puede haber efectos peligrosos y reales en ambos los individuos y la sociedad en su conjunto. Estudios indican que la pornografía puede ser extremadamente adictiva. La pornografía condiciona a una persona a responder emocionalmente y sexualmente a un mundo artificial y egocéntrico. Cuartos de chat en el internet y juegos románticos de roles, también la pornografía son se basan en la realidad: lo que los individuos "leen y ven acerca de personas, relaciones, y sexo está distorsionado.

Los estudios demuestran que la exposición repetida a la pornografía resulta en (1) insensibilidad aumentada hacia las mujeres, (2) la trivialización de una violación como una ofensa criminal, (3) percepciones distorsionadas sobre la sexualidad, (4) apetito aumentado para tipos de la pornografía más pervertido y extraño, (5) devaluación de monogamia, (6) disminución de satisfacción con el rendimiento sexual de la pareja, afección y apariencia físico, (7) dudas sobre el valor del matrimonio, (8) disminución del deseo de tener hijos, y (9) viendo relaciones que no sean monógamo como normal y comportamiento normal.

P 9- ¿Es adictivo la pornografía?

R- Muchos se preguntan por qué los que ven la pornografía no nada más dejan de verla cuando ellos tienen un deseo sincero de hacerlo, especialmente mientras experimentan consecuencias negativas dramáticas asociadas con el comportamiento.

La mayoría de la gente acepta el concepto que las drogas y otras sustancias pueden ser adictivos en un sentido neurobiológico, en otras palabras, pueden cambiar la química y función de la zona de control/placer del cerebro, un proceso llamado neuromodulación. Puede pasar eso con adicciones "naturales" también, tal como con la comida, el juego patológico, y adicciones sexuales? Los últimos diez años se ha producido investigación de la neurobiología de adicción lo cual ha proveído evidencia fuerte que los mismos "cambios moleculares" que inducen y perpetúan la adicción a drogas están también operativos en adicciones naturales. La evidencia apoya el modelo que toda la adicción esta perpetuado por un desequilibrio en el sistema de recompensa dopaminérgico del cerebro, siendo asociado con zonas de control/recompensa en funcionamiento patológico.

El cerebro humano está programado para incentivar los comportamientos que contribuyen a la supervivencia. El sistema de recompensa dopaminérgico

mesolímbico recompensa el comer y la sexualidad con incentivos poderosos de placer. La cocaína, opioides, alcohol, y otras drogas subvierten, o secuestran, estos sistemas de placer, y causan que el cerebro piense que el efecto de la droga es necesario para sobrevivir. La evidencia ahora es fuerte que las recompensas naturales tal como la comida y el sexo afectan al sistema de recompensas en la misma manera que las drogas les afecta, así hay un interés en "la adicción natural."

Una adicción, siendo a la cocaína, la comida o el sexo ocurre cuando estas actividades cesan de contribuir a un estado de homeostasis, y en vez causan consecuencias adversas.

Hay algunos profesionales así como los que están en la industria de la pornografía que no está de acuerdo con las investigaciones y sugieren que la pornografía puede llegar a ser una compulsión pero no una adicción. La industria de la pornografía y sus apologistas quieren minimizar cualquier investigación señalando a una base de adicción para esta enfermedad devastadora social y emocional individualmente. En vez de considerar ahora lo que es una investigación que está creciendo y sustancial que apoya la existencia de una adicción natural, ellos atacan o ignoran cualquiera de tales investigaciones o investigadores, diciendo generalmente que seguro que la pornografía puede ser un "problema" para algunos. Ellos hacen el punto que desde que no hay una investigación específica, no se puede decir nada con respecto de que la pornografía es una adicción. Haciendo eso, ellos ignoran las investigaciones actuales mientras minimizan y marginan.

P 10- ¿Qué la adicción a la sexualidad?

La adicción a la sexualidad se describe como un desorden progresivo de intimidad caracterizado por actos y pensamientos sexuales compulsivos. Tal como otras adicciones, el impacto negativo del adicto y a los miembros de la familia aumenta a medida que se progresa el desorden. Tras el tiempo, el adicto usualmente tiene que escalar el comportamiento adictivo para lograr los mismos resultados.

Para algunos adictos a la sexualidad, el comportamiento no progresa más allá de la masturbación compulsiva o el uso extensivo de la pornografía o servicios de sexo en el teléfono o computadora.

Para otros, la adicción puede involucrar clubs de striptease, el solicitar prostitutas, o actividades ilegales tal como exhibicionismo, voyerismo, llamada obscenas de teléfono, violación de niños, o violación.

El Concilio Nacional de la Adicción a la Sexualidad y Compulsividad ha definido la adicción a la sexualidad como "participando en patrones persistentes y escalados de comportamiento sexual a pesar de la aumentación de consecuencias negativas a si mismo u otros." En otras palabras, un adicto a la sexualidad continuará la participación en ciertos comportamientos sexuales a pesar de enfrentar la posibilidad de riesgos de salud, problemas de finanzas, relaciones destruidas, o aun el ser arrestado.

La lujuria es la fuerza atrás de la adicción a la sexualidad: nuestros sentimientos de la sexualidad sana o nuestro deseo sexual humano normal están apoderados por la lujuria. La lujuria es el opuesto de la intimidad humana; es una fantasía egoísta que separa el sexo de una conexión emocional. Siempre tiene un hambre insaciable y el adicto arriesgará a su familia, trabajo, e iglesia para satisfacer esta hambre. Tal como dijo un adicto, "La lujuria es la cosa más importante en mi vida, tiene prioridad sobre mí." (White Book, Sexaholics Anonymous, p 42).

El Libro Blanco define la lujuria como:

- No poder decir que "no"
- Constantemente estar en situaciones peligrosas sexuales, por ejemplo, ver la pornografía en el trabajo, etc.
- Viendo mujeres como si estuviera muriendo de hambre sexual, todo el tiempo
- Fantasías eróticas.
- El uso de los medios de comunicación eróticos

Las escrituras hablan claramente sobre este tema:

"Y el que mirare a una mujer para codiciarla negará la fe, y no tendrá el Espíritu; y si no se arrepiente, será expulsado" (D&C 42:23).

"Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón" (Mateo 5:28).

P 11 ¿De qué manera se utiliza la pornografía como una "droga" o mecanismo de defensa hacia estrés?

R Hay personas que buscan la pornografía para cumplir deseos de excitación, anticipación y placer. Pero la pornografía también se utiliza para escapar sentimientos de ansiedad, enojo, estrés, frustración, aburrimiento, inquietud, e inseguridad. De esta manera, la pornografía se convierte en un medicamento para poder enfrentar o evitar los problemas de la vida, al igual que el alcohol o drogas. Debido a que la pornografía es fácilmente accesible y puede servir como una forma de lidiar con la ansiedad debemos considerar nuestro estado mental y ciertas condiciones físicas que nos hacen más susceptibles en usar la pornografía como un medicamento.

♣ Apresuramiento: un estado de agitación y prisa. Estamos pensando inconscientemente en nuestras propias necesidades y como satisfacerlas en una manera saludable. Esto incluye las necesidades básicas como el hambre y el sueño.

♣ Enojo: pensamientos de resentimiento o estar en conflicto con nosotros mismos u otras personas nos quitan la tranquilidad.

♣ Sentirse solo o deprimido: Nos separa de sentirnos conectados con otros o con Dios y nos afecta emocionalmente y espiritualmente.

♣ Cansancio: el cansancio nos hace reaccionar negativamente y baja nuestras defensas a la tentación. Esto nos afecta nuestra resistencia emocional.¹

12 P ¿Cómo puedo saber si alguien a quien amo es adicto a la pornografía?

R 12 Si usted está preocupado de que un ser querido puede estar viendo pornografía, el mejor curso de acción es preguntarle directamente. Las siguientes preguntas también pueden identificar si hay un problema. Es importante señalar que algunas de estas condiciones son comunes y no necesariamente dice que es por el uso de la pornografía.

Comportamientos Físicos

¿Ha encontrado a su ser querido viendo material inapropiado o encontrado material pornográfico que su ser amado niega?

¿Pasa tiempo en la computadora después de que todos se han ido a dormir con regularidad o se queda despierto muy tarde sin una explicación?

¿A mirado a su ser querido rápidamente cambiar las pantallas de la computadora o de repente apaga la computadora cuando usted camina cerca o entra al cuarto?

¿Su ser querido con frecuencia borra la navegación de internet en la computadora?

¿Su ser querido tiene una sustancial cantidad de tiempo sin reportar sus acciones y evita hablar de sus actividades?

¿Su ser querido trabaja largas horas en la oficina sin razón?

¿Su ser querido está cansado o agotado? ¿Cuándo se le pregunta al respecto sus respuestas es extrañas o insatisfactorias?

¿Su ser querido no va a sus citas o no cumple con sus responsabilidades sin una razón satisfactoria?

¿Cómo responde su ser querido cuando se aborda el tema de la pornografía?
¿Inicialmente se muestra incomodo, hostil o no interesado?

¿Su ser querido busca material gráfico y de contenido sexual en películas y programas de TV?

Comportamiento entre relaciones:

¿Su compañero parece ser desinteresado o desconectado emocionalmente?

¿Su compañero pasa menos tiempo con la familia y prefiere estar solo?

¿Su compañero está en un constante estado de irritación?

¿Ha sentido intuición de que algo no está bien?

¿Su compañero parece incapaz de ver su parte en los conflictos y culpa a otros cuando hay problemas?

¿Su compañero exagera cosas que son insignificantes?

¿Usted nota cambios drásticos en los comportamientos y oye que él critica a los demás?

¿Su compañero da mensajes contradictorios o incongruentes en lo que él siente y desea para su relación?

Comportamientos Financieros:

¿Hay cargos en su tarjeta de crédito que no son familiares y que no puede explicar?

¿Hay cargos de larga distancia a números que no conoce en su teléfono?

¿Hay gastos sin justificación?

Comportamientos Sexuales:

¿Su esposo deja pasar mucho tiempo en donde no tiene relaciones sexuales con usted o evita la intimidad regularmente?

¿Su esposo le obliga en tener sexo con él aun cuando le ha dicho no?

¿Te pide que experimentes con comportamientos sexuales que usted encuentra incómodos o inaceptables?

¿Su esposo le pide que vean material sexual o la pornografía para mejorar o excitar su vida sexual?

P 13 ¿Qué significa la sobriedad?

R 13 Sexólicos Anónimos ha definido la sobriedad como "no tener ningún tipo de relaciones sexuales con uno mismo o con personas que no es su cónyuge." 18 Además, la sobriedad sexual verdadera "incluye la victoria progresiva sobre la lujuria [,]... la fuerza impulsora detrás de actuar sexualmente" 19.

De acuerdo con el libro Blanco Sexólicos Anónimos:

"Sobriedad física no es un fin en sí mismo sino un medio hacia un fin victorioso sobre la obsesión y el progreso en la recuperación... En términos prácticos detenemos el entretenimiento de fantasías eróticas. Dejamos de usar el Internet para buscar imágenes pornográficas... Elegimos una ruta diferente para evitar los lugares que desencadenan en nosotros la lujuria o actividad sexual... Si vamos a un negocio o evento donde sabemos que encontraremos lujuria o disparadores (provocaciones) sexuales (como un supermercado, centro comercial, o un aeropuerto), llamamos a alguien... Si no se siente cómodo en cualquier situación dada, simplemente la deja... Nuestra sobriedad se convierte en lo más importante cada día en todas las circunstancias. "

1: Libro Blanco Sexólicos Anónimos, (1989) p. 34

18: Libro Blanco Sexólicos Anónimos, (1989) p. 191-192

19: Ibid.

P 14- ¿Qué significa "recuperación"?

R- La recuperación de la adicción a la pornografía o sexual requiere más que solo parar o abstenerse del comportamiento. La abstinencia de ver la pornografía es importante, por supuesto, sino que la recuperación verdadera requiere un cambio del estilo de vida y un cambio de corazón. Incluye reconocer y admitir tener una adicción, poniendo límites apropiados para protegerse en contra de actuar en el futuro, aprendiendo como hacer frente a los desafíos de la vida en maneras sanas y apropiadas, estando dispuestos a trabajar en recuperarse diariamente, y cambiando los comportamientos subyacentes que causan que el individuo busque la pornografía. Algunos factores que pueden indicar el progreso de la recuperación de una persona incluyen:

- ¿Está siendo completamente honesto, abierto, y transparente en hablar de su problema con la pornografía—pasado y presente?
- ¿Qué pasos está tomando para recuperarse?
 - o ¿Revela completamente su problema a su cónyuge, novio/a, padres, terapeuta y líderes religiosos?
 - o ¿Trabaja con un patrocinador?
 - o ¿Está participando en un programa de 12 pasos?
 - o ¿Está recibiendo terapia apropiada?
- ¿Todavía reconoce su adicción y sigue trabajando en recuperarse?
- ¿Cuánto tiempo tiene sin ver la pornografía? Los estudios han demostrado que se toma de siete a doce meses antes de que un adicto pueda establecer una sobriedad duradera y verdadera. La recuperación completa requiere tiempo.
- ¿Trabaja la persona en los problemas subyaciendo su adicción a la

pornografía? ¿Está trabajando la persona en cambiar actitudes o comportamientos que tienen que ver con una sexualidad sana, la habilidad de desarrollar relaciones, aprender a dirigirse a problemas irresolutos, y aguantar la vida más constructivamente?

- ¿Está preocupado de ayudar a otros que también podrían estar sufriendo de la adicción a la pornografía más que mantener sus experiencias con la pornografía en secreto?

P 15- ¿Cómo es que viendo la pornografía afecta a los amigos de los que son adictos?

R- El ser adicto a la pornografía puede causar que el individuo no esté disponible, así creando una distancia entre las relaciones. El descubrir una adicción a la pornografía puede ser muy devastador. A menudo los amigos de los adictos inicialmente experimentarán sentimientos de incredulidad, temor, disgusto, traición, desconfianza, asombro, abnegación, tristeza, y enojo. Los individuos pueden preguntarse si pueden volver a confiar en el adicto otra vez, si el adicto plantea un peligro, y por qué el adicto seguiría en tal comportamiento.

Algunas personas pueden tratar esas emociones retirándose de la relación. Otros trataran de mantener un sentimiento de normalidad, evitando el tema y pretendiendo que nada ha cambiado. Otros trataran de meterse inapropiadamente y tratar de arreglar el problema sin tener las herramientas y habilidades necesarias para ayudar al individuo a recuperarse verdaderamente. Amigos de un adicto a la pornografía podrían experimentar un proceso de duelo similar a los que padece el cónyuge. Es importante para ellos identificar y aprender cómo enfrentar esas emociones.

P 16- ¿Cómo puedo apoyar a un ser querido a recuperándose?

R- Una de las partes más dolorosas de apoyar a un adicto querido en recuperación es aceptar que no puede controlar el hecho de si el adicto quiere llegar a la recuperación. La recuperación es la responsabilidad personal del adicto. Los adictos tienen que llegar a estar listos y dispuestos a hallar la recuperación por sí mismos. A menudo es difícil para un cónyuge o amigo hallar un balance entre la paciencia, el estímulo, y aceptación versus permitiendo comportamiento destructivo. No confunda intentos de controlar la recuperación del adicto con el apoyo verdadero y estímulo. Unos elementos importantes para recordar son:

- Enfocarse en las decisiones personales que podría Ud. tomar a pesar de las decisiones de la persona. Sea responsable por su propia paz y bienestar emocional.

- Buscar ayuda para sí mismo y reconocer las maneras que el estar en una relación con un adicto le ha afectado. Muchos se dan cuenta que la terapia y los programas de 12 pasos son críticos en el proceso.

- No ser responsable de la recuperación del adicto. Reconocer y aceptar que ser un "policía" no ayuda al adicto. El adicto debe de escoger su propio camino.

- Poner límites y tener el compromiso de estar firmes a ellos. Aunque el adicto toma sus propias decisiones, no puede dictar las decisiones de otros o evitar las consecuencias de violar los límites de otros.
- Tratar de identificar maneras en las que el adicto está tratando de buscar ayuda y la recuperación. Encontrar maneras de conectar que sean un apoyo emocional, seguras, y edificantes. El buscar ayuda puede ser un recurso tremendo de estímulo y apoyo.

P 17- ¿Cuál es la mejor manera de apoyar a un amigo o ser querido que esté en una relación con un adicto a la pornografía?

R- Cuando individuos están en una relación con un adicto a la pornografía, ellos frecuentemente se sienten aislados, solos, o inútiles. Amigos o seres queridos de los que están directamente afectados por la adicción a la pornografía de alguien más pueden ayudar mejor al estar disponibles para apoyarles. Escuchen y dejen a sus amigos compartir sus sentimientos en un ambiente seguro y confidencial. No diga a la persona que Ud. sabe lo que se siente. No trate de resolver los problemas del individuo o decirle lo que se debe de hacer. Anime al individuo a buscar terapia profesional y religiosa, encontrar un patrocinador, y asistir a las reuniones de grupos de apoyo. Haga a los individuos que están sufriendo saber cuánto son amados, aceptados, y apoyados mientras toman decisiones importantes. Aprenda de la adicción a la pornografía, y anime a su amigo a hacer lo mismo.

P 18- ¿Qué tal si un amigo o ser querido no quiere recuperarse?

R- A fin de cuenta, la persona luchando con la adicción a la pornografía debe ser el que decide si quiere hacer el trabajo y hacer cambios al estilo de vida necesarios para recuperarse. Continúe siendo comprensivo y un apoyo, pero asegúrese de entender el problema de ser un codependientes o un habilitador del comportamiento del adicto. Anime al adicto a buscar ayuda. Independientemente de que si el adicto quiere recuperarse, es importante proveer apoyo al cónyuge y otros seres queridos del adicto. Anímelos a recibir la ayuda apropiada y a poner límites para proteger la relación.

P 19- ¿Qué tal si mi amigo o ser querido dice que quiere recuperarse, pero sigue recayendo?

R- Aunque una recaída puede ser un paso para atrás, lo que realmente es más importante son las acciones que el adicto toma después de recaer. ¿Trata el individuo de excusar o minimizar su regreso a la pornografía, o esta contrito, y demuestra un corazón quebrantado? Ayude a los adictos a entender que el recaer no significa que son una causa perdida. Sentimientos de vergüenza, humillación, e inutilidad pueden componer comportamiento adictivo. Asegúrele al adicto que Dios lo ama y le ayudará a alcanzar la recuperación. A la vez, no haga de menos o ignore el comportamiento inapropiado. Ayude al adicto a darse cuenta de que una recaída es seria. Si es apropiado, hágale preguntas de lo que pudo haberla causado. Anímele a rendir cuentas regularmente con alguien de sus decisiones, continuar asistiendo a las

reuniones de 12 pasos, trabar con un terapeuta. Los adictos pueden aprender de sus equivocaciones mientras buscan consejos apropiados y guía.

La recuperación es trabajo difícil y requiere cambios serios del estilo de vida. Al animar al individuo a identificar los pasos específicos para evitar recaídas en el futuro y al expresar amor y apoyo, Ud. puede ayudarle a encontrar esperanza, determinación, y el valor necesario para continuar en su programa de recuperación.

El Programa de 12 Pasos

P 20- ¿Por qué el asistir a una reunión de 12 pasos tan importante para recuperarse?

R-Para los que están buscando la recuperación, comprometiéndose a participar en un programa de 12 pasos es un paso crítico en el proceso de la recuperación. Muchas personas han intentado dejar de ver la pornografía solos, solamente fracasando eventualmente. Para los adictos, solamente cuando ellos rompen los secretos rodeando su adicción, admiten que no pueden cambiar por sí mismos, y se reúnen con un grupo de 12 pasos es que hayan la recuperación verdadera. El Libro Blando de Sexólicios Anónimo declara:

Nosotros los Sexólicios no presumimos ser autoridades de cualquier adicción, mucho menos la adicción sexual...Algunos investigadores aun confiesan estar desconcertados por lo que es realmente una adicción. Hablamos de nuestra propia experiencia tal como se vio cuando estábamos en la recuperación.

Tenemos la solución. No pretendemos que es para todos, sino que para nosotros, funciona. Hay un paso no escrito subyaciendo todos los 12. Se llama el Paso Cero: "Nosotros participamos en el compañerismo del programa." Nadie parece poder mantenerse sobrio y progresar hacia la recuperación sin ello, aunque algunos intentan. Para la mayoría de nosotros, sin asociarnos de alguna forma con otros individuos en recuperación, no hay una sobriedad duradera y ninguno de los beneficios de recuperación, crecimiento, libertad, y gozo...No tratamos de explicar esto; es un hecho sencillo."

Para los que estén influenciados cercanamente por la adicción de otro, asistir a un programa de 12 pasos también es importante. Uno de los componentes menos comprendidos de la adicción sexual es el efecto devastador que puede tener en un cónyuge o ser querido. En el proceso de tratar de hacer frente a los problemas de vivir con un adicto sexual, un cónyuge o ser querido desarrolla frecuentemente sus propios tipos de comportamientos negativos o hábitos codependientes que son debilitadores para el individuo y destructivos para la relación. No importa si el adicto escoge seguir un programa de recuperación, el cónyuge o ser querido de un adicto debe trabajar en su propia recuperación. Asistiendo reuniones de 12 pasos es una parte vital de dicha recuperación.

Es importante notar que grupos de apoyo, o programas de 12 pasos, no toman el lugar de tratamiento terapéutico; individuos deben también buscar terapia profesional apropiada como una parte clave del proceso de su recuperación.

P 21- ¿Qué son programas de 12 pasos?

R- Programas de 12 pasos usualmente han sido exitosos en ayudar a los que están luchando con una adicción a recuperarse. Hay más de 100 diferentes variaciones de programas de recuperación de 12 pasos que ahora existen. Ellos tratan prácticamente cada clase imaginable de adicciones. Todos ellos, incluyendo el Programa de Recuperación de Adicción SUD (ARP), están basados en el programa original de 12 pasos de Alcohólicos Anónimo y AA Big Book (publicado primero en 1939). Otros programas de 12 pasos tratan con asuntos específicos tal como adicción a las drogas, adicción a la comida, codependencia, malgastando el dinero, y jugando al azar. Programas de 12 pasos no son profesionales ni reciben fines de lucro. A medida que son eficaces en promover la recuperación de una adicción, no tienen la intención de tomar el lugar de terapia guiada por profesionales. Todos los programas comparten un número de elementos que ayudan en el proceso de la recuperación:

- **Francesa:** Rompiendo la vergüenza y secreto rodeando una adicción es uno de los primeros pasos en superarla. Reuniones proveen un ambiente seguro con apoyo para compartir sentimientos y experiencias con otros que comprenden lo que Ud. está experimentando porque ellos han experimentado lo mismo.
- **Límites Específicos y un Plan para Recuperar:** Un programa de 12 pasos puede proveer reglas específicas y definiciones de abstinencia o sobriedad que se utilizan para medir progreso y recuperación. El programa también ofrece literatura e instrucciones para una recuperación que puede usarse diariamente para ayudar a individuos superar la adicción.
- **Responsabilidad:** Los adictos se presentan frecuentemente con un patrocinador y también reportan su progreso en reuniones. Estas interacciones proveen responsabilidad y transparencia. También ayudan en desvanecer la vergüenza rodeando la adicción para que el adicto pueda enfocarse en las acciones necesitadas para lograr recuperarse.
- **Apoyo:** Adictos recuperándose comparten su experiencia, fuerza, esperanza con nuevos miembros que están justo comenzando el proceso de la recuperación. Adictos nuevos y con más experiencia hallan apoyo y estímulo en asistir las reuniones, hablando con otros miembros del grupo, haciendo llamadas de divulgación, leyendo literatura, trabajando con un patrocinador, o sirviendo como un patrocinador.
- **Los 12 Pasos:** Trabajando en los pasos diariamente es crítico en tratar los asuntos emocionales y espirituales detrás la adicción. Un esfuerzo diario es necesario para lograr el éxito de largo plazo.
- **Un Poder Superior:** Todos los programas de 12 pasos se enfocan en ocurrir un Poder Superior para intervención y sanación. La mayoría de los programas de 12 pasos son sin denominación. Ellos tienen cuidado en definir el concepto de Dios tan general como es posible para que su programa sea inclusivo para las personas más posibles. Santos de los Últimos Días que participan en grupos de 12 pasos reconocen este Poder Superior ser Nuestro Padre Celestial y reconocen que la recuperación de ambos los adictos y seres queridos viene por el poder de la expiación de Jesucristo.

- Vea el video por Dr. Patrick Carnes, "¿Por qué son tan eficaces los 12 pasos?" en el sitio de la Fundación de SA Lifeline. ([www. salifeline.org](http://www.salifeline.org))

P 22- ¿Qué son los elementos de un buen programa de 12 pasos?

R- Muchos de los beneficios obtenidos por asistir una reunión de 12 pasos es derivado por otros miembros presentes. De hecho, la eficacia de las reuniones de 12 pasos se varía según los que asistan. Es importante encontrar una reunión que le sirva al individuo buscando ayuda. Dependiendo de la disponibilidad de la zona, muchos miembros SUD en recuperación han encontrado que ambos las reuniones para SUD y no SUD son extremadamente útiles. Grupos eficaces tendrán:

- Reuniones con un número razonable de gente que ha hallado curarse y recuperarse y puede compartir sus experiencias, fuerza, y esperanza.
- Patrocinadores disponibles que están calificados para guiar a nuevos por el proceso de recuperación.
- Literatura específica para la adicción y una metodología para llevar a cabo los pasos.
- Una definición de sobriedad que conforma al sistema de valores del individuo buscando ayuda.
- Reuniones regulares muchas veces a la semana que están conducidas por alguien que está en recuperación de la misma adicción.

Si, después de asistir varias reuniones de un grupo particular de 12 pasos, el individuo buscando recuperarse no tiene una experiencia positiva, él debe de buscar para otro grupo que pueda mejor satisfacer sus necesidades y tenga el criterio de arriba. Es importante no renunciarse hasta que un grupo se encuentra que le sirva al individuo. Véase www.salifeline.org para más información sobre encontrar reuniones de 12 pasos, ambos dirigidos a SUD y no SUD.

P 23- ¿Qué son las reuniones basadas en SUD que son ARP, PASG, y Grupos de Apoyo Familiar?

Las reuniones enfocadas para la iglesia SUD patrocinan varios grupos de recuperación de 12 pasos. Las reuniones del Programa de Recuperación de Adicción (ARP) están abiertas para hombres y mujeres que quieren recuperarse de cualquier tipo de comportamiento de adicción, y usan los 12 pasos como una manera de secuencia para mejor aplicar la expiación de Jesucristo. El Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía (PASG) es específicamente para la adicción sexual y pornografía, y correspondiente Grupo de Apoyo para Familias es para los seres queridos de los adictos. Las reuniones de PASG y el Grupo de Apoyo para Familia siguen el mismo formato que las reuniones de ARP y

utilicen el mismo manual, el Programa de Recuperación de Adicción: Una Guía para la Recuperación de Adicción y Sanación. Los Servicios de Familia SUD están también trabajando en un guía para el apoyo familiar para ayudar a los que tienen un ser querido que sea adicto.

El manual, tal como ARP, PASG, y el Grupo de Apoyo para Familia, pueden ayudar a individuos a continuar reforzando la conexión entre los principios del evangelio, dependencia de Nuestro Padre en los Cielos, y la Expiación de Jesucristo en el proceso de recuperación. La cantidad de personas asistiendo a las reuniones y la frecuencia de ellas dependen de la localidad. Si su área no tiene un programa de PASG fuerte, miembros SUD buscando recuperación pueden ayudar a su programa local asistiendo a grupos no SUD para ganar la recuperación y luego regresar para compartir sus experiencias con los grupos de SUD.

P 24- ¿Qué es SA y S-Anón?

Sexólicos Anónimos (SA) es un programa de 12 pasos diseñado específicamente para los que estén luchando con una adicción sexual, la cual incluye la pornografía. S-Anón es un programa diseñado para ayudar a los que estén afectados por el comportamiento adictivo sexual de alguien. A medida que estos programas son sin denominación, sus principios son muy parecidos a los de la fe SUD. Es importante notar que hay muchos grupos no SUD para la adicción sexual. Una ventaja de SA en particular es que su definición de la sobriedad sexual es consistente con creencias SUD: "Ninguna forma de sexo con sí mismo o con parejas que no sean el cónyuge [y] victoria progresiva sobre la lujuria." Algunos otros grupos no necesariamente promueven los mismos estándares de castidad, sino animan a sus miembros a crear su propia definición de la "sobriedad." Como miembros SUD busquen grupos apropiados de 12 pasos, ellos deben asegurarse de que la definición del grupo de la sobriedad es igual a sus propias creencias. Muchos miembros de la fe SUD han encontrado SA y S-Anón, también PASG, ser especialmente eficaz en ayudarles a lograr la recuperación.

P 25- ¿Qué son los 12 pasos de recuperación?

Los 12 Pasos de recuperación desarrollan el proceso por el cual los individuos hacen cambios espirituales, emocionales, y mentales que les dan el poder de recuperarse de su comportamiento de adicción y mantener abstinencia de largo plazo o sobriedad. Los pasos se escribieron y publicaron originalmente por Alcohólicos Anónimos, pero se correlaciona al proceso del arrepentimiento y la aplicación de la Expiación de Jesucristo. Una versión SUD de los 12 pasos ha cambiado un poco las palabras para mejor reflejar la doctrina correcta tal como se enseña en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Las palabras originales de cada paso tal como lo escribieron alcohólicos Anónimos se dan en las páginas siguientes, en paréntesis hay dos cambios de palabras hechos por Sexólicos Anónimos, y se sigue las palabras de SUD para ese paso.

LOS 12 PASOS

Paso 1

(Honestidad) Admita su incapacidad para superar sus adicciones por sí mismo y que ha perdido el control de su vida.

Paso 2

(Esperanza) Crea que el poder de Dios puede restaurar su salud espiritual por completo.

Paso 3

(Confié en Dios) Decida entregar su voluntad y su vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo.

Paso 4

(Verdad) Escudriñese y realice un valiente inventario moral por escrito de sí mismo.

Paso 5

(Confesión) Admita la naturaleza exacta de sus errores ante sí mismo, ante su Padre Celestial, en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante cualquier otra persona.

Paso 6

(Cambio de Corazón) Prepárese por completo para que Dios erradique todas las debilidades de su carácter.

Paso 7

(Humildad) Pida humildemente a su Padre Celestial que le libre de sus debilidades.

Paso 8

(Buscando Perdón) Redacte una lista con los nombres de todas las personas a las que haya ofendido y dispóngase a reparar sus agravios.

Paso 9

(Restitución y Reconciliación) En lo posible, realice una restitución directa a todas las personas a las que haya ofendido.

Paso 10

(Responsabilidad Diaria) Prosiga con su inventario personal y cada vez que cometa un error, admítalo sin dilación.

Paso 11

(Revelación Personal) Válgase de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener fuerzas para aplicarla en su vida.

Paso 12

Tras haber logrado un despertar espiritual gracias a la expiación de Jesucristo, comparta este mensaje con otras personas y viva estos principios en todo momento.

P 26- ¿Qué puedo esperar cuando asisto a una reunión de 12 pasos?

R- En reuniones de 12 pasos, un líder del grupo generalmente comenzará leyendo un guión literalmente, siguen lecturas de literatura seleccionada por el programa y una oportunidad para miembros del grupo compartir con otros acerca de las lecturas o sus experiencias especificadas en la recuperación. Como tradición, los que hablan generalmente se presentan por su primer nombre solamente, a lo que cual el grupo responde, "Hola _____ (nombre)." Aunque el formato de las reuniones podrían hacer sentir extraño a los nuevos, el guión llega a ser familiar y cómodo mientras los asistentes aprendan la importancia de cada concepto. No hay cuotas o matrícula para una membresía, aunque una canasta se pasará en reuniones no SUD para que los asistentes puedan contribuir un dólar o dos para cumplir con obligaciones de alquiler o costos de operación.

P 27- ¿Qué implica el involucramiento en un programa de 12 pasos?

R- Inicialmente, el involucramiento en un programa de 12 pasos usualmente implica asistir un mínimo de tres reuniones cada semana. Algunos programas alientan aún más. Asistiendo una reunión específicamente diseñada para su adicción es ideal. Sin embargo, puede ser útil asistir a otros tipos de reuniones de 12 pasos, especialmente si las reuniones para su adicción particular no están disponibles. Si las reuniones no están disponibles localmente, un número creciente de llamadas telefónicas en vivo o reuniones en el internet se pueden encontrar también.

Trabando en los 12 pasos diariamente es lo que hace que el programa funcione. Este proceso incluye el estudio de literatura prescrita, escribiendo en un diario, y reportando los compromisos hechos a un patrocinador. Teniendo un patrocinador es crítico en el proceso de la recuperación. Al progresar hasta que se logre la recuperación, los que están en la recuperación tienen la oportunidad de cumplir con posiciones de servicio adentro del programa. Eso puede incluir ser un patrocinador, ser responsable por la librería de la literatura del grupo, ser el secretario del grupo, o servir como representante del grupo regional de los 12 pasos. Mantener la recuperación requiere que "devolvamos lo que se nos ha dado tan generosamente" Muchos adictos recuperados reportan que la manera más eficaz de proteger su propia sobriedad y recuperación es trabajar cerca a otros adictos que están tratando de recuperarse.

P 28- ¿Qué es un patrocinador?

R- El patrocinio es un componente crítico de todos los programas de 12 pasos. Los patrocinadores son los que están trabajando con los 12 pasos y han hallado la sobriedad y recuperación de una adicción específica. Por su experiencia, ellos están en una posición para ayudar guiar a otros sufriendo de la misma adicción a través del proceso de la recuperación. Ellos proveen esperanza, responsabilidad, y guía específica en cómo evitar recaídas. La literatura de un programa de 12 pasos anima a un nuevo miembro "encontrar un patrocinador que tiene lo que Ud. quiere y preguntar cómo se obtuvo." Un patrocinador dará asignaciones diseñadas para ayudar en ganar y mantener la recuperación. Las asignaciones pueden incluir reglas específicas de conducta, asistencia a reuniones, leyendo varias clases de literatura, y dando reportes en un horario designado. Típicamente los que luchan con una adicción llaman a su patrocinador en intervalos designados para reportar su progreso y recibir apoyo o realimentación mientras se encuentran con problemas diarios. El individuo adicto puede llamar también a un patrocinador o cualquier miembro del programa en cualquier momento al ser tentado a actuar en la adicción.

Hay una necesidad de que los adictos tengan un patrocinador y se reconoce generalmente. Muchas personas no entienden el rol crítico que un patrocinador tiene en la recuperación de un cónyuge del adicto o ser querido. El patrocinador del cónyuge puede dar apoyo y validación y ayudar al ser querido a comprender que ella no es responsable por el comportamiento de la adicción. El patrocinador puede ayudar al cónyuge o ser querido a poner límites sanos

para la protección personal.

El programa de ARP SUD generalmente usa el término persona de apoyo, reconociendo que la recuperación se facilita por tener una persona específica de quien un adicto pueda recibir consejos confidenciales, estímulo, y apoyo.

P 29- ¿Cómo puedo encontrar un buen patrocinador?

R- Los patrocinadores pueden encontrarse en reuniones de 12 pasos. Aunque cualquier persona que esté en recuperación de una adicción específica puede generalmente ser un patrocinador, es importante encontrar un patrocinador que trabajará bien con el individuo buscando ayuda. También es importante recordar que cada patrocinador ofrece puntos de vista y perspectivas únicos. En los diferentes puntos del proceso de la recuperación, individuos pueden sentir una necesidad de cambiar patrocinadores. Las consideraciones en la selección de un patrocinador pueden incluir:

- Patrocinadores ordinariamente no deben ser relacionados o asociados cercanamente con el individuo (por ejemplo, una esposa, pareja, miembro de la familia, ser querido, o aun un amigo cerca). Ellos necesitan proveer una perspectiva imparcial.
- Patrocinadores deben de estar estables emocionalmente y espiritualmente en su propia recuperación. A menos que ellos hayan trabajado a fondo con los pasos y continúen haciéndolo, ellos no pueden proveer los puntos de vista necesarios para ayudar a alguien más.
- Patrocinadores deben de estar disponibles fácilmente, estar dispuestos aceptar llamadas telefónicas, y animar a los que patrocinan a buscarlos cuando sea necesario.
- Patrocinadores deben de guardar confidencias y mantener el anonimato de la persona que están ayudando.
- La mayoría de los programas sugieren que los patrocinadores sean del mismo sexo que el adicto. Eso es importante especialmente para la adicción a la pornografía y sexual.
- Patrocinadores deben hacer que los individuos cumplan con sus compromisos. Un buen patrocinador es alguien que es honesto y corrige al adicto cuando empieza a minimizar los compromisos o recaer en los comportamientos adictivos y habilitadores.
- A los patrocinadores les debe de importar el individuo. Patrocinadores eficaces escucharán con empatía y actuarán con amor y con un deseo de ayudar al individuo que patrocinan a tener éxito.

P 30- ¿Que es más importante: un grupo de apoyo de 12 pasos o terapia profesional?

R- Grupos de 12 pasos y terapia profesional son igualmente importante para el individuo. La mayoría de los individuos que se recuperan exitosamente pasan una cantidad sustancial de tiempo en ambos la terapia y el programa de 12 pasos. Aunque apoyo de los 12 pasos le servirán como una fundación de la recuperación de largo plazo, el tratamiento profesional provee un componente crítico para el individuo y sanación de las relaciones. Para la mayoría de la gente, un enfoque multidimensional funciona mejor. Tal como construir un lazo fuerte, la fuerza verdadera no está en los hilos individuales, sino en tejer los muchos hilos juntos. Un programa balanceado de recuperación incluirá un periodo sin límites fijos de 12 pasos para el apoyo, terapia de grupos, educación, nutrición correcta y ejercicio, espiritualidad, y otros cambios de estilo de vida. Aunque unos cuantos de individuos y parejas hayan aparentemente experimentado la recuperación haciendo uno u el otro, la mayoría de los individuos y parejas se benefician de, y aun se podría requerir, un enfoque multidimensional.

P 31- ¿Qué tal si no hay un buen grupo de 12 pasos en mi área?

R- Es importante estar atentos a cuan eficaces los grupos de 12 pasos son en su área en ayudar a individuos a recuperarse. Para información específica de organizar reuniones de la adicción sexual, visite a www.sa.org. Para organizar una reunión de S-Anón, véase a www.sanon.org. Para solicitar que una reunión de PASG o Grupo de Apoyo Familiar sea organizada en su área, contacte a su propio Servicio de Familia SUD local, www.providenliving.org/ses/emotionalhealth/contact/1,12169,2128-1,00.html.

P 32- ¿Qué tal si el adicto es un joven demasiado joven para asistir a una reunión de 12 pasos?

R- Muchos niños y adolescentes están ahora adictos a la pornografía. Sin ayuda apropiada, su adicción puede impedir su habilidad de formar relaciones sanas y emocionales con alguien. Por las consideraciones especiales para los adolescentes, no hay reuniones regulares y públicas de 12 pasos disponibles. Además, algunos terapeutas ofrecen sesiones de grupos específicamente para jóvenes.

Protegiendo contra la pornografía

P 33- ¿Cómo puedo evitar la pornografía?

R- Por motivo de los cambios en la manera en que información se disemina a través de medios de comunicación de alta velocidad, no hay ninguna forma de evitar completamente la pornografía. La exposición accidental ocurre aun con

los mejores filtros. Sin embargo, hay algunas maneras de disminuir la exposición. El método más importante es estar personalmente comprometido a autorregulación. Individuos deben estar listos para huir de las imágenes provocativos que se ven en la publicidad, sea material escrito, revistas, películas, televisión, juegos, y otros aparatos electrónicos conectadas al internet. Disminuyendo la exposición a los medios de comunicación es una buena manera de reducir el proceso de desensibilización que ocurre en nuestra cultura hiper-sexualizada. Es importante notar que los medios de comunicación corrientes de ahora contienen contenido sexual que se hubiera considerado pornografía leve hace 30 años.

Como un individuo, Ud. debe establecer estándares personales por adelantado para evitar material ofensivo, inmoral, o pornográfico. No solo es importante disminuir la exposición a tales medios de comunicación, sino también es importante monitorear personalmente la salud emocional y relacional que podrían aumentar la vulnerabilidad

P 34- ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la pornografía?

R- La educación es esencial en ayudar a los niños a estar atentos a los peligros involucrados en usar la pornografía. La mayoría de la gente no sabe que la pornografía puede resultar rápidamente en una dicción de por vida que es muy difícil de superar. Enseñe a los niños de que se deben de cuidar y como responder cuando se encuentran con imágenes o información pornográficas. La comunicación regular y abierta acerca de la pornografía con miembros de la familia refuerza el compromiso a valores principales y reglas de familia que se establecen.

Consideración especial se debe de dar cuando se determina el tipo de acceso al internet que dan a los niños con teléfonos, juegos, o computadoras. Los padres necesitan monitorear el uso de aparatos electrónicos.

Se requiere la vigilancia aun después de tomar precauciones. Padres deben de estar atentos aunque la mayoría de la pornografía que se ve es en el hogar—sea en su propia casa o la de un amigo—entonces necesitan establecer reglas con respecto al uso del internet. Aunque los filtros no prevendrán a los niños de ver la pornografía si están determinados de hacerlo, se proveerá un retraso inicial y bloquear el acceso más fácil o accidental. Teniendo discusiones sobre el uso de medios de comunicación, poniendo pautas para computadoras, y creando un borrador de un compromiso familiar firmados por todos los miembros podrían ser beneficiosal. Además, vigilando cambios negativos en el comportamiento de un niño es importante. Si se notan tales cambios o si un pariente está preocupado del uso posible de la pornografía, es importante hablar con el niño y recibir ayuda inmediata si se necesita. (Véase los planes de lección para recursos adicionales para enseñar).

P 35- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para aumentar la seguridad en el internet?

R- Individuos y padres pueden hacer muchas cosas para proteger sus hogares

de las influencias dañinas que se encuentran en el internet. Puesto que no hay ningún sistema infalible, algunos pasos sencillos pueden ayudar en reducir el riesgo de que los miembros de la familia se encuentren con materiales pornográficos. Por favor visite a www.salifeline.org para más información.

- Edúquese acerca de las computadoras y cómo funciona el internet. Su navegador de internet le permite ver la historia de los sitios que han visitado (aunque se puede borrar la historia).
- Ponga las computadoras en áreas de mucho tráfico de la casa. Cocinas y salas usualmente no tienen puertas, son típicamente menos aislados que recámaras. Posicione el monitor de la computadora para que la pantalla mire donde la puede ver el público.
- Instale filtros de internet en aparatos electrónicos. Aprenda de sus características y cómo usarlas. Un programa bueno de filtro no deja que se borre la historia de sitios (aun para cuartos de chat) que se han visitado y cuando fueron visitadas. También pueden proveer un record de emails que llegan y que se mandan. Algunos filtros dejan que Ud. proteja el internet o ciertos sitios con una contraseña. Otros le dejan poner límites de cuando se pueda acceder el internet.
- Enseñe a miembros de la familia de los peligros de la pornografía del internet, incluyendo como escapar si un sitio inapropiado se accesa accidentalmente. Usualmente se recomienda apretar el botón para apagar la computadora y alejarse.
- Enseñe a niños a decir a sus padres si se encuentran con cualquier forma de pornografía mientras están en la computadora o algún otro lugar. Esto ayudará a reducir el miedo o vergüenza de la exposición accidental. También sirve para tener discusiones abiertas acerca de los peligros de la pornografía.
- Enseñe a miembros de la familia a usar el internet por un propósito específico solamente. Buscando sin propósito hace que sea más fácil de encontrar sitios inapropiados accidentalmente.
- Enseñe a miembros de la audiencia a evitar cuartos de chat públicos y privados, tableros de anuncios, foros, o áreas desconocidas en el internet. Tales lugares presentan un riesgo substancial para niños y adultos.
- Enseñe a sus niños a no compartir ninguna información personal en el internet sin conocimiento y permiso de los padres. Muchos depredadores posan como niños para ganar acceso a información que puede poner a los niños en riesgo.
- Esté atento de las pólizas de la escuela de su hijo y de la biblioteca pública con respecto al uso del internet y accesibilidad.
- Enseñe a los miembros de su familia nunca abrir un email de alguien que no conozcan. Aun los emails de conocidos pueden ser un problema. (<https://urldefense.proofpoint.com/v1/url?u=http://internet-filter->

[review.toptenreviews.com/index.html&k=w1PCrglRP6kzT4RbABWMaw%3D%3D%0A&r=NL4HX8NI8c2sBRyay2gmBrXsaXvcfc4vk5SVd4t2pA%3D%0A&m=DRucgTcUl%2FX7GwsKQcMCBMrh%2BEUpYKqoYRbJXOFEd4%3D%0A&s=f28ab07bcb3d95fd529fcb2f3ecb3ecd85eb132949020d16a4a07dcc414ac777\)](http://review.toptenreviews.com/index.html&k=w1PCrglRP6kzT4RbABWMaw%3D%3D%0A&r=NL4HX8NI8c2sBRyay2gmBrXsaXvcfc4vk5SVd4t2pA%3D%0A&m=DRucgTcUl%2FX7GwsKQcMCBMrh%2BEUpYKqoYRbJXOFEd4%3D%0A&s=f28ab07bcb3d95fd529fcb2f3ecb3ecd85eb132949020d16a4a07dcc414ac777)) .

P 36- ¿Cómo padre, que debo de hacer para enseñe a mis hijos de una sexualidad sana?

R- Nuestra cultura está llena de mensajes destructivos y engañosos sobre la sexualidad. Si permitimos que nuestros niños aprendan acerca de la sexualidad de los medios de comunicación y otras influencias que les rodean, es improbable que ellos desarrollen un concept sano del sexo. Cuando los niños entienden la sexualidad sana, ellos están más preparados para contradecir los mitos insalubres acerca del sexo y pueden mejor entender por qué la pornografía es tan destructiva. Los padres deben buscar activamente oportunidades para enseñar a sus hijos sus roles de género, sexo, y amor. Esto debe de incluir lo físico, emocional, y aspectos espirituales del sexo, incluyendo el rol apropiado y sano de la intimidad sexual dentro de la relación del matrimonio. Por la prevalencia de material pornográfico y sexual en el mundo, la enseñanza debe empezar más temprano si los padres desean ser los principales que moldean las actitudes de sexo de sus hijos. Enseñar acerca de la sexualidad sana ayuda a tener franqueza, confianza, y amor, los cuales deja que los niños se sientan cómodos al hablar de otros temas con sus padres también.

P 37- ¿Cómo padre, cuando debo de empezar a enseñar sobre la pornografía y la sexualidad?

R- La pornografía se debe de discutir más temprano de lo que piensan muchos padres. La edad promedio de exposición a la pornografía es nueve años. Los padres deben de empezar a enseñar a sus hijos de chiquitos sobre la modestia, privacidad, y amor propio. Empezando con los conceptos básicos cuando los niños son chiquitos hace que sea más fácil de empezar a hablar de la pornografía más directamente después. Para la edad de ocho años, los niños son verbales, abiertos, curiosos, menos avergonzados, y tienen la edad suficiente para comprender mucho conceptos significativos. Si un niño puede acceder el internet, podría ser un buen tiempo para hablar con ellos acerca de la pornografía.

P 38- ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre la pornografía y una sexualidad sana?

R- La enseñanza comienza contestando preguntas hechas por niños a cualquier edad sencillamente y sin vergüenza. El enseñar acerca de la sexualidad sana incluye proveer instrucciones acerca del cuerpo y ayudar a niños entender que hay partes del cuerpo que se guardan privadas. Los padres pueden eficazmente educar a sus hijos acerca de la pornografía creando momentos apropiados de

enseñanza para discutir muchas de las mismas preguntas y asuntos presentadas en estas preguntas.

Cuando los niños inesperadamente ven material inapropiado o provocativo, ellos a menudo instintivamente lo ocultan de sus papas por vergüenza. Tomando cada oportunidad de sacar a luz cada experiencia así es importante. Padres pueden empezar a enseñar acerca de la pornografía simultáneamente cuando se enseña acerca del cuerpo. Por ejemplo, si un niño levanta un libro que ilustra partes personales del cuerpo humano, un padre podría responder con un comentario tal como, "Yo veo que la foto captó tu interés. ¿Tienes algunas preguntas? Háblémoslo." Del mismo modo, cuando un niño ve algo provocativo sexualmente o pornográfico, reconociendo el material sin incomodarse ni sorprenderse es importante. Un padre podría decir, "Veo que eso te captó la atención. Cuando encontramos esos tipos de fotos, es importante cambiar el canal [cerrar el libro, tirarlo, etc.] y después decir a un padre." Es importante para los padres tomar el tiempo para explicar por qué el material es inapropiado y qué hacer cuando se encuentran con material inapropiado. Enseñando a los niños acerca de qué hacer cuando ven la pornografía es igual de importante que enseñar a los niños que hacer si son expuestos a cualquier otra droga.

Este tipo de comunicación manda un mensaje claro a los niños que los padres son un buen recurso cuando tienen preguntas. Los niños necesitan ver que los padres saben qué clase de material está disponible, que no se asombren o avergüencen por ella, y que tienen reglas claras acerca de que material deben de ver o no ver. Respondiendo a los niños chiquitos abiertamente y objetivamente con declaraciones y explicaciones sencillas es mejor generalmente. Al crecer los niños, se presentarán más oportunidades con más discusiones detalladas. Si el tema no se saca a luz por sí solo, encuentre maneras de sacar a la luz la pornografía y discutirla a medida que crezcan los niños. Para ayuda adicional, vea la sección de recursos de este manual.

P 39- ¿Cómo debo de responder si descubro que mi hijo está viendo pornografía?

R- Primeramente, manténgase calmado y no reaccione demasiado. Cuan abierto va a ser un niño o adolescente será influenciado en la habilidad de confiar en sus padres. Si un padre reacciona demasiado, el niño sentirá vergüenza y será más reservado. Si él siente que sus padres entienden y le aman, será mucho más posible que se comunique con ellos en el futuro. No tenga miedo de ser honesto y abierto en sus discusiones. Vea "Creando un Lugar Seguro para Hablar de Cosas Peligrosas" por Jeffery Ford en la sección de Artículos en este manual.

Es importante que los niños entiendan lo que es la pornografía, y por qué ver la pornografía es tan peligroso y dañino. Si un niño está viendo regularmente la pornografía, esto podría ser una señal de adicción. Busque ayuda apropiado si su hijo está viendo la pornografía regularmente.

¿Tengo un problema Yo?

P 40- ¿Cómo puedo saber si tengo un problema con la pornografía?

R- En pocas palabras, un individuo tiene un problema cuando se convence de que ya no va a ver la pornografía más y luego se encuentra haciéndolo de todas maneras. Adictos a la pornografía regresan a pensar sobre, planear para, y participar en comportamientos secretos que toman prioridad de actividades importantes y sanas. La siguiente lista puede ayudar a individuos en decidir si les beneficiaría la ayuda:

- Sentimientos de que la habilidad de dejar de ver la pornografía está fuera de control.
- Patrones periódicos de comportamiento de "parar-empezar" con recaídas frecuentes o consistentes.
- Continuación del uso de la pornografía a pesar de las posibles consecuencias adversas y pérdidas, incluyendo tiempo, dinero, trabajo, educación, matrimonio, y relaciones familiares.
- Escalada de comportamiento incluyendo el aumento de tiempo gastado viendo la pornografía, la necesidad de aumentar estimulación y visita o participación en formas más duras o más gráficas de la pornografía.
- Historia de mentiras, secretos, decepción, y viviendo una doble vida para mantener la apariencia de normalidad mientras participan en ver la pornografía y otros comportamientos sexuales.
- Sentimientos de culpa, vergüenza, y bajo autoestima relacionadas con el comportamiento sexual de uno.

P 41- ¿Por qué es tan importante ser abierto y revelar mi problema con la pornografía con alguien más?

La adicción a la pornografía prospera con secretos y a menudo cultiva sentimientos de vergüenza y culpa los cuales tienden a causar que el problema se escale. Admitiendo y revelando el uso de la pornografía es el primer paso en parar para siempre. Una vez que un adicto pueda admitir y hablar acerca del comportamiento, la vergüenza y culpa a menudo empiezan a desvanecerse. Hablar con otros puede proveer apoyo necesario, recursos adicionales, y responsabilidad.

En contraste, manteniendo comportamiento pornográfico como un secreto puede crear más excitación emocional, lo cual puede llevar a un adicto actuar. "Pedir apoyo no es fácil, pero vivir en recuperación requiere honestidad absoluta y el valor de pedir ayuda. Negación, engaño a sí mismo, y aislación son pistas de comportamiento de adicción. Estos rasgos hacen difícil que se logre progreso duradero y estable en recuperación sin el apoyo y perspectiva de otros. Es importante para un adicto a conseguir la ayuda de personas apropiadas y eficaces de apoyo lo más pronto posible.

P 42- ¿Es posible recuperarse, y en qué consiste?

R- La recuperación es definitivamente posible, pero es muy difícil. Los que están completamente comprometidos a hacer lo que se requiere para encontrar y mantener la recuperación tienen éxito. Mantenga en mente que el individuo tiene que desear la recuperación. Los elementos básicos de la sanación son:

- Salir de la Ocultación: Saliendo de la ocultación y honestamente revelar el problema a un cónyuge y líder eclesiástico es esencial. El compromiso a la honestidad continua y transparencia es fundamental para el proceso de recuperación.
- Educarse: Reciba educación con respecto a la adicción a la pornografía y el proceso de recuperación.
- Poner Límites: Ponga límites específicos para evitar situaciones que comprometan su compromiso para la recuperación.
- Trabajar en un Programa de 12 Pasos: Encuentre un patrocinador, asista a reuniones de grupo varias veces a la semana, y trabaje en los 12 pasos diariamente.
- Reciba terapia: Busque terapia profesional de un terapeuta calificado que se especialice en la adicción sexual
- Sí, quisiera que viniereis y no endureciereis más vuestros corazones; porque he aquí, hoy es el tiempo y el día de vuestra salvación; y por tanto, si os arrepentís y no endurecéis vuestros corazones, inmediatamente obrará para vosotros el gran plan de redención.

-Alma 34:31

P 43- ¿Qué programas de recuperación y recursos están disponibles para mí como un adicto?

R- Para una lista de libros sugeridos, sitios de internet, DVDs, CDs de audio, terapeutas, programas de 12 pasos y filtros para el internet, visite la sección Recursos de este manual.

P 44- ¿Cómo encuentro el consejero correcto?

R- Encontrar consejos profesionales es esencial para el proceso de la recuperación. La mayoría de los individuos y parejas que están luchando con el impacto de la pornografía se benefician de una combinación de tratamiento para individuos, parejas, y grupos. Grupos de apoyo o programas de 12 pasos no son substitutos para tratamiento terapéutico. Al seleccionar un terapeuta, las consideraciones siguientes podrían ayudar:

- ¿Qué entrenamiento ha recibido el terapeuta en tratar con comportamientos y adicciones sexuales? Por la naturaleza compleja de la adicción a la pornografía, entrenamiento especial es altamente deseable. Pregunte al terapeuta si él o ella es un miembro de una organización nacional para el tratamiento de la adicción sexual y si él o ella ha recibido una certificación específica o capacitación.
- ¿Se especializa el terapeuta en la adicción sexual y cuantos años de experiencia tiene tratando esos problemas? Buenos terapeutas especializados en otros problemas psicológicos no serán necesariamente los mejores para tratar un comportamiento sexual.
- ¿Se proveen servicios de consejos para el cónyuge que no es un adicto? Involucramiento del cónyuge, no adicto, en la terapia es supremo para el bienestar personal del cónyuge y para la salud del matrimonio.
- ¿Provee el terapeuta o clínica terapia de grupos? La experiencia ha demostrado que la recuperación se mejora cuando los individuos participan en terapia de grupos.
- ¿Qué cree el terapeuta que son los efectos de ver la pornografía? Terapeutas a menudo tienen varias opiniones con respecto a si el ver pornografía y participar en actividades sexuales son comportamientos problemáticos. Asegúrese que el terapeuta que está viendo comparte sus creencias y sistema de valores.
- ¿Cree el terapeuta que el uso de la pornografía puede clasificarse como una adicción? Terapeutas que no creen que la pornografía es adictiva probablemente no serán eficaces en el tratamiento.
- ¿Qué pasos se consideran necesarias para la recuperación? Algunos terapeutas no creen que la recuperación es posible o no demuestran una comprensión de lo que se requiere para recuperarse.
- ¿Cómo define el terapeuta recuperación y mide el éxito cuando trata a los que ven la pornografía? Descubriendo como el terapeuta define recuperación puede ayudar también a indicar la eficacia del tratamiento.

P 45- ¿Cómo permanezco limpio o evito recaer?

R- Las tendencias adictivas no se van completamente. Sin embargo, para muchos individuos que trabajan diligentemente en los pasos de recuperación, el comportamiento se controla y nunca actúan otra vez. A esto se le refiere como recuperación.

Mantener la recuperación generalmente envuelve la continuación de trabajar los 12 pasos, poniendo y guardando límites, y teniendo alguna forma de responsabilidad permanente a través de la participación en un programa de recuperación con un patrocinador, un líder religioso, o amigo. Honestidad en admitir pronto y completamente cualquier recaída del comportamiento es crítica. Los que evitan recaer son generalmente los que reconocen que ellos

todavía son adictos y son vigilantes en continuar la aplicación de las herramientas de recuperación. Ellos también aprenden a reconocer emociones negativas y patrones de pensamientos llevándoles a las compulsiones de actuar según sus comportamientos adictivos. Ellos tratan las necesidades emocionales haciendo ajustes necesarios y buscando a otros para apoyo mucho antes de que esas necesidades se conviertan en comportamientos adictivos y participación en ellos.

P 46- ¿Cómo es que ver pornografía me afecta a mí y a mis relaciones?

R- Ver pornografía puede distorsionar perspectivas de la sexualidad sana, llevar a la objetivación de mujeres, y promover la gratificación sexual como la prioridad emocional más importante. La insensibilidad a las necesidades y sentimientos personales de una pareja son a menudo señales de una relación donde se encuentra la pornografía. Aunque la pornografía puede verse en secreto, la inhabilidad de conectar con una pareja y con seres queridos se siente a menudo por todos.

Puesto que la pornografía envuelve la estimulación emocional, química, física, puede reajustar el cerebro de tal manera que las experiencias sexuales normales y sanas llegan a ser poco satisfactorias e insatisfactorias. La aumentación de actos sexuales extremos o pervertidos se requiere para realizar una satisfacción sexual. Como resultado, la adicción a la pornografía frecuentemente destruye relaciones sanas matrimoniales y puede conducir a participar en actos sexuales consigo mismo o con otros, incluyendo otro comportamiento inmoral. Algunas estadísticas indican que la posibilidad de infidelidad se aumenta por 300% en donde se encuentra la pornografía, y 55% de los divorcios en EEUU ocurren por lo menos en parte como resultado del uso de la pornografía.

La pornografía destruye confianza y respeto y puede hacer que el que la usa esté indisponible para su pareja. La pornografía llega a ser un accesorio falsificado, recibiendo atención y tiempo lejos de otras relaciones, tal como con un cónyuge o novia. Además, los adictos van a la pornografía para saciar necesidades emocionales y para adormecer emociones incómodas o dolorosas. Este comportamiento progresivo sofoca la vida de la sana intimidad emocional, sexual, y espiritual entre individuos.

P 47- ¿Cómo es que ver pornografía afecta a mi cónyuge o ser querido?

Ver pornografía no solamente daña relaciones, también puede tener un efecto directo y destructivo en el bienestar de un cónyuge o ser querido. La adicción a la pornografía puede destruir el sentido del cónyuge de ser única para su pareja. Muchos cónyuges reportan sentir un sentimiento de traición, teniendo niveles bajos de autoestima, teniendo la disminución de confianza en el compromiso de la pareja a la relación, sintiendo una disminución de seguridad, y experimentando una reducción de satisfacción matrimonial.

Estas emociones negativas pueden manifestarse en muchas maneras. Esposas

podrían tratar de compensar en exceso como esperanza de reganar la atención de su esposo o aprobación. Anorexia u otros trastornos de la alimentación son comunes entre las esposas de adictos, junto con un sentido insalubre de responsabilidad para el éxito del matrimonio y el comportamiento de la adicción. Las esposas oscilan entre sentimientos de rencor, odio, ansiedad, y compulsiones insalubres para proteger a su pareja y matrimonio de la humillación. Los sentimientos de desesperación podrían escalar a pensamientos de hacerse daño o suicidio.

Los adictos a la pornografía frecuentemente ejercen presión a sus esposas para guardar el asunto como secreto. Muchos cónyuges se sientan atrapados con un tipo insalubre de aislamiento porque ellos no pueden hablar de sus sentimientos o recibir la ayuda necesaria de apoyo y ayuda. Sin ayuda y consejos apropiados, lo emocional, físico, y salud espiritual del cónyuge del adicto puede estar en el mismo peligro que el adicto mismo.

P 48- ¿Cómo es que viendo la pornografía afecta a mis hijos?

R- La pornografía causa un cambio en la manera en que el usador se relacione con otros—especialmente a sus hijos y cónyuge. El usador de la pornografía aprende una reacción sexual unilateral que elimina la intimidad. El usador pierde su habilidad de conectar emocionalmente con otros. En vez de afecto, empatía, y compasión, el usador convive con miembros de la familia con desapego y criticismo. Él no está disponible emocionalmente. Esto puede ser muy dañino para los hijos.

P 49- ¿Resulta en un divorcio el descubrimiento o revelación a una adicción a la pornografía?

R- En algunos casos, el descubrimiento o revelación de una adicción a la pornografía puede eventualmente resultar en el divorcio. Algunas estadísticas indican que 55% de los divorcios se relacionan de alguna forma con la pornografía. Es menos probable que resulte en divorcio si el problema sale a luz por el adicto en vez de que lo descubra el cónyuge. Una gran cantidad de parejas pueden hallar la recuperación y sanación para el adicto, el cónyuge, y la relación. Muchos factores aumentan la probabilidad de poder sanar la relación, tal como se explica en la próxima pregunta.

P 50- ¿Cómo un adicto en recuperación, que puedo hacer para sanar y reforzar mi matrimonio?

R- Ambos el adicto a la pornografía y el cónyuge tienen que encontrar su propia recuperación antes de que haya algún progreso significativo hacia la sanación de la relación. Adictos a la pornografía frecuentemente desaniman a sus cónyuges a hablar sobre el problema, recibir terapia, o asistir a programas de 12 pasos. Hay un instinto de guardar el problema privado como un intento de proteger el matrimonio. En realidad, guardar el problema en

privado se siente más seguro y cómodo (por ejemplo, menos volátil) pero es más dañino para ambos el adicto y el cónyuge. Tan difícil como sea, un adicto en recuperación que verdaderamente quiere sanar y reforzar el matrimonio debe de hacer todo lo que puede para alentar a su cónyuge a encontrar y recibir ayuda para sí misma.

Una vez que ambos en la pareja están comprometidos a trabajar consistentemente en sus propias recuperaciones, generalmente la confianza regresará lentamente a la relación. La esperanza y optimismo aumentará. Eso no significa que el resto del viaje será fácil. Durante ese tiempo, ambos la terapia calificada y programas de recuperación individual son usualmente necesarios. Hay que entender que la adicción a la pornografía a menudo causa una cantidad sustancial de trauma emocional y relacional para el cónyuge. Es importante que el adicto le dé tiempo y espacio a su cónyuge para que se sane a su propio paso. Un adicto debe de tener simpatía a los sentimientos de su cónyuge de rencor, frustración, ambivalencia, y dolor. Mientras un adicto hace un esfuerzo en reforzar la relación y trabajar en su recuperación individual, las tres recuperaciones (del adicto, cónyuge, y ambos) empiezan a apoyarse y complementar el uno al otro. Acciones específicas que se pueden tomar del lado del adicto es ayudar a reforzar el matrimonio incluyen lo siguiente:

- Completamente comprometerse a cumplir todos los elementos necesarios para recuperarse.
- Revelar comportamiento del pasado. Demorando la revelación o confesión un poco por miedo de que el cónyuge "no pueda aguantar todo," el proceso de sanación se impide a menudo y resulta en daño prolongado. Sería prudente consultar con un terapeuta o patrocinador antes de hacer la primera revelación inicial.
- Continuar revelando prontamente cualquier recaída de comportamiento. Honestidad y franqueza (transparencia) son esenciales. La mayoría de los cónyuges reportan que aunque sean difíciles las recaídas de aguantar, los secretos y mentiras son intolerables. Detalles graficas no son necesarias, pero el cónyuge debe saber la clase de recaída, la duración, la severidad, y frecuencia de participar.
- Poner expectativas realísticas acerca del proceso de recuperación. El cambio toma tiempo. Reconozca que el matrimonio toma tiempo para sanar.
- Reconocer el trauma que el cónyuge podría estar experimentando. Busque alcanzar a la otra persona, trate de aliviar su carga de trabajo, y pase tiempo juntos haciendo actividades que podrían reconstruir la relación (caminando, trabajando en un jardín, cocinando, etc.).
- Animar al cónyuge a recibir terapia y apoyo. Asistir a la terapia como pareja es esencial.

Cónyuges de Adictos de la Pornografía

P 51- ¿Cómo debo de responder si descubro que mi esposo tiene un problema con la pornografía?

R- Sentir dolor intenso, tristeza, bajo autoestima, traición, rencor, o aun odio es común. Es importante para el cónyuge que reconozca como está respondiendo, emocionalmente, y encontrar un amigo en quien confié o un miembro de la familia o líder eclesiástico con quien podría compartir esos sentimientos y buscar apoyo. También es importante que comparta honestamente esos sentimientos con el cónyuge que es el adicto.

Mantener una buena perspectiva es importante. Tener un problema con la pornografía no niega todo lo bueno del cónyuge que es el adicto. De todas maneras, es un problema significativo y serio y no debe de ser minimizado. Recordar experiencias positivas puede ayudar a proveer motivación para trabajar tras los tiempos difíciles por delante y aplicar el esfuerzo necesario para salvar el matrimonio. Es útil tratar de estar tranquilo y tener compasión. De otra forma, el sentir la responsabilidad de cambiar el comportamiento del adicto o arremetiendo con enojo es inútil. El cónyuge del adicto necesita ayuda y apoyo mientras trabaja con sus emociones y pone límites apropiados. Recibir ayuda puede ayudar a asegurar el bienestar emocional del cónyuge y ayudará en reparar la relación del matrimonio.

Véase el video, "A Mujeres No Se Le Echa La Culpa Por La Adicción Sexual" y "El Impacto de la Pornografía" en el sitio de SA Lifeline.
(www.salifeline.org)

P 52- ¿Por qué mi cónyuge no puede parar nada más de ver la pornografía?

R- La pornografía es adictiva. Una vez que se establezca la adicción, es muy difícil de renunciar a ella y es casi imposible dejarla sin ayuda de afuera.

P 53- ¿Cómo es que la adicción a la pornografía del cónyuge o un ser querido me puede afectar personalmente?

R- Muchos cónyuges de adictos sienten un sentimiento de traición, temor, rencor, trauma, aislamiento, y abandono después de descubrir el comportamiento inmoral y adicción. Es común para el cónyuge del adicto evitar decir a otros sobre la adicción, ocultar sus sentimientos, o pretender que no tiene nada mal. Ella a menudo siente una gran presión para proteger a su cónyuge adicto y preservar una imagen de normalidad. Mientras se aleja el cónyuge del adicto, es común para ella sentir soledad aumentada y sin esperanza. La depresión y aun pensamientos de suicidio pueden salir a la luz.

Descubriendo una adicción sexual o a la pornografía puede comenzar una cadena de reacciones emocionales devastadoras. Muchos cónyuges de adictos experimentan enojo intenso, mientras otros sienten un sentimiento entumecido y apático. Pensamientos tal como, ¿Cómo me pudo haber pasado esto? o ¿Que hice para merecer esto? son comunes. Muchos cónyuges tienen sentimientos de culpa o un sentido falso y fuera de lugar de responsabilidad personal por la

adicción sexual y a la pornografía. Cónyuges a menudo experimentan sentimientos de bajo autoestima y caen pensando, Esto no hubiera pasado si yo hubiera sido una mejor esposa, o si yo estuviera más atractiva o sexy, esto no hubiera sido un problema. El pensar de esa manera es seguido por sentimientos de la necesidad de arreglar el problema y la creencia de que alguna acción de su parte, tal como trabajar más duro en ser más agradable o perder peso, hará que el problema se vaya. Cuando tales esfuerzos para arreglar el problema no sirven, sentimientos de temor, ansiedad, sin esperanza, y desesperación se aumentan. El temor e incertidumbre sobre el futuro--¿Qué va a pasar? ¿Si yo me saliera del matrimonio, que haría yo? ¿Qué tal los niños? ¿Qué tal nuestro matrimonio?—pueden ser abrumadores.

Mientras se deteriora el bienestar emocional, los cónyuges a menudo caen en comportamientos contraproducentes o mecanismos peligrosos para hacer frente al problema. Los cónyuges comúnmente tratan de ser el policía monitoreando constantemente al adicto o tratando de manejar su recuperación. Ellas frecuentemente llegan a ser obsesionadas con buscar "evidencias" checando el email de sus esposos, leyendo sus diarios, buscando cobros inusuales en declaraciones de la tarjeta de crédito, o revisando las llamadas en el celular de su esposo. Muchos desarrollan trastornos de la alimentación como la anorexia, bulimia, comer en exceso, o comer poco. La depresión seria es muy común. Sentimientos de esperanza como Finalmente hemos resultado esto y pondremos esto atrás de nosotros por siempre alternan con sentimientos tal como No hay esperanza de salir de este ciclo interminable. El cónyuge del adicto a lo mejor se pregunta qué pasa y por qué se siente "loca"—tan fuera control.

P 54- ¿Cómo es que la adicción a la pornografía del cónyuge puede afectar nuestra relación?

R- Descubrir que su cónyuge está adicto a la pornografía puede voltear el mundo al revés. Muchas esposas de adictos se sienten profundamente dañadas, traicionadas, enojadas, avergonzadas, entumecidas, tristes, deprimidas, o impotentes. Muchas inicialmente se preocupan de que nunca podrán poder confiar en su esposo. El ciclo de sentimientos experimentados son muy similares que los de la aflicción por la muerte de un ser querido y puede incluir los síntomas siguientes: (1) asombro, (2) incredulidad o negación, (3) rencor, (4) regateando, (5) depresión y finalmente, (6) la aceptación de la realidad del problema. Reconociendo, aceptando, y permitiendo que estos sentimientos sucedan son pasos importantes. Los adictos frecuentemente se desconectan y se alejan de las relaciones. El adicto puede ejercer presión al cónyuge para proteger su secreto. Es vital para los esposas de los adictos que reciban ayuda, sin importar que el adicto apruebe.

P 55- ¿Cómo cónyuge de un adicto a la pornografía, que puedo hacer para hallar sanación para mi relación dañada?

R- Es tan importante para el cónyuge de un adicto buscar y recibir ayuda como lo es para el adicto. Esto significa desarrollar un grupo de apoyo fuerte,

recibir terapia apropiada, participar en un programa de 12-pasos, y tener un patrocinador. Si ambos están dispuestos a hacer su parte en trabajar hacia la recuperación, a menudo la confianza puede reconstruirse con el tiempo y la relación puede empezar a sanar. El enfoque inicial necesita ser una recuperación individual. Puesto que muchos cónyuges de adictos quieren entrar de prisa y trabajar en arreglar la relación del matrimonio, trabajando en sanar el matrimonio puede ser ineficaz y aun contraproducente mientras que la adicción y sus efectos al cónyuge del adicto sean activos e irresolutos. Es como poner aire en una llanta que tiene un hoyo. Mientras que esté presente el hoyo, el aire que se ponga solamente se escapará. El hoyo en el matrimonio se tiene que reparar primeramente mientras cada individuo recibe ayuda. Consejos de un terapeuta calificado que se especialice en adicciones sexuales es a menudo útil en este proceso.

Los cónyuges de adictos frecuentemente caen en comportamientos que son contraproducentes al proceso de la recuperación. Ellos pueden tratar de controlar u obligar la recuperación del adicto. En el otro extremo, ellos pueden tener tanto miedo de causar problemas que ellos no pondrán límites para protegerse a sí mismos o poner consecuencias si se cruzan esos límites. Relaciones tienen la mayor oportunidad de sanarse si el cónyuge se enfoca en su propia recuperación y bienestar en vez de obsesionarse sobre su esposo. El cónyuge del adicto también necesita poner límites claros y expectativas con el adicto y establecer consecuencias si se cruzan los límites.

P 56- ¿Cómo encuentro esperanza y sanación para mí mismo como el cónyuge del adicto a la pornografía?

R- El cónyuge del adicto puede hacer muchas cosas para manejar más eficazmente cualquier emoción y trauma difícil. Lo siguiente son elementos básicos para la sanación que son para muchos útiles:

- **Salga del Secreto:** Desarrolle un sistema de apoyo y encuentre a otros en quien puede confiar. Eso incluye un padre, a amigo cercano, un líder religioso, y un terapeuta.
- **Adquiera Conocimiento:** Aprenda sobre la naturaleza de la adicción de la pornografía. Puesto que el cónyuge del adicto puede apoyar la recuperación, es importante comprender que el adicto es responsable por su propia adicción y no puede arreglarse sencillamente tratando de controlar al adicto.
- **Establecer Límites y Derechos de Bienestar:** Vaya más despacio y deje pasar más tiempo antes de tomar decisiones que podrían cambiar la vida. Con oración ponga límites definiendo comportamientos inaceptables para proteger su bienestar emocional, físico, y espiritual. Haga tiempo para el cuidado físico y espiritual.
- **Reciba terapia:** Busque terapia personal y matrimonial apropiada.
- **Encuentre a un Programa de 12 Pasos:** Haga contactos con los cónyuges de otros adictos. Trabaje en los 12 pasos para la recuperación y encuentre a

un patrocinador.

P 57- ¿Qué programas y recursos están disponibles para mí como cónyuge del adicto a la pornografía?

R- Para una lista de libros sugeridos, sitios de internet, DVDs, CDs de audio, terapeutas, programas de 12 pasos y filtros para el internet, visite la sección Recursos de este manual.

P 58- ¿Cómo balanceo mi necesidad de apoyo y sanación con mi deseo de mantener el anonimato de mi cónyuge?

R- Para el cónyuge de un adicto a la pornografía, recibir el apoyo y ayuda necesaria es particularmente difícil porque haciéndolo incluye la revelación del comportamiento del adicto a alguien más, así rompiendo el anonimato de alguna forma. Uno de los efectos secundarios más serios de la adicción a la pornografía para el cónyuge de un adicto es que ella puede conscientemente o inconscientemente ser manipulada a seguir callada y sufrir en silencio. Es importante darse cuenta que aunque el adicto tiene control de sus acciones, él no tiene ningún derecho de controlar el comportamiento de su cónyuge. El cónyuge del adicto tiene que sentirse libre de edificar un grupo seguro de apoyo, asistir a reuniones de recuperación, y a buscar terapia apropiada. La decisión sobre cuanta información revelar y a quien, se debe de tomar con sensibilidad y discreción. Muchas mujeres ven útil compartir lo que están experimentando con una amiga de confianza, miembro de familia, líder eclesiástico, patrocinador, o grupo de apoyo. La revelación indistinta de una adicción a la pornografía no es aconsejable y puede resultar en consecuencias adversas para hijos y otros involucrados.

Salir en citas y la pornografía

P 59- ¿Por qué debo hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en citas?

R- En varios grados, prácticamente todos serán expuestos a la pornografía, lo cual afecta su perspectiva de la sexualidad. Este puede extenderse de una exposición casual a una adicción seria. Por motivo de la amplitud de la promiscuidad en la sociedad, es importante hablar de cómo cada individuo en una relación seria de salir en citas ve y reacciona con la pornografía, sin importar si la persona ha tenido un problema antes. Discutiendo abiertamente la pornografía puede proteger a individuos y relaciones. Una persona puede estar (1) adicto actualmente, (2) adicto antes pero ahora recuperado, o (3) nunca adicto con la mínima exposición a la pornografía. Al determinar la categoría de la otra persona en una relación de salir en citas, un individuo puede ganar ideas valiosas concernientes a cómo proceder apropiadamente con la relación. Aun si ha habido la mínima exposición, es importante hablar abiertamente de la pornografía y poner límites necesarios para prevenir problemas futuros.

Para los que han tenido o tienen actualmente un problema con la pornografía, es importante discutir esto con cualquier persona con quien salgan en citas. El uso de la pornografía es muy adictivo y puede volver a ocurrir frecuentemente a menos que se tomen medidas preventivas significantes. Al hablar sobre este problema temprano en la relación, los individuos pueden aprender a desarrollar una comunicación abierta y poner límites apropiados que protegerá a ambas personas, ayudar a guiar las decisiones de la relación, y crear un ambiente seguro de confianza.

P 60- ¿Cuándo debo de hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en cita?

R- Algunas personas han sugerido sacar a luz el tema de la pornografía en la segunda cita. Como eso probablemente es muy rápido para muchos, aquí hay algunas preguntas para ayudar a guiar determinaciones:

- ¿Son exclusivos (novio o novia)?
- ¿Es la relación tal como para hablar o ha hablado de asuntos personales significantes?
- ¿Está considerando avanzar su relación comprometiéndose a casarse?
- ¿Le conoce o tiene confianza en su pareja suficiente para revelar o discutir desafíos personales?

Para los que no pueden contestar "sí" a cualquier de esas preguntas, puede ser muy temprano. Para los que pueden contestar "Sí" a uno o más de las preguntas, ahora puede ser el tiempo apropiado. Para los que pueden contestar "Sí" a todas las preguntas, es definitivamente el tiempo de hablar sobre la pornografía. Discutir la pornografía antes de comprometerse es muy importante.

P 61- ¿Cómo debo de hablar de la pornografía con la persona con quien estoy saliendo en citas?

R- No hay ninguna manera fácil de sacar ese tema. Una propuesta es sencillamente preguntar de su experiencia con la pornografía. Otra manera es compartir inicialmente una experiencia personal o hablar sobre un artículo relacionada y entonces sacar el tema. Es importante averiguar que ha sido la experiencia de la otra persona con la pornografía. Discusiones pueden incluir cuando y donde vio pornografía la última vez y que fue la reacción. Preguntar lo que ha hecho para protegerse de una adicción a la pornografía. Si existió una adicción antes, pregunte que hizo para dejar de ver la pornografía. ¿Vio la persona un terapeuta o asistió reuniones de 12 pasos? Pregunte sobre recaídas. Si hay un problema, es común recibir una respuesta vaga, incompleta, declinativa, o menos honesta. Para los que tienen cualquiera razón de pensar que no están recibiendo una historia completa, confíe en esos instintos y saque a luz el tema otra vez en una cita futura—o considere

terminar la relación. Un novio/a que tiene dificultad para decir la verdad sobre sus experiencias con la pornografía tiene el potencial de llegar a ser un cónyuge que no dice toda la verdad de ella después de casarse.

P 62- ¿Qué debo de hacer si sospecho que la persona con quien estoy saliendo en citas tiene un problema de la pornografía?

R- La respuesta es sencilla: Hable con él. Discuta sus preocupaciones o sospechas con él. Considere usar las preguntas de la sección la Pornografía y Saliendo en Citas para guiar esas discusiones o véase www.salifeline.org. Tenga cuidado de cuán rápido progresa la relación hasta que la recuperación esté marchando. Como siempre, anime a cualquier persona adicto a la pornografía a revelar plenamente su problema y recibir ayuda apropiada.

P 63- ¿Cómo me puede afectar al salir en cita con alguien adicto a la pornografía?

R- La pornografía causa un cambio en la manera que el usador se relaciona con otros. El usador de la pornografía aprende una reacción sexual unilateral que afecta sentimientos de intimidad y cercanía. Esto escala hasta perder la habilidad de conectar emocionalmente con otros. En vez de afecto, empatía, y compasión, el usador a menudo convive con desapego emocional y criticismo. Él esta indisponible emocionalmente, y puede aún sugerir que su desapego es la culpa de la persona con quien está saliendo. Esto puede ser dañino para su autoestima y confianza en sí misma.

P 64- ¿Qué podría pasar si escojo casarme con alguien que tenga una adicción a la pornografía?

R- La adicción a la pornografía no es un problema que se arregla con el matrimonio y el matrimonio no hará que el problema sea más fácil de arreglar. Además, esta adicción siempre escalará. Una persona con una adicción a la pornografía no puede tener una relación sana. Su habilidad de ser altruista, compasivo, y disponible emocionalmente se compromete severamente por su adicción.

P 65- ¿Cómo alguien recuperando de la adicción a la pornografía, que factores debo de considerar al salir en citas?

R- Aunque detalles gráficos no son necesarios, es importante decir a la otra persona la naturaleza y grado de comportamiento relacionado con ver la pornografía temprano en una relación. Considere poner límites con respecto a cómo progresa la relación basada en el proceso de la recuperación. Se recomienda frecuentemente que un adicto esté en el proceso de recuperación por 7-12 meses antes de entrar en una relación seria.

P 66- ¿Qué factores debo de considerar cuando estoy decidiendo continuar una relación con alguien que esté adicto, haya sido adicto, o esté en recuperación de la adicción a la pornografía?

R- Reconozca que los adictos a la pornografía pueden cambiar sus vidas, pero no subestime el poder de la adicción a la pornografía. Amor por el adicto requiere el ejercicio de paciencia y poner límites apropiados y sanos en todas las fases de la relación. Este puede requerir (1) esperar a que progrese la relación, (2) decidir terminar la relación, o (3) poner y obedecer reglas específicas y pautas con respecto al progreso de la relación. Un factor importante en decidir la continuación de una relación es si la persona está en recuperación o está buscando activamente recuperación de su adicción a la pornografía. Se recomienda frecuentemente que debe de haber por lo menos 7-12 meses de recuperación solida antes de seguir adelante. Es importante que los individuos entiendan como se ve la recuperación y puedan identificar si su ser querido está en el proceso de recuperación.

Si el adicto está viendo la pornografía actualmente, es importante proceder lentamente en la relación o hacer serias consideraciones de terminar la relación. Tenga cuidado en no confundir las emociones con el mejor camino de acción. Salir en citas con una persona con una adicción activa a la pornografía puede tener muy serias consecuencias emocionales inesperadas. Cuidadosamente tome en cuenta los riesgos de continuar con tal relación. Cuidadosamente evalúe si la otra persona reconoce que está adicto, y está dispuesto a tomar los pasos requeridos para recuperarse, y este activamente haciendo todo en su poder para superar esa adicción. Es importante hablar con individuos de confianza, adquirir educación con respecto a la adicción a la pornografía, y poner límites. Además, asistir a terapia y grupos de apoyo de 12 pasos puede ser útil.

P 67- Estoy saliendo en citas (o he salido) con alguien con un problema con la pornografía y estoy luchando con pensamientos negativos de mi misma y de mi apariencia. ¿Qué debo hacer?

R- No es extraño experimentar algún tipo de trauma después de estar en una relación cercana con un adicto a la pornografía. Problemas comunes pueden incluir obsesión con la apariencia personal, sentimientos de bajo autoestima, disminución de autoestima, un sentimiento de obscuridad espiritual y abandono, una disminución de habilidad de confiar y formar relaciones sanas con hombres, y aceptar los comportamientos insalubres o abusivos como normal.

Si alguien está saliendo en citas o ha salido con alguien que tiene una adicción a la pornografía empieza a sentir cualquiera de esos sentimientos enlistados arriba, es importante que ella hable con alguien. Ella puede considerar ver un terapeuta o asistir un programa de 12 pasos. Recibir apoyo de un terapeuta profesional que comprenda el impacto de la adicción a la pornografía es importante. Hablando con amigos o familia que pueda ofrecer apoyo y ayudar a poner las cosas en perspectiva también es útil.

Lideres

P 68- ¿Cómo puedo educar a los que guio acerca de los peligros de la pornografía?

R- Hay muchos obstáculos para combatir la pornografía, incluyendo la falta de conciencia rodeando la naturaleza y magnitud del problema, discusión avergonzada o tratando la pornografía abiertamente, y la falta de entendimiento sobre a quién afecta la pornografía. Los líderes pueden ser instrumentos en educar eficazmente a los que estén en su esfera de influencia tomando oportunidades para organizar apropiadamente y eficazmente presentaciones y discusiones del tema. La meta de esas presentaciones puede incluir ayudar a otros entender lo siguiente:

- La naturaleza y magnitud del problema de la pornografía, y cómo les afecta a ellos mismos y sus seres queridos.
- La necesidad de enfrentar al problema directamente y abiertamente.
- La naturaleza adictiva de la pornografía y que pasos se deben de tomar para recuperarse.
- El efecto que la pornografía tiene en citas y relaciones potenciales de matrimonio.
- Señales de aviso que el problema de la pornografía exista.
- Los efectos negativos que el comportamiento del adicto puede tener en seres queridos.
- La necesidad para individuos luchando con la adicción a la pornografía de revelar su problema y buscar ayuda apropiada.
- La necesidad de ser sensible y dar apoyo a los que estén afectados por la adicción a la pornografía—ambos los adictos y sus cónyuges afligidos.
- Como encontrar ayuda y apoyo necesario para el adicto y sus seres queridos.
- La necesidad de ser proactivo en enseñar a los niños sobre la sexualidad sana, los peligros de la pornografía, tomar pasos para mantener el hogar seguro, y como tratar con los asuntos de la pornografía cuando salgan a luz.

P 69- ¿Cómo un líder, como puedo mejor ayudar a un individuo con la adicción a la pornografía?

R- Muchos individuos tienen miedo de tomar la iniciativa de confesar el problema a la pornografía. Haciendo preguntas específicas directamente, tal como, ¿Cuándo fue la última vez que viste o fuiste expuesto a la pornografía?

puede abrir eficazmente una discusión. Preguntas que se responden "sí" y "no" tal como, ¿Tienes un problema con la pornografía? Son menos eficaces y generalmente no resultan en más discusión.

Si un individuo está luchando, anímelo a reunirse con Ud. regularmente. El rendimiento de cuentas con respecto a las acciones específicas de recuperación y la duración de su sobriedad son importantes. Cuando se les pregunta, individuos pueden contestar que no están viendo la pornografía, pero fracasan en revelar completamente sus comportamientos de "participación," tal como masturbación regular o periódica. Provea estímulo mientras trabajan en el programa de recuperación.

Anime a individuos a (1) ser transparentes en revelar su comportamiento a su cónyuge y líder eclesiástico, (2) adquirir educación, (3) poner límites, (4) recibir terapia, y (5) asistir a reuniones apropiados de 12 pasos.

¡Oh Señor, concédenos lograr el éxito al traerlos nuevamente a ti en Cristo!
- Alma 31:34

P 70- ¿Cómo un líder, como puedo mejor ayudar al cónyuge de un individuo con la adicción a la pornografía?

R- La adicción a la pornografía a menudo tiene efectos devastadores para el cónyuge del adicto. Es común para los cónyuges experimentar traumas significantes, con todo fallan en recibir ayuda, apoyo, y terapia adecuado o apropiado. Reconozca y vigile efectos secundarios peligrosos potenciales tal como la depresión, trastornos de la alimentación, o pensamientos de suicidio. Es también común para el cónyuge del adicto a empezar a cuestionar su fe en Dios mientras luchan por entender por qué Él dejaría que eso pasara. Escuche y valide los sentimientos del cónyuge. Adquiera educación con respecto a los efectos que la adicción a la pornografía de un adicto puede tener en el cónyuge. Anime fuertemente al cónyuge afligido a (1) continuar buscando ayuda de individuos de confianza, (2) adquirir educación sobre la adicción, (3) poner límites y prácticas del cuidado de sí mismo, (4) recibir terapia, y (5) asistir reuniones apropiadas de 12 pasos. Tome el tiempo para aprender sobre todas las acciones y que se requiere para que el adicto logre y mantenga la recuperación, y lo que es necesario para que su esposa encuentre su propia recuperación.

P 71- ¿Qué es un habilitador?

R- Un habilitador es alguien que protege al adicto de las consecuencias negativas de su comportamiento. Puesto que el habilitador es a menudo un pariente o cónyuge, el habilitador puede ser potencialmente un líder del sacerdocio.

Un habilitador en el mismo hogar con el adicto podría intentar proteger al adicto, la familia, o a sí mismo de sentir pena. Puede mentir a otros, o minimizar o ignorar evidencia clara del comportamiento adictivo como un

intento de no causar problemas o empeorar las cosas. A menudo un habilitador sinceramente cree que él o ella están actuando según el mejor interés del cónyuge del adicto o miembro de la familia. La realidad es que el comportamiento habilitador es dañino para el habilitador, el adicto, y otros a su alrededor. Habilitadores usualmente no pueden ver que sus decisiones están empeorando la situación en vez de mejorarla. Es absolutamente esencial entender que habilitadores no son responsables por, y no pueden controlar, el comportamiento del adicto. Sin embargo, sus decisiones y acciones hacen posible que el adicto siga su participación sin experimentar las consecuencias completas de su comportamiento. Cuando el adicto finalmente tiene que enfrentar las consecuencias completas de sus acciones, es más probable que busque tratamiento completo y eficaz para su adicción.

P 72- ¿Cómo pueden líderes, cónyuges, y padres evitar ser un habilitador a los que tengan una adicción a la pornografía?

R- Un líder del sacerdocio más frecuentemente llega a ser un habilitador cuando él sugiere una solución para el "problema chiquito" del adicto, y entonces propone un plan de tratamiento que consiste en la oración diaria, el estudio de las escrituras, y mejor administración de tiempo. El líder del sacerdocio a menudo no entiende que ver pornografía resulta en una "adicción natural o conducta" e involucra no solamente trauma espiritual pero también trauma mental y física que no se sana fácilmente sin el involucramiento de terapeutas calificados y el apoyo de compañerismo de 12 pasos.

Sin embargo, asumiendo que solo es un mal hábito que se puede superar a través del esfuerzo sincero personal, el líder engaña al adicto, cónyuge, y padres al pensar que lo que están haciendo es completamente suficiente para su recuperación completa. Ellos a lo mejor descartarían la terapia profesional y grupos de 12 pasos como innecesario y muchas veces demasiado para tratar con el problema del poseedor fiel del sacerdocio. El usador de la pornografía cumple por algunos meses hasta que él y su líder del sacerdocio concluyen que el "problema chiquito" ha sido superado y más entrevistas en el futuro son innecesarias. Sin trabajar por la recuperación completa de la adicción, el usador de la pornografía perderá su resolución y regresará a la adicción de la pornografía, la cual envuelve participar sexualmente.

P 73- Que ha dicho un profeta o apóstol recientemente a los hermanos de la iglesia acerca de la seriedad de la plaga de la pornografía?

R- Gordon B. Hinckley, como Presidente de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, en la sesión del sacerdocio de la Conferencia General en Octubre del 2004 dijo lo siguiente en un discurso titulado "Un mal trágico entre nosotros":

"Si bien el asunto al que me refiero era un problema entonces, ahora es un problema mucho más grave y se va volviendo cada vez peor. Es como una furiosa tempestad que destruye a personas y a familias, y que aniquila totalmente lo que una vez fue sana y hermosa. Me refiero a la pornografía en todas sus

manifestaciones.”

“También ustedes saben lo suficiente de la gravedad del problema. Basta con decir que todos los que experimentan con ello se convierten en víctimas. Se explota a niños y se les perjudica gravemente la vida. La mente de los jóvenes se distorsiona con conceptos falsos. El ver [pornografía] de continuo lleva a una adicción de la que es casi imposible desprenderse. Los hombres, muchísimos de ellos, descubren que no pueden dejarla a un lado, y consumen sus energías y sus intereses en su vana búsqueda de ese material vulgar y sórdido.”

“Por favor, advierta a los hermanos (y a las hermanas). La pornografía no es un excitante festín para la vista que dé una momentánea ráfaga de frenesí, [sino que] llega a lastimar el corazón y el alma de las personas hasta lo más profundo y destruye la relación que debe ser sagrada, lastimando hasta la médula a los que más se debe amar”. (Citado de una carta escrita al Presidente Hinckley de una hermana sobre su aflicción y experiencia personal relacionada con el involucramiento de su esposo con la pornografía tras su vida de casada.)

“Y la pornografía sí es pecado, es diabólica; están total contradicción con el espíritu del Evangelio, con el testimonio personal de las cosas de Dios y con la vida de quien ha sido ordenado al santo sacerdocio.”

“Me convencen de que ése es un problema muy serio aun entre nosotros; surge de muchas fuentes y se expresa en una diversidad de formas, que en la actualidad se ha incrementado por Internet.”

“Sé que hablo directa y claramente, y lo hago porque Internet ha hecho la pornografía mucho más accesible, añadiendo a lo que está a la venta en DVD (discos digitales de video o discos compactos) y en videos, en la televisión y en los quioscos de revistas. Conduce a fantasías que destruyen el respeto de la persona por sí misma, así como a relaciones ilícitas, a contraer enfermedades en muchos casos y a actividades delictivas y abusivas.”

“Repito, podemos elevarnos por encima de eso. Tenemos que hacerlo, pues somos hombres del sacerdocio. Éste es el don más sagrado y maravilloso, y más valioso que toda la basura del mundo. Y perderá la eficacia de ese sacerdocio el que se ocupe en la práctica de buscar material pornográfico.”

“Si hay alguno que me esté oyendo y que esté haciendo tal cosa, entonces debe suplicar al Señor desde lo más profundo de su alma que Él le quite la adicción que le ha esclavizado. Y ruego que tenga la valentía de buscar la amorosa guía de su obispo y, de ser preciso, la asesoría de humanitarios profesionales.”

“Que el que se encuentre en las garras de este vicio se ponga de rodillas en su habitación y, cerrada la puerta, le implore al Señor que le ayude a librarse de ese monstruo maligno. Si no lo hace, esa depravada mancha continuará existiendo a lo largo de la vida e incluso en la eternidad. Jacob, hermano de Nefi, enseñó: “Y acontecerá que cuando todos los hombres hayan pasado de esta primera muerte a vida, de modo que hayan llegado a ser inmortales... aquellos que son justos serán justos todavía, y los que son

inmundos serán inmundos todavía..." (2 Nefi 9:15-16)."

El Elder Dallin H. Oaks del Quórum de los Doce Apóstoles en la sesión del sacerdocio de la conferencia General de Abril de 2005 dijo lo siguiente en un discurso titulado "La Pornografía":

"Ahora, la corruptora influencia de la pornografía, producida y diseminada con fines comerciales, está arrasando nuestra sociedad como una avalancha maléfica."

"Sé que muchos de ustedes están expuestos a ella y que muchos otros están siendo manchados por ella."

"Ahora, hermanos, debo decirles que nuestros obispos y nuestros consejeros profesionales están observando un marcado incremento en la cantidad de hombres que están envueltos en la pornografía, muchos de los cuales son miembros activos. Algunos de ellos aparentemente le restan gravedad a la pornografía y continúan ejerciendo el sacerdocio de Dios porque suponen que nunca nadie se enterará de lo que hacen. Pero el que usa la pornografía lo sabe, hermanos, y también lo sabe el Señor."

"Las consecuencias espirituales inmediatas de tal hipocresía son devastadoras. Aquellos que buscan la pornografía y se entregan a ella, renuncian al poder de su sacerdocio."

"En forma repetida, las Escrituras nos enseñan que el Espíritu del Señor no morará en un tabernáculo impuro. Al participar dignamente de la Santa Cena, se nos promete que siempre tendremos el Espíritu del Señor con [nosotros]. Para ser merecedores de recibir esa promesa, hacemos convenio de "recordarle siempre" (D. y C. 20:77)."

"Quienes buscan y usan la pornografía como estímulo sexual obviamente violan ese convenio."

"Los que patrocinan la pornografía también pierden la compañía del Espíritu. La pornografía produce fantasías que destruyen la espiritualidad. "Ser de ánimo carnal es muerte", muerte espiritual (Romanos 8:6; véase también 2 Nefi 9:39)."

"La pornografía atrofia la capacidad de disfrutar de una relación emocional, romántica y espiritual normal con una persona del sexo opuesto; corroe las barreras morales que se levantan contra la conducta inapropiada, anormal o delictiva. Cuando se insensibiliza la conciencia, los que hacen uso de la pornografía tienden a llevar a la práctica lo que han visto, sin importar el efecto que eso pueda tener en su vida y en la vida de los demás."

"La pornografía también es adictiva, paraliza la capacidad de decidir y esclaviza a quienes la usan, haciéndolos volver obsesivamente por dosis cada vez mayores. Un hombre que había sido adicto a la pornografía y a las drogas ilegales me escribió esta comparación: "En mi opinión, la cocaína ni se compara a la pornografía. Yo he sido adicto a ambas cosas... El dejar de usar las drogas más potentes no fue nada en comparación con [tratar de abandonar la pornografía]" (carta del 20 de marzo de 2005)."

"En una reciente conferencia de estaca, una mujer me entregó una carta similar. Su esposo también había servido en llamamientos importantes de la Iglesia durante muchos años, al mismo tiempo que era adicto a la pornografía. En su carta se refería a la enorme dificultad que había tenido para que los líderes del sacerdocio tomaran el problema en serio: "Recibí todo tipo de respuestas, entre ellas, que estaba exagerando o que era mi culpa."

"La pornografía también causa heridas mortales en las más preciadas relaciones personales."

Personal Stories

Sitting in a Rowboat Throwing Marbles at a Battleship

¿Reaccionaríamos diferentes a Cáncer?

Mi esposo ha estado adicto a la pornografía desde que tenía 13 años. Él luchaba con esa adicción toda la preparatoria. Él se pudo alejar de ella por muchos años, pero en nuestro segundo año de matrimonio, mientras yo estaba embarazada con nuestro primer niño, el problema volvió, y lo hemos batallado desde entonces.

Yo he sabido de la adicción de mi esposo por más de nueve años de nuestro matrimonio de once años. En ese tiempo ha sido una carga terrible para nuestra familia. Ambos de nosotros hemos experimentado pérdidas mayores por esa adicción: personalmente, profesionalmente, emocionalmente, y espiritualmente. Por muchos años repetíamos un ciclo interminable: él me decía que ya no era un problema, y yo le creía—o por lo menos pretendía creerle—mientras me preguntaba por qué algo no se sentía bien en nuestro matrimonio y nuestro hogar. Cuando las cosas finalmente llegarían a estar tan mal que ya no lo podía ignorar más, yo confrontaba a mi esposo y él una vez más admitía haber visto la pornografía. Él entonces trabajaba en conquistar la adicción "controlando sus pensamientos," ejerciendo autodominio, aumentando su espiritualidad. A pesar de sus esfuerzos, él nunca hablaba abiertamente de su adicción a la pornografía conmigo u otros. Él dijo que aún el descubrimiento podrían iniciar "una erupción," entonces me daba miedo sacarlo a luz. Yo desesperadamente trataba, en contra de mi buen juicio, creer que la pornografía no era un problema más (todavía preguntándome por qué las cosas en mi matrimonio no se sentían bien) hasta que algo lo sacaba al superficie y otra vez el ciclo empezaba otra vez.

Tratamos terapia por un tiempo pero, "no le ayudaba a él," o "costaba mucho dinero y tiempo," y él eventualmente renunciaba. Leí acerca de los programas de 12 pasos, entonces compramos algunos libros y tratamos de trabajar con esos solos. Aun nos mudamos a un estado diferente para tratar de estar en una situación mejor donde no sería tanta tentación, pero ninguna de esas cosas fue suficiente para traer el cambio duradero.

Mientras tanto, yo sentía que me estaba enloqueciendo. Algo parecía mal en nuestro matrimonio. Yo me sentía con ansiedad y pánico y entonces me decía que no era nada. Yo nunca descubrí a mi esposo viéndola ni tenía pruebas, entonces me convencí de que yo estaba siendo suspicaz y paranoica. Cuando el problema llegaba a la superficie, me echaba la culpa a mí. Yo sentía que era mi culpa por no haber sido atractiva suficientemente o por "dejarme ser" después de tener niños. Yo trataba de ir a terapia pero mi esposo lo desalentaba. Yo pensaba ir a un grupo de 12 pasos, pero tenía niños y no sentí que tenía tiempo para eso. Por años no dije a ninguna persona sobre la adicción de mi esposo. Yo sentía que necesitaba pedir el permiso de mi esposo antes de hacer lo que fuera. Le tenía miedo y miedo de perderlo. Me sentía sola completamente.

Esa caída, tras una serie de circunstancias (creo que fue la mano de Dios en mi vida) terminé hablando con una mujer que había experimentado lo mismo con su esposo. Yo había creído que la pornografía no había sido un problema mayor para mi esposo por los últimos años, pero este verano yo estaba empezando a estar incomoda otra vez con la manera que él estaba actuando y como me trataba. Yo atribuía los cambios al estrés del trabajo pero todavía sentía en mí que algo no estaba bien. Esa mujer me dijo que, de su experiencia, sonaba que mi esposo no estaba en recuperación de su adicción y nunca ha estado. Esto fue muy difícil de escuchar pero yo reconocí la verdad. Ella ofreció ser mi patrocinadora (un mentor que guía a alguien tras el proceso de recuperación) y yo empecé a trabajar en un programa de 12 pasos a través de S-Anón, un grupo de 12 pasos para cónyuges o miembros de familia de adictos sexuales.

Inicialmente, mi esposo no me apoyó, y fue aun antagónico, resentía mis esfuerzos de recuperarme. Yo empecé a poner límites con él con lo que yo estaba dispuesta a vivir. Él eventualmente admitió que la pornografía había sido todavía un asunto para él por los últimos años y se estaba empeorando. Él de mala gana estuvo de acuerdo a ir a reuniones de 12 pasos, pero todavía estaba tratando de aplacarme. Después de mucha oración, yo finalmente llegué al punto donde le dije que él necesitaba ser completamente honesto y transparente conmigo sobre su adicción y a trabajar activamente en la recuperación de su adicción al asistir Sexólicos Anónimo, obtener un patrocinador, y ver un terapeuta por lo menos por un año. Si no, no estaba dispuesta a permanecer en el matrimonio. Mi esposo finalmente llegó fondo y empezó a trabajar con su propia recuperación con ganas.

Desde entonces hemos visto los milagros pasar, ambos individualmente y en nuestra relación. Aunque la recuperación es difícil y consume tiempo, por primera vez yo puede ver un camino claro hacia la sanación, un camino que ya hemos empezado. Mi esposo es verdaderamente una persona diferente: él es más abierto y honesto de su adicción, conmigo y con otros. Él está dispuesto a asistir a sus reuniones de 12 pasos y trabaja cercanamente con un patrocinador. Él activamente quiere ayudar a otros que están luchando con esa adicción que llegó a casi destruir nuestro matrimonio y nuestra familia. Él está más preocupado de mantener sobriedad, ayudar a otros, y reconstruir nuestra relación que proteger su faz, a sí mismo, o mantener secretos.

Por muchos años, tratamos de tratar el problema solo. Yo luchaba con perdonar a mi esposo y mantener la apariencia de una familia normal mientras mi esposo

luchaba con "controlar sus pensamientos" y resistía la tentación. El problema fue que él era un adicto—él había perdido control de la adicción y no tenía el poder de resistirla solo. A pesar de sus muchos intentos sinceros de parar y a pesar de estar consciente de las pérdidas mayores que ambos sufrimos mientras perseguía su adicción, él inevitablemente recayó en la pornografía, dejando los dos en desesperación. Yo batallaba con depresión severa y en un punto fui suicida.

Por muchos años los dos queríamos que se fuera la adicción. Trataríamos de aumentar nuestra espiritualidad, hacer cambios de vida, aun cambios mayores como mudarnos a otro estado, o de otra forma intentar de arreglar las cosas, pero no estábamos dispuestos a tirar todo y preguntarle a Dios que debíamos de hacer. Siempre guardábamos algo. Solo considerábamos cambios que quedaban en nuestro sistema de lo que pensamos que se necesitaba: Con tal de que ellos no requieran que lo habláramos con otra gente, con tal de que no estuviéramos arriesgando avergonzarnos, con tal de que no fuera caro o consumidor de tiempo, con tal de que no involucrara algún grupo de apoyo tonto. Este tiempo yo finalmente me di cuenta, con la ayuda de mi patrocinadora, que yo tenía que rendir todo. Solamente cuando esté dispuesta a dar mi vida a Dios y hacer lo que Él requiera con exactitud, hallaré paz y sanación.

¿Entonces que requiere Dios? Yo siento que él me ha requerido cambios fundamentales en la manera en que vivo mi vida y analizar este asunto. Yo tengo que dejar de enfocarme en mi cónyuge y como yo pienso que él necesita recuperarse. Yo reconozco que no es mi culpa: No lo causé y no lo puedo arreglar. En vez, yo volteo mis esfuerzos de estar en un lugar sano sola (físicamente, emocionalmente, y espiritualmente) y tratando de hacer lo que Dios quiere de mí todos los días. Yo me enfoco en sanarme del trauma que he experimentado y hago lo que tengo que hacer para sentirme segura y sana. Yo trabajo activamente en la recuperación cada día. Cada semana yo asisto dos reuniones de S-Anón, terapia de grupo y una cita de terapia.

Yo continúo educándome sobre la adicción a la pornografía y recuperación. Yo practico cuidado de mi misma, tomo tiempo de ralentizarme y satisfacer mis necesidades físicas, emocionales, y espirituales. Yo pongo límites con mi esposo para protegerme de comportamiento inesperable. Con amor yo transmito mi apoyo de sus esfuerzos hacia la recuperación, pero hago muy claro que no viviré con comportamiento adictivo. Si esto parece un compromiso grande, lo es. Se toma una cantidad significativa de tiempo y esfuerzo.

El problema es, que no he encontrado otra cosa que funcione—y créame, he gastado nueve años tratando de encontrar una manera más fácil. Cuando empieza a parecer demasiado trabajo, me pregunto, "¿Si uno de nosotros tuviéramos cáncer, decidiríamos no hacer tratamientos de quimioterapia porque consumiría demasiado tiempo?" El efecto de la pornografía en nuestras vidas ha sido igual de devastador que el cáncer. Trabajando en la recuperación consume el tiempo y es frecuentemente doloroso, sino por lo menos para nosotros ha sido tan necesario como la quimioterapia para tratar el cáncer. La recuperación es un proceso de por vida. Tal como el vivir sanamente, es un compromiso de por vida en que se trabaja todos los días.

Discovering Hope and Healing, Part I and II

Descubriendo La Esperanza y Sanación: Parte I

La experiencia de un hombre joven enredado en la pornografía.

Cuando tenía aproximadamente 7 años de edad fui inducido a la pornografía. Me gustaba y lo odiaba desde el principio. Pienso que muy joven me convertí en un adicto a la pornografía.

Crecí en una familia que tenía muchas reglas rígidas y eran muy religiosos. Mi madre lloró cuando descubrió que bebía la soda Dr. Pepper! No había manera en que yo pudiera contar mi problema con mis padres, aunque quería ayuda desesperadamente. Sentía que no había nadie en quien pudiera confiar mi secreto.

Cuando cumplí 20 años todavía estaba adicto a la pornografía a pesar de que había confesado y trabajado con 9 diferentes obispos. Nada funcionaba. Entre más tiempo pasaba con esta adicción más me ponía peor. Participe en comportamientos de riesgo con mujeres. Me aleje de algunas chicas que en verdad me gustaban pensando, que cuando pudiera controlarme, podría salir con ellas. Eso no pasó. No veía esperanza. No me podía detener e incluso si pudiera, lo que escuche en mi cultura era que ninguna mujer querría o debería casarse conmigo por mi falta en la pornografía. Estaba lleno de vergüenza que era tóxica. Cada vez me deprimía más. Pensaba que si realmente no había esperanza de casarme con alguien en mi Fe, entonces ¿para qué seguir luchando e intentando más? ¿Por qué no seguir viviendo con la pornografía que fuera parte de mi vida así como otras personas?

En ese punto de mi vida ocurrió un milagro. Un amigo me introdujo a mi primer grupo de 12 pasos. Fue allí donde encontré mi primera luz de esperanza. Por casualidad (o quizás no) después de un mes conocí a la mujer con quien me case. Vivíamos en diferentes estados y comenzamos una relación a distancia. Nos enamoramos rápidamente. Sabía que tenía que decirle de mi problema aun teniendo el temor de que ella me dejara. Logre en decirle y fue muy difícil para ambos.

Sin embargo, ella no se fue. Ella habló con su obispo y él le recomendó una amistad que era un terapeuta en adicción sexual. Cuando ella me paso el consejo, apenas me pude esperar para empezar mi tratamiento. Si había algo que realmente me ayudaría abandonar esta adicción yo quería hacerlo. Lo que fuera necesario yo quería hacerlo.

Había intentado dejar la pornografía por mi propia cuenta muchas veces. Creí que mi capacidad en soltar mi adicción dependía en ser fuerte, o si tuviera suficiente Fe, o si trabajaba con más fuerza de voluntad, o si leía más escrituras. Aún con mucha ayuda de mi obispo, nunca me dio resultados.

Me mudé a Utah y comencé terapia de la adicción sexual, y encontré varios grupos de 12 pasos. Era difícil pero estaba aprendiendo muchas cosas. Me gusta simplificar mi proceso de recuperación en dos categorías: (1) Mi recuperación espiritual y (2) mi recuperación funcional.

En mi recuperación espiritual aprendí un nuevo evangelio de Jesucristo. Me había enseñado el Dios del Antiguo Testamento. Conocía un Dios de Justicia,

venganza, guerra, castigo y miedo. No encontré ni esperanza ni recuperación en ese Dios. Pero en el evangelio del Nuevo Testamento viene Jesús y Él me ama. Él paga por mis pecados y es un Dios de amor, misericordia, gracia y perdón. Él no me asusta ni me habla con una voz irritada, Él me invita con palabras de amor. Podía hablar por horas de los detalles de este proceso que fue maravilloso y asombroso. Tengo cinco años aprendiendo este nuevo evangelio y tengo planes de seguir el resto de mi vida.

La segunda parte de mi recuperación es funcional. En mi terapia aprendí acerca de varias disfunciones dentro del sistema de la familia. Aprendí acerca de la vergüenza que impide mi sanidad, el triángulo del drama, el sistema límbico y la corteza pre-frontal, codependencia, miedo, objetificación y límites. Aprendí a reconocer, analizar y compartir mis sentimientos. Tengo estrategias para resistir las tentaciones y lo que me provoca reaccionar en mis relaciones. Recuerdo haber pensado, durante mi primer mes de terapia, "Wow ¿En verdad la gente puede cambiar y hacer las cosas en forma diferente?" Nunca pensé que había otra manera. Así como mi recuperación espiritual, yo sigo comprometido con todo lo que pueda aprender para seguir progresando. Pienso que hay suficiente que hacer por el resto de mi vida, y estoy tan agradecido en poder continuar mi viaje con Dios.

Yo he viajado muy lejos de donde estaba hace 5 años. No lidio con las mismas tentaciones de hace 5 años. La mayoría de lo que me provoca ahora no es en forma sexual. No me malinterprete, yo sé que no tengo poder sobre el sexo y la lujuria. Sé que puedo rendirme ante Dios y Él tiene el poder de manejar mi sanidad y sólo necesito ser suficientemente humilde para permitir que Él me oriente. Estoy en un lugar asombroso. Hay misericordia, gracia y perdón. Hay amor, bondad y paciencia. Estas cosas no están basadas en tareas, tiempo o actos. Dios le ama. Jesucristo le ama. Hoy. Ahora mismo. No importa dónde está usted en su vida. Usted está bien con Dios. ¡Usted es una buena persona!

Para empezar este viaje todo lo que tiene que hacer es ser como los individuos de las escrituras y pedirle a Jesús que le muestre misericordia. Tiene que arrepentirse y Dios y Su Hijo Jesucristo le ayudara en su progreso para convertirse en un Gran Hombre. Crea que Dios puede sanar. Crea que Él va a sanarle. Deje que la expiación trabaje en su vida. Encuentre alguien que le ayude a entender como la expiación trabaja en nuestra vida.

Descubriendo la Esperanza y Sanación: Parte II

Una Mujer Joven y su experiencia saliendo con un adicto.

Estoy compartiendo mi experiencia porque creo que es importante ofrecer que si se puede lograr paz y alegría en un matrimonio, aun cuando existe la adicción a la pornografía. Esta paz y alegría comenzó cuando nos comprometimos en nuestro tratamiento de terapia y recuperación. Continué creciendo cuando entregamos nuestras debilidades al Señor, siendo completamente honestos el uno con el otro, y perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. Frecuentemente oímos como la adicción resulta en separación de familias o divorcio. Eso causa mucho dolor pero también se puede encontrar esperanza y felicidad.

Conocí a un hombre hace más de cinco años y pronto me di cuenta que estaba enamorada. Me sentía diferente a lo que había sentido antes. Hablamos con tanta facilidad de todo. Compartimos los mismos intereses. Poco después de conocernos, él me reveló que había comenzado a asistir a un grupo de 12 pasos para la adicción a la pornografía. Recuerdo haber pensado rápidamente sobre lo que sabía acerca de la adicción, lo que sabía acerca de la pornografía, y lo que yo sabía sobre el sexo, que no era mucho.

De alguna manera no sentí el impulso de salir corriendo. Yo todavía lo amaba pero si puse los frenos con respecto a nuestra relación. Vivíamos en estados diferentes. Yo tenía planes de mudarme a donde él vivía y eso ya no estaba bien. Tampoco hablamos de matrimonio. No terminamos nuestra relación. A través de un respetado líder, me presentaron a un terapeuta especializado en adicción a la pornografía. Lo llamé para conseguir un poco de información. Quería saber si la gente pudiera cambiar y cuánto tiempo podría tomar.

Para hacer una historia larga corta, pronto se hizo evidente que necesitábamos comenzar tratamiento junto con un terapeuta si queríamos estar juntos. Así que, este hombre renunció a su trabajo, dejó a su familia y amigos, y se mudó a Utah. Yo aprecié que él estuvo dispuesto a hacer todo lo que fuera necesario para lograr algunos cambios positivos en su vida además de ser honesto conmigo. La terapeuta nos aconsejó que probablemente fuera prudente no hacer ninguna decisión importante durante el primer año de recuperación. Esto nos quitó pensamientos de matrimonio en vez pensamos que estaríamos mejor al pasar por esto aunque no terminaremos juntos.

Fuimos una de las muy pocas parejas de novios en el programa de terapia. La mayoría estaban casados, y la mayoría de las esposas se enteraron de que sus maridos eran adictos después de que se casaron, ya sea porque no lo revelaron o porque fueron atrapados. Me sentí como si algunas de esas mujeres pensaban que yo estaba loca por ir cuando no había compromiso o matrimonio. Pero mi novio y yo practicamos confianza en el proceso. Yo confiaba en él. Yo confiaba en que él iba a ser sincero conmigo. Esto no quería decir que él iba a ser perfecto y que nunca tuviera un resbalón en su recuperación.

Establecimos límites en nuestra relación. Si él tenía un resbalón, él tenía veinticuatro horas para decirme. Fue difícil para él que me lo dijera, pero lo hizo cada vez. Cuando esto pasaba al principio me sentía mal y lo tomaba personal. Estábamos en la terapia, primero como pareja durante seis semanas, y luego me reunía con otras mujeres y él con otros hombres por otra semana durante un año y medio. Asistí individualmente con un terapeuta una vez al mes y me di cuenta de que tenía muchos de mis propios problemas aun si mi novio era un adicto o no. Creo que a través de mi propio tratamiento y recuperación pude trabajar sobre mí sin preocuparme por él, yo era capaz de procesar y trabajar mis propios miedos.

Nos comprometimos unos ocho meses después de que comenzamos la terapia y nos casamos tres meses después. Continuamos en la terapia semanal nuestro primer año de matrimonio. Mi marido todavía asiste a un programa semanal de 12-Pasos y asistimos a un grupo de parejas mensual. La recuperación es una palabra habitual en nuestra casa, como lo es la adicción. Estas palabras ya

no traen miedo o pánico a mi mente como lo hacían antes porque yo tengo paz y esperanza.

En un principio, el matrimonio y el sexo agregaron una interesante dinámica de nuestra relación. Nuestras peleas "normales" de recién casados se atribuyeron a la adicción en lugar de sólo a la vida, y hemos aprendido a ponerlas en perspectiva. Creo que soy una mejor persona por haber pasado por esto con él. Nuestro matrimonio hasta ahora es un gran matrimonio y seguimos aprendiendo juntos. Nosotros nos apreciamos y amamos el uno al otro.

Definitivamente tenemos nuestras caídas. Algunos días nos sentimos como si estuviéramos de vuelta al punto de partida, pero no estamos ni siquiera cerca de eso. Somos iguales y nos sentimos muy afortunados al tenernos el uno al otro. Ambos sentimos que nuestra terapia nos ha dado herramientas, no sólo en nuestra relación matrimonial, sino también como padres, nuestros desafíos.

Encontrando el Poder de Perdonar

Una Experiencia De Una Mujer Joven Después De Salir En Citas Con Un Adicto A La Pornografía

Yo había salido en citas mucho antes de conocer a Juan pero nunca había conocido a alguien con quien pensaba que podría casarme. Cuando conocí a Juan, fue obvio que las cosas eran diferentes. La relación comenzó a progresar rápidamente y yo estaba sintiendo confianza de que ese era el hombre con quien me quería casar. Las cosas estaban marchando hacia adelante hasta que descubrí que Juan tenía un problema con la pornografía. Juan expresó un deseo fuerte de querer vencer su adicción y progresar en la relación Yo todavía le quería mucho y quería que las cosas funcionaran, entonces en vez de romper, decidí llevar las cosas más lentas, con confianza de que él encontraría la recuperación y nuestra relación funcionaría.

Yo quería que él se recuperara tanto que se hizo más difícil de reconocer y aceptar el hecho de que aunque él continuamente expresaba un deseo de recuperarse, Juan no exhibía el tipo de compromiso y acciones necesarias para encontrar la recuperación verdaderamente. Yo finalmente me di cuenta que sin cambios sustanciales, Juan no se mejoraría, y esos cambios no estaban sucediendo.

Después de terminar la relación, Juan y yo seguimos en contacto. Yo todavía le quería y estaba preocupada por su bienestar. Después de hablar con un terapeuta, yo empezaba a darme cuenta de la necesidad de poner límites, no solo en términos de mi convivencia con Juan, sino también en términos de que necesitaba comunicar a nuestros amigos mutuos que estaban invitándonos a las mismas fiestas y actividades, lo cual fue difícil para mí.

Después de terminar, yo empecé a experimentar muchos efectos secundarios—una obsesión con perder peso, hacer ejercicio, y tratar de verme perfecta. Yo luchaba con mi fe en Dios. Dios sabía lo que iba a pasar, por qué no me protegió o avisó antes? Yo sentía que me había traicionado alguien en quien confiaba y empezaba a desarrollar una desconfianza por los hombres y

relaciones. Yo sentía que todo mi mundo se había sacudido de manera que nunca hubiera anticipado.

Reconociendo que yo necesitaba ayuda, asistí a reuniones de 12 pasos. Trabajando en los pasos y reportando regularmente a un patrocinador me ayudó a poner límites e identificar y superar maneras de pensar y comportamientos negativos. También me ayudó a reconocer que tenía que perdonar a Juan. Después de terminar, sentí un número de cosas que Juan había hecho muy malas y fue difícil no sentir un poco de resentimiento. Perdonar a Juan fue un proceso y tomó tiempo. Mientras trabajaba en los 12 pasos, me di cuenta que yo no solamente necesitaba perdonar a Juan, pero también necesitaba pedirle perdón a Juan. Eso fue muy difícil. Yo finalmente me reuní con Juan y sencillamente expliqué que yo había sentido resentimiento hacia él y necesitaba pedir disculpas. El alivio y paz que sentí fue abrumador. Él no pidió disculpas ni expresó algo de remordimiento para nada de lo que había hecho, pero yo sabía que había tomado un paso importante en mi recuperación.

El tiempo ha pasado y somos amigos. Convivimos cómodamente en grupos y tenemos conversaciones casuales. Tengo mucho cuidado de mantener mis límites en su lugar. Yo todavía siento una pérdida por la relación que hubiera sido, si la situación fuera diferente, pero estoy cómoda y con confianza en que mi vida sigue como Dios la quiere y eso me basta.

Encontrándome a mí Mismo

La Historia de un Hombre Luchando con la Adicción a la Pornografía

Yo estaba verdaderamente perdido. Por lo menos sentía que lo estaba. Yo había permitido que mi adicción me convirtiera en un casco de mí mismo de antes. Yo sabía que estaba engañándome a mí mismo, mi familia, y más importante al Señor de mi mejor yo. Había pasado años desde que disfrutaba el compañerismo constante del Espíritu. Yo estaba peleando contra dos adicciones a la pornografía y medicamentos para dolor de prescripciones. Estas adicciones junto con mis viajes del negocio me habían girado en una vida de secretos. Yo vivía una vida de engaño y media-verdad. Yo puedo recordar escondiéndome del mundo en cuartos de hotel deseando que todo se acabara de alguna forma. Sentí que estaba vacilando en la orilla de un abismo oscuro del cual no había retorno.

Puedo recordar durante ese tiempo que había solo una oración que hacía con verdadero fervor. Oraba para que el Señor abriera el camino del arrepentimiento para mí antes de salir de este mundo. Me dio miedo que las ganas se estaban desapareciendo de presentarme y confesarme. Por más que justificaba mis acciones y prolongaba mi arrepentimiento, mas entumecido me sentía de cómo me afectaba. Yo estaba absolutamente seguro que admitiendo mi culpa resultaría en la perdida de todo lo de valor en mi vida.

Fue allí que el Señor me extendió la mano y proveyó una respuesta a mi oración. Recibí un milagro y la confesión siguió. Había ciertos momentos de dudas y vergüenza, pero siempre fueron reforzados con el derrame de bendiciones. La reemergencia del Espíritu en mi vida se sintió como el

amanecer de un día nuevo para mí. Fue asombroso sentir las líneas de comunicación abrirse otra vez con mi Padre en los Cielos. En mis adicciones, yo me había dejado convencer de que el Señor no me escucharía más. Estaba seguro de que yo no era digno ni de hablar con Él. Sin embargo, pronto se hizo evidente que Satanás me había persuadido a inflar demasiado mis sentimientos de pavor y preocupación. A los que temía que condenarían mis acciones fueron precisamente los que más me perdonaron y fueron más compasivos.

Atribuyo mucho de mi sanación y aprendizaje al programa de PASG (Grupo de Apoyo para la Adicción a la Pornografía). Llegando a mi primera reunión fue una de las cosas más difíciles que había hecho. Ahora, valoro el compañerismo que siento con otros que están trabajando con sus problemas y desafíos. Hay un Espíritu innegable en las reuniones de PASG. La franqueza y humildad presente durante las reuniones fomentan sanación verdadera. Cada semana, hay pasos claves discutidos de cómo hacer frente espiritualmente y evitar las recaídas comunes. Pasos de acción están creados en un esquema para crear un plan claro de la recuperación. La porción de compartir en las reuniones ayudan a todos los presentes a aprender de las victorias y caídas. Las relaciones de estímulo y confianza se forjan para ayudar a proveer la fuerza durante momentos de debilidad.

Estoy feliz de decir que al escribir esta cuenta, he disfrutado más de 14 meses de sobriedad de todas mis adicciones. Mi relación con mi esposa es más fuerte y más honesta que cualquier tiempo durante los 16 años de matrimonio. He sido bendecido de entrar al templo dignamente y de participar del Espíritu dulce que se siente. Ahora disfruto las bendiciones del compromiso y servicio que una vez parecía tan lejos.

Todavía tengo días de desafíos, pero me siento equipado con un arsenal para combatir esos desafíos. Estoy extremadamente agradecido que esta bendición de sanar está disponible a los que la buscan. Soy bendecido por la segunda oportunidad. A través de la ayuda de mis líderes en la iglesia y el programa PASG, tengo un entendimiento mejor de todos los dones de la Expiación. Tengo la esperanza de que pueda trabajar en pasar este mensaje a otros también.

Hablando de la Pornografía Como Familia

Una Historia Familiar

Asistí una reunión de la Sociedad de Socorro donde una lección había sido presentada de cómo proteger a los niños de la pornografía. Traje un folleto de cómo hablar con los niños acerca de la pornografía, lo cual hablé con mi esposo. Yo era una mamá de tiempo completo que se quedaba en la casa y era muy consciente de lo que mis niños estaban haciendo y sentía que tenía una comunicación excelente con ellos. Yo estaba segura que mis niños no habían sido expuestos a la pornografía, pero mi esposo y yo decidimos hablar con nuestros niños sobre ese tema aquella noche de todas maneras. Sentí que los niños estaban muy chiquitos para esa conversación y yo estaba segura que no habían tenido ninguna exposición a materiales pornográficos, pero pensé que esta fue una conversación que había que tener periódicamente.

Mi esposo y yo tenemos dos hijos, de doce y diez años, una niña de 8 años y otro hijo de cuatro años. Decidimos que nos reuniríamos con los tres más

grandes y dejar al más chiquito ver su video favorito. Yo guié la discusión, empezando brevemente hablando acerca de lo que es la pornografía y contando la primera vez que yo vi material pornográfico. Entonces pregunté a los niños si habían visto pornografía. El de doce años inmediatamente habló de un tiempo cuando una foto apareció en la pantalla de la computadora y como esa imagen seguía apareciendo en su memoria y él no sabía cómo pararlo. Fue obvio que esto fue algo que le molestaba profundamente y que no sabía qué hacer o como sacarlo a luz para hablarlo. Entonces hablamos con nuestros niños sobre las maneras de parar imágenes inquietantes o pensamiento de estar en su memoria.

Entonces pregunté al hijo segundo si había visto la pornografía. Él dijo que no y entonces su hermana menor interrumpió, "¿Qué tal el tiempo que yo entré en la sala cuando tú y tus amigos estaban en la computadora viendo fotos de mujeres desnudas?" Aprovechamos esa oportunidad de hablar acerca de los peligros de la pornografía y como es importante evitarlo. Mi esposo y yo planeamos reunirnos con los niños cada tres meses, como un grupo e individualmente, para hablar sobre la pregunta, "¿Cuándo fue la última vez que viste la pornografía? Me asombro el hecho que, sin esa conversación, mis hijos nunca hubieran compartido su exposición a la pornografía conmigo o mi esposo.

Artículos

El efecto de la Pornografía al cónyuge de un Adicto

No es poco común para observadores con buenas intenciones a cuestionar el escándalo que se hace sobre la pornografía. Muchos asumen que el consumo de la pornografía es un pasatiempo sin víctimas. Su manera de pensar generalmente apoya la noción de que un hombre que ve la pornografía en aislamiento no hace daño a nadie. Ellos aun debatan la pregunta si ese hombre se está dañando a si mismo viendo la pornografía o no.

A mí me gustaría contradecir esas ideas compartiendo como el uso de la pornografía daña no solamente al individuo que la ve, pero especialmente a las esposas y novias de esos hombres. También incluiré sugerencias de como las mujeres afectadas por el uso de la pornografía de su pareja hacen frente al viaje hacia la sanación.

En todos mis años de dar terapias individuales y de parejas, yo nunca había visto otro comportamiento producir un patrón de dolor y misera a un individuo y su matrimonio tan predecible como la pornografía. Permítame hacer un esquema breve del patrón como lo veo.

Primero, mucho antes que su esposa descubra su uso de la pornografía (sea de su propio revelación o por cacharlo), él empezará a cambiar lentamente en alguien que llega a ser más egocéntrico, irritable, de humor cambiante, e impaciente. Él pasará menos tiempo enfocado con su familia, buscará más distracciones, empezará a devaluar mentalmente y verbalmente a su matrimonio, llegar a ser crítico del cuerpo de su esposa y su carácter, sentirá más vacío espiritualmente, y experimentará más estrés por dentro. Él llegará a ser más

inquieto y más, mas insatisfecho con su trabajo, y aburrido fácilmente con cosas que antes le interesaban. Él también llegará a resentir más y echar la culpa cuando las cosas no van como él quiere.

Esta transformación puede tomar años, dependiendo con qué frecuencia el individuo ve la pornografía. Si él solo busca cada cuantos meses, él podría engañarse a sí mismo que los desafíos ya mencionados son situacionales y pasarán con tiempo. Para la persona que ve la pornografía más frecuente, cada vez que la ve produce más desapego del hombre que podría llegar a ser. La participación repetida y el engaño de sí mismo profundizan esa transformación con el tiempo. Esa erosión lenta eventualmente crea confusión y contienda en el matrimonio. Aunque cada caso es diferente, la mayoría de las esposas que no saben nada de la consumación reservada de la pornografía me han dicho que ellas sentían que algo estaba mal en su relación con su esposo. Ellas usualmente se cuestionaban a sí mismas, muchas de ellas aun reflexionan echando la culpa a sí mismas completamente por la desconexión en el matrimonio. Si el no revelar el uso de la pornografía tiene el potencial de producir mucha confusión y dolor en el matrimonio, uno solo puede imaginar el nivel de dificultad impuesta a una esposa cuando esos comportamientos salgan a luz.

Asombro, negación, enojo, ira, depresión, auto-odio, aislación, y miedo son algunos de los sentimientos que experimenta una mujer cuando aprende de los comportamientos sexuales secretos de su esposo. Prácticamente cada mujer con quien he trabajado ha experimentado la misma vergüenza, pena, y humillación. Desafortunadamente, parejas a menudo sufrirán privadamente y llegarán a ser más desconectados y aislados de sus sistemas de apoyo. Aun si ellos reaccionan inicialmente con enojo, la mayoría llega a ser "dolor que el ojo no puede ver."

La mayoría de los hombres que revelan sus comportamientos secretos sienten alivio de no tener que cargar ese secreto más. Irónicamente, la carga aplastante que una vez cargaba el edicto, se trasfiere a la esposa. Abrumada con este nuevo y molesto desafío, ella típicamente experimenta miedo profundo, ansiedad, y confusión.

Muchos investigadores han notado que las mujeres traicionadas por el uso de la pornografía de sus esposos experimentan síntomas asociadas con el estrés post-traumático. Como esos soldados rotos de guerra, las mujeres viven con el miedo que algo les recordará de las memorias dolorosas asociados con la traición de la pornografía. Ellas a menudo llegan a ser híper vigilantes—revisando historias de la computadora y teléfonos celulares y obsesionándose de las maneras de parar el uso de la pornografía de su esposo.

El estrés asociado con descubrir una adicción a la pornografía de un esposo puede producir noches sin dormir, asuntos con comer (ambos comiendo demasiado o poquito), escena retrospectiva traumática, episodios de llorar mucho, y sentimientos de desesperación para la esposa. El cansancio físico relacionado con estos factores de estrés pueden causar a una mujer perfectamente sana a empezar a funcionar menos en sus varios roles.

El Dr. Shondell Knowlton, un terapeuta de familia y matrimonio en Farmington, Utah, ha comparado la experiencia de la esposa descubriendo el uso secreto de

la pornografía de su esposo a tirar un carrito de manzanas amontonadas cuidadosamente. Dr. Knowlton dice que cuando el carro metafórico de manzanas se tira, el orden y la previsibilidad de vida se esparcen por todos lados. La energía previamente usada para otras cosas se desvía a juntar, limpiar, sortear, y remontar las manzanas. Este proceso se llena con desorden, confusión, y humillación.

Muchas mujeres creen que se recuperarán automáticamente del trauma del uso de la pornografía de su esposo cuando él deja de verla. Es fácil imaginar cómo eso sería el caso. ¿Si el comportamiento que está causando el dolor se para, entonces el dolor se va también, no? Sí y no.

Sí, el dolor se disminuirá mientras un esposo se compromete a terminar su consumo de la pornografía y empieza a vivir una vida auténtica libre de los efectos dañinos de esa adicción. Por otro lado, si una mujer afectada por el uso de la pornografía de su esposo no conscientemente trabaja para deshacerse de los efectos de su comportamiento, ellos podrían seguir asiéndose a temor, resentimiento, enojo, y aflicción irresoluto.

Otra comparación ayuda a aclarar este punto. Si una mujer es una pasajera en un carro manejado por su esposo que está fuera de control y choca el carro con un árbol, no es probable que entre en el carro con él sin algún tipo de seguridad de que él tendrá más cuidado. Aun si él toma clases de manejo y paga las multas, ella todavía lucharía por saber que él la iba a proteger. Ella tiene que trabajar con sus propias reacciones emocionales, trauma, y sentimientos de impotencia asociada con los daños causados por el manejo irresponsable de su esposo. La pareja tendrá que trabajar tras el impacto de la adicción a la pornografía del esposo en cada uno de ellos individualmente y entonces trabajar en el impacto a la relación causada por su comportamiento.

La mujer que descubre el uso de la pornografía de su esposo se beneficiará de hacer algo de primeros auxilios emocionales para ayudar a estabilizarse para que ellos puedan prepararse para su trabajo a la sanación de largo plazo. Yo haré un esquema de los primeros pasos que ayudarán a la mujer cuando descubre el comportamiento de su esposo. Después, brevemente explicaré lo que se involucra en la recuperación de largo plazo para las mujeres afectadas por el uso de la pornografía de su esposo.

Primeros Auxilios

1. El auto-cuidado físico es probablemente el aspecto más pasado por alto de la recuperación temprana para mujeres. El trauma se experimenta más en el cuerpo. El cuerpo está diseñado a protegernos de peligro. Si un individuo experimenta una amenaza seria a su seguridad (emocional o física), el cuerpo se pondrá tenso, lleno de adrenalina, y tendrá una dificultad de calmarse. Al ignorar al cuerpo, se ignora uno de los mayores recursos para sanación. He encontrado que las mujeres que tienen como prioridad el auto cuidado físico se sanan más rápido del impacto de los comportamientos secretos de su esposo. Muchas mujeres ven que durmiendo más, comiendo comidas sanas, haciendo ejercicio, meditando, estirándose, remojando en agua caliente, y ralentizando para nutrir su cuerpo físico puede ayudarles a salir del modo de sobrevivencia para que puedan pensar claramente.

2. Enseñanza de rudimentos espirituales provee sentimientos de paz, esperanza, y seguridades en frente de tanta incertidumbre. Meditación, oración, buscar consuelo y consejo de palabras de profetas antiguas y modernas, y asesoramiento con un líder de la Iglesia dejan a las mujeres acceder el poder y fuerza más que su propio ser. Buscar una bendición del sacerdocio de un maestro orientador, miembro de la familia, o líder de la iglesia es otro recurso poderoso de consuelo y fuerza para muchas esposas. Algunas mujeres se sienten olvidadas de Dios cuando han sido traicionadas por el más cercano. La sanación espiritual es esencial, aun que toma tiempo. Algunas mujeres lo hallan difícil asistir la iglesia y pasar tiempo con otros cuando ellas sienten tan bajas y vulnerables. Si eso es difícil, recuerde que el estar con otros puede ser sanador aun si no sale de su comodidad ni comparte. También, puede ayudar a pasar tiempo donde los sentimientos espirituales son más fácil de acceder, tal como visitar lugares pacíficos en la naturaleza o escuchar música que edifique.

3. Expresión emocional es vital tras todas las etapas de la recuperación, pero especialmente en las etapas tempranas. Muchas mujeres ven que les ayuda escribir sus sentimientos en un diario nuevo en que tienen la opción de tirar en la basura en una fecha más tarde. Las emociones pueden ser tan fuertes temprano en el proceso que algunas mujeres se preocupen de poner sentimientos abiertos en su diario normal. Es importante tener la libertad de expresar sus sentimientos en una manera sana y no agresiva. Reconozca que ningún sentimiento es inapropiado. Los sentimientos vienen y van como las olas del mar, entonces es importante darle su expresión y movimiento completo. Guardando cualquiera emoción fuerte con la esperanza que se desaparecerá solo hace que se atore. Hablando con otros puede ayudar también, lo cual se explica en lo que sigue.

4. Conectando con otros que puedan ayudar también es difícil de hacer, sino que ofrece beneficios tremendos. No es recomendable que una mujer que descubre el comportamiento de su esposo anuncie su dolor a quien le escuche. En vez, es importante identificar unos individuos claves que: (1) mantendrán confidencias, (2) puedan proveer un lugar seguro para hablar, (3) no juzgarán negativamente a ella o su esposo, y (4) puedan ofrecer algún apoyo o dirección. Puede ser beneficioso para la estabilidad de largo plazo de la relación que la mujer informe a su esposo que ella hablará con ciertos individuos sobre sus luchas. Los individuos que ayudan incluyen líderes eclesiásticos, terapeutas, padres o hermanos, grupos de apoyo de 12 pasos, grupos de terapia, y amigos cercanos.

5. Simplificando la vida es ciertamente una meta para la mayoría de la gente, pero esto es una razón excelente para empezar. Esta es la oportunidad ideal para empezar a decir "no" a compromisos extras, evaluando el horario, y buscando que eliminar. Aguantando el trauma de traición es tan agotador físicamente y emocionalmente que todo lo que antes se sentía fácil de repente se sentirá imposible. Es importante mantener una estructura sencilla para que haya orden y previsibilidad en la vida. Sin embargo, un ritmo de paso frenético solamente funciona como una distracción y eventualmente abrumba en la forma de más desesperación y sentimientos de fracasado e impotencia. Ayudando a otros puede crear un sentido de propósito también. Es mejor ralentizar priorizar las cosas que traen la mayor paz, gozo, y consuelo.

6. La educación es crítica en las etapas tempranas de la recuperación. Hay muchos recursos buenos disponibles para ayudar a mujeres entender la amplitud del problema. Una lista de lecturas para parejas está disponible en www.LifeSTARstgeorge.com. La educación puede ayudar a validar sentimientos comunes y aclarar malos entendimientos sobre la adicción y recuperación. Uno de los mejores recursos disponibles para parejas es el libro Tu Esposo Adicto Sexual por Barbara Steffens y Marsha Means.

Sanación de largo Plazo

Sanando de los efectos de una adicción a la pornografía de un esposo se compara mejor a aflicción, pérdida, y duelo. El descubrimiento del comportamiento sexual secreto del compañero puede causar la vida de una esposa (tal como ella la conoce) a flash ante sus ojos. Recuperando de esa pérdida es un proceso de comprender el asombro y enojo, procesar la tristeza de lo que se perdió, y moviéndose hacia la aceptación de una vida nueva. La vida nueva puede o no puede incluir un esposo que está comprometido a la recuperación de largo plazo. Sin importar los resultados, es todavía crítico para mujeres que trabajen de largo plazo en sanarse del impacto del uso secreto de la pornografía.

Hablando a los Jóvenes y Niños acerca de la Pornografía

Dan Gray, LCSW (Licenciado en Trabajador Clínico Social)

En la actualidad, los jóvenes sufren un bombardeo de imágenes explícitas, en su mayoría carnales y lujuriosas, pero dada la naturaleza compleja y delicada de la temática sexual, muchos padres tienen grandes reservas o vergüenza de abordar este tema con sus hijos. En consecuencia, muchos jóvenes son instruidos por amigos con nociones equivocadas o por medios de comunicación y entretenimiento corruptos que suelen conducirles a desarrollar una perspectiva errónea de la sexualidad. A su vez, esas perspectivas pueden conducir a conductas inapropiadas.

Deseamos enseñar a nuestros hijos la ley de castidad y ayudarles a evitar el dolor de la inmoralidad. Entonces, ¿qué pueden hacer los padres y los líderes del sacerdocio? Es preciso hablar con los jóvenes de la naturaleza sagrada de las relaciones íntimas del ser humano y ayudarles a entender y a refrenar los sentimientos relacionados con éstas.

Si tan sólo hablamos del uso incorrecto de la sexualidad, los jóvenes pueden crecer inseguros e inestables, y puede que estemos transmitiéndoles el siguiente mensaje confuso: "Los pensamientos y sentimientos sexuales son malos, pecaminosos e incorrectos... excepto si los orientas hacia alguien a quien amas". Los jóvenes que sólo reciben mensajes negativos sobre la sexualidad tal vez lleguen a la siguiente conclusión: "Si los sentimientos y los impulsos sexuales son malos, y yo los tengo intensamente, entonces es que también yo soy malo". Esa forma de pensar puede derivar en sentimientos de

baja autoestima, falta de dignidad y vergüenza, haciendo que el joven se sienta alejado del Espíritu.

El hablar abiertamente al respecto puede arrojar mucha luz sobre esta confusión. Al hablar con los jóvenes de la naturaleza sagrada de nuestro cuerpo y de la procreación, seremos capaces de ayudarles a comprender y a evitar los peligros espirituales, emocionales y físicos de la pornografía.

La naturaleza sagrada de nuestro cuerpo

Los medios de comunicación suelen ofrecer una imagen poco realista de la apariencia que debería tener nuestro cuerpo y lo que representa. Esa imagen lleva a la gente a considerar el cuerpo como un objeto más que como una parte del alma de la persona. Aceptar esa imagen puede llevar incluso a adorar el "cuerpo perfecto" o, cuando no se está a la altura de esas expectativas, al auto desprecio.

En vez de dejar que los medios de comunicación enseñen a nuestros jóvenes esta destructiva idea mundana, enseñémosles que el cuerpo, en todas sus variedades, es maravilloso, un don de Dios creado para brindarnos gozo y realización. En 1913, el élder James E. Talmage (1862-1933), del Quórum de los Doce Apóstoles, declaró: "Se nos ha mandado... considerar nuestro cuerpo como un don de Dios. Nosotros, los Santos de los Últimos Días, no creemos que el cuerpo sea algo que haya que condenar, algo que debamos aborrecer... Para nosotros [el cuerpo] es el símbolo de nuestra primogenitura real... Es inherente a la teología de los Santos de los Últimos Días que consideremos el cuerpo como una parte esencial del alma". Este entendimiento permite a los jóvenes tratar con gran respeto tanto sus cuerpos como el cuerpo de los demás.

El élder Jeffrey R. Holland, del Quórum de los Doce Apóstoles, aludió también a la naturaleza sagrada del cuerpo:

"Simplemente debemos entender la doctrina revelada y restaurada de los Santos de los Últimos Días respecto al alma, así como la importantísima y esencial función que el cuerpo tiene en esa doctrina.

"Una de las verdades 'claras y preciosas' restauradas en esta dispensación es la de que 'el espíritu y el cuerpo son el alma del hombre' [D. y C. 88:15; cursiva agregada]...

"...La explotación del cuerpo (por favor, incluyan también aquí la palabra alma) es, en última instancia, una explotación de Aquel que es la Luz y la Vida del mundo."

Nuestra sexualidad: Un don

Además de haber sido bendecidos con un cuerpo físico, tenemos también el sagrado poder de la procreación. Nuestro Padre Celestial ha autorizado el acto de la expresión sexual en el matrimonio y permite a las parejas casadas experimentar placer, amor y satisfacción en esa expresión. El presidente Spencer W. Kimball (1895-1985) declaró: "Dentro de los lazos del matrimonio legal, la intimidad de las relaciones sexuales está bien y cuenta con la

aprobación divina. No hay nada impuro ni degradante en la sexualidad de por sí, puesto que por ese medio el hombre y la mujer se unen en un proceso de creación y en una expresión de amor." Nuestros impulsos sexuales, cuando se expresan de manera apropiada, deben verse como dones maravillosos y sagrados.

El presidente Boyd K. Packer, Presidente en Funciones del Quórum de los Doce Apóstoles, habló de este tema con los jóvenes de la Iglesia. Su poderoso discernimiento al respecto permite a los padres enseñar a sus hijos sobre la naturaleza sagrada de esos poderes:

"Se había proporcionado a nuestro cuerpo —y esto es sagrado— un poder de creación, una luz, por así decirlo, que tiene el poder de encender otras luces. Ese don debía utilizarse solamente dentro de los sagrados lazos del matrimonio. Mediante el ejercicio de ese poder de creación, se puede concebir un cuerpo mortal, en el cual entra un espíritu, y así nace en esta vida un alma nueva.

"Ese poder es bueno. Puede crear y sostener la vida familiar y es en ella donde encontramos las fuentes de la felicidad. Se da prácticamente a todo ser mortal que nace. Es un poder sagrado e importante; y repito, mis jóvenes amigos, que es un poder bueno...

"Gran parte de la felicidad que pueden recibir en su vida dependerá del uso que hagan del sagrado poder de la creación".

Los dañinos efectos de la pornografía

La pornografía es una de las cosas que pueden corromper ese sagrado poder. El presidente Gordon B. Hinckley ha dicho de su consumo: "La mente de los jóvenes se distorsiona con conceptos falsos. El ver [pornografía] de continuo lleva a una adicción de la que es casi imposible desprenderse".

Muchas personas, incluso algunos asesores profesionales, excusan y hasta aprueban el consumo de pornografía como una conducta exenta de perjuicios. La justifican diciendo que es "normal" y que no encierra peligro alguno cuando se realiza en una situación de aislamiento y en privado. Ese mismo raciocinio se emplea como excusa para la consiguiente práctica de la autoestimulación. ¿Qué respondemos entonces al joven que nos pregunta: "¿Qué hay de malo en la pornografía y la autoestimulación"? Los cuatro pensamientos que figuran a continuación pueden resultarnos útiles para abordar este punto.

La pornografía profana las almas por las que expió Jesucristo. El cuerpo forma parte del alma; de ahí que cuando contemplamos el cuerpo de otra persona para satisfacer nuestros deseos lascivos, estamos faltándole al respeto y profanando el alma misma de esa persona, así como la nuestra propia. El élder Holland nos advirtió de las consecuencias de justificar estas cosas o de tomarlas a la ligera: "Al restarle importancia al alma de otra persona (por favor, incluyan también aquí la palabra cuerpo), trivializamos la Expiación, sacrificio que salvó a esa alma y le garantiza una existencia eterna. Cuando se juega con el Hijo de Rectitud, Estrella de la Mañana, se juega con calor blanco y con una llama más caliente y brillante que el del sol al mediodía. No es posible obrar así sin quemarse". La pornografía profana y degrada tanto el cuerpo como el espíritu. Debemos

respetar nuestra naturaleza sagrada y la de las demás personas.

La pornografía puede impedirnos alcanzar el máximo potencial de nuestra alma. Nuestro Padre Celestial es el creador de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu; Él sabe cómo funcionan mejor juntos; Él sabe qué cosas nos ayudarán a alcanzar nuestro potencial y cuáles detendrán nuestro progreso. Él sabe qué debemos darle al cuerpo y de qué debemos abstenernos. Los profetas nos han enseñado que el permitir que entren en la mente imágenes pornográficas provoca daños al espíritu y que, al obrar así, ponemos en peligro nuestra capacidad para ser felices y tener gozo. Si, en cambio, obedecemos las instrucciones del Señor, tanto las que se hallan en las Escrituras como las que nos dan los profetas, podremos experimentar el máximo potencial de nuestra alma.

La pornografía llega a ser adictiva. El repetido consumo de pornografía, especialmente cuando va de la mano con la autoestimulación, puede convertirse en un hábito y llegar a ser adictivo. La adicción se materializa cuando la persona llega a depender del flujo de sustancias químicas que el cuerpo crea cuando se consume pornografía. El consumidor de pornografía aprende a depender de esa actividad a fin de huir de los problemas de la vida, o para hacerles frente y encarar los generadores de la tensión emocional como el dolor, la ira, el aburrimiento, la soledad o el cansancio. Esa dependencia llega a ser un vicio muy difícil de abandonar y en ocasiones culmina en relaciones sexuales fuera de los vínculos del matrimonio.

La pornografía crea expectativas dañinas para el matrimonio. Cuando una persona consume pornografía y se excita, el cuerpo experimenta el mismo tipo de excitación que el de un verdadero encuentro sexual. Si esa conducta se repite con frecuencia, el cuerpo y la mente quedan condicionados por determinadas imágenes y comportamientos, los que pueden derivar en expectativas dañinas e irreales de lo que debiera ser una relación sexual. Tales expectativas afectan también al matrimonio, creando dolor, desconfianza, conflictos, confusión y la traición de la confianza que debería existir entre los cónyuges.

Virtud incesante

El Señor ofrece enormes bendiciones a las personas que tienen pensamientos limpios y virtuosos acompañados de caridad: "Deja también que tus entrañas se llenen de caridad para con todos los hombres, y para con los de la familia de la fe, y deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente; entonces tu confianza se fortalecerá en la presencia de Dios; y la doctrina del sacerdocio destilará sobre tu alma como rocío del cielo. El Espíritu Santo será tu compañero constante" (D. y C. 121:45-46).

¿Cómo es posible engalantar nuestros pensamientos "incesantemente"? Las personas que logran vencer los pensamientos y las conductas inapropiados son aquellas que aprenden a ocupar su tiempo en rutinas virtuosas y diarias, entre las cuales podrían incluirse:

- Escuchar música edificante.
- Disfrutar de las creaciones de Dios en la naturaleza.

- Conservar el cuerpo limpio y sano.
- Leer las Escrituras y buenos libros.
- Divertirse con los familiares y los buenos amigos.
- Participar en conversaciones que no sean denigrantes ni subidas de tono.
- Dar gracias en oración y suplicar el poder para resistir la tentación.
- Rodearnos de cosas virtuosas en nuestro hogar y en el centro de trabajo, como pueden ser fotos, láminas, regalos de nuestros seres queridos, cosas que nos hagan reír o que nos recuerden cosas memorables.

Todas estas cosas pueden convertirse en símbolos de virtud que ayudarán a nuestra mente a permanecer centrada y ser menos susceptible a los antojos del hombre natural. Si los jóvenes logran aprender estas cosas y a ponerlas en práctica en su diario vivir, comenzarán a experimentar las bendiciones increíbles de las que se habla en Doctrina y Convenios 121.

También es esencial que entiendan que todos tenemos debilidades que debemos superar. La debilidad no nos hace indignos del amor de Dios; de hecho, el superar la debilidad forma parte del plan de Dios para nosotros. Cuando el Señor nos señala nuestras debilidades y seguimos Su directiva de ser humildes y sumisos (en vez de desanimarnos y perder toda esperanza), comienzan a ocurrir cosas maravillosas. Entonces podremos entregar nuestro corazón al Señor con fe. Entonces, por medio de Su gracia y poder —y no únicamente mediante nuestra fuerza de voluntad— Él “[hará] que las cosas débiles sean fuertes” (Éter 12:27) para nosotros.

No se nos dice que Él vaya a quitarnos nuestras debilidades. Tal vez sigamos siendo tentados y atribulados por ellas, pero si somos humildes y nos mantenemos fieles, el Señor nos ayudará a resistir las tentaciones.

Si algún joven tiene problemas con la pornografía, debe saber que no está perdido, que nosotros y el Señor aún lo amamos y que hay una salida. El presidente Hinckley ha dicho: “[Suplique] al Señor desde lo más profundo de su alma que Él le quite la adicción que le ha esclavizado. Y ruego que tenga la valentía de buscar la amorosa guía de su obispo y, de ser preciso, la asesoría de humanitarios profesionales” 7. Nuestros jóvenes no deben sentirse avergonzados por tener que buscar ayuda de los padres, del sacerdocio o profesional.

Los padres y los líderes debemos estar más presentes en la vida de nuestros jóvenes y esforzarnos por crear un entorno seguro para ellos. Debemos ser valientes al comunicarnos con ellos sobre estas importantes cuestiones, y alentarlos a aferrarse a los principios del Evangelio y a fortalecerse contra los poderes del adversario. Debemos ser conscientes de las actividades de los jóvenes y supervisarlas —entre las que debemos describir el uso que hagan de Internet— y hablar abiertamente con ellos sobre las bendiciones y los

peligros de la sexualidad humana, escucharles y ofrecerles dirección y guía asentada en el Evangelio.

Por supuesto no compartimos relatos personales de nuestras experiencias íntimas; pero si nos valemos de los principios abordados en este artículo, podremos ayudar a los jóvenes a entender con claridad el poder y el potencial de los impulsos sexuales que tengan.

Aún más importante que todo ello es que seamos un ejemplo para nuestros jóvenes. Ellos observan cómo lidiamos con las influencias negativas y necesitan saber que nosotros sabemos que la influencia del adversario no es rival para el poder divino y la influencia del Señor, en quien depositamos nuestra confianza.

Ayuda para superar la pornografía

Deja que la virtud engalane tus pensamientos es un nuevo folleto diseñado para ayudar a las personas que tengan problemas con la pornografía. Habla sobre cómo:

- Reconocer los medios de comunicación dañinos.
- Resistir y evitar la tentación de la pornografía.
- Abandonar las adicciones a la pornografía.

Creando un Lugar Seguro para Hablar de Cosas Peligrosas

Jeffrey J. Ford, MS, LMFT (Licenciado Terapeuta de Matrimonio y Familia)

El sexo y pornografía han llegado a ser una prioridad para discutir para los padres e hijos en los años recientes. Con investigaciones indicando que los adolescentes de hoy están usando la pornografía mucho más que otro grupo, los padres tiene que saber cómo hablar acerca de la pornografía y como reconocer señales que su hijo puede tener un problema con pornografía. En un estudio conducido en la Universidad de Brigham Young por Jason Carroll (2008) y otros, se averiguó que 9 de 10 niños y un tercio de niñas usan la pornografía. Investigaciones como esa pueden ser abrumadoras para los padres de hoy. Hablando sobre la pornografía y sexo es particularmente difícil para los padres que no tuvieron ningún tipo de discusión con sus padres cuando eran niños. Algunos padres están inseguros o confundidos de cuando hablar con sus hijos acerca de tales temas importantes y sienten divididos entre dar a su hijo demasiado información o muy poquita para su edad. En cualquiera situación que los padres se hallen, es útil recordar que nunca es demasiado tarde para cambiar y corregir las cosas.

La primera cosa que los padres tienen que darse cuenta mientras comienzan a tener esa conversación es que no se habla nada más una vez que ocurrirá en una noche o en la cena. Mucha gente ha descrito su experiencia de hablar solo una vez con sus padres. Un hombre joven compartió que su padre lo llevó a caminar cuando tenía 12 años y cuando se acabó la caminata él nunca escuchó más sobre el sexo ni la pornografía. Él me dijo, "¡Me quedé asombrado! Mi padre había hablado por dos horas acerca de cosas que nunca había oído

antes." El resultado fue que el niño llevó toda la información confusa que le dio su padre e hizo dos cosas: (1) Él preguntó a sus amigos de ello; él compartió que eso le confundió aún más porque estuvo claro que sus amigos estaban igual de ignorantes que él; (2) Él fue al Internet y buscó las cosas. Las preguntas en el Internet empezaban inocentemente, pero ese día terminó en una exposición a la pornografía que creó un hambre que se desarrolló a una adicción. Repetidamente teniendo esa discusión con su hijo o hija provee una oportunidad para ellos a ordenar la información confusa y experiencias, y también asegura que el padre es la única persona que da la información más correcta y segura.

También es útil recordar que un adolescente abrirá acerca de cosas en etapas y raramente revela todo a la vez. Adolescentes están tratando de entender lo que está pasando a su alrededor, lo que sus amigos están haciendo, y si serán aceptados o no. A veces los padres asustan a sus hijos cuando se les pregunta una pregunta. Los padres llegan a estar tan ansiosos a ayudar que ellos piensan, "¡Por fin, una oportunidad para descargar!" Mientras el padre descarga todo, el hijo se apagará o se sentirá sermoneado, y más importante, sus necesidades no se cumplirán. Es útil recordar que nuestros hijos no aprenderán todo a la vez, y no es necesario cubrir todo a la vez tampoco. Aprendiendo sobre el sexo y la pornografía es un proceso que toma tiempo y requiere cuidado en hacer preguntas. No hay una sola manera correcta de discutir ese tema con tal de que se haga—halla la estructura o analogía u otra manera acerca de esto que le quede y que saque los valores que son importante para Ud. y su familia.

Los padres deben tener muchas conversaciones acerca de la pornografía que provee una oportunidad para aclarar valores y creencias, expresar opiniones, inculcar verdades sobre la sexualidad, y contestar preguntas que su hijo tendrá. Jill C Manning, PhD ha dicho que los padres tienen que "empezar a tener nuevos tipos de conversaciones sobre la pornografía—unas que extienden más que estadísticas espantosas, predicciones asustadoras, detalles gráficas y realidades horribles, y que se conviertan en diálogos que habilitan, dan esperanza y arman a la gente con estrategias prácticas para poder tratar ese asunto en sus propias [vidas] eficazmente." Esos tipos de conversaciones se extenderán más allá que por que la pornografía es mala y explora lo que siente y piensa el hijo acerca de la pornografía, especialmente si ellos han sido expuestos a la pornografía ya. Básicamente, los padres tienen que crear un lugar seguro para sus hijos para hablar sobre las cosas peligrosas tal como la pornografía.

Aquí hay algunas pistas para ayudar a padres a crear seguridad para sus hijos mientras hablan de cosas peligrosas:

1. Una manera de empezar a fomentar un ambiente de seguridad es mantenerse tranquilo cuando su hijo o hija comienza a preguntar acerca del sexo o la pornografía o compartir sus experiencias con el sexo o la pornografía. Los adolescentes están atentos a las señales sin palabras y evitará hablar de cosas o hacer preguntas si sienten que Mamá o Papá esté ansioso o molesto. Manteniéndose tranquilo es particularmente importante si los padres descubren que sus adolescentes han estado viendo la pornografía. En este caso, los padres deben planear cuidadosamente una reacción que se basa en entender y ayudar a su adolescente en vez de castigarlo o apenarlo.

Una de las cosas más importantes que un padre puede hacer es hacer la pregunta tal como, "¿Por cuánto tiempo has estado viendo la pornografía?" o "¿También te has masturbado al ver la pornografía?"

Si su adolescente ha estado viendo la pornografía por un tiempo significativo, él necesita ayuda. Si los padres pueden asegurar un lugar para que los jóvenes compartan su problema, ellos serán más aptos a salir de estar escondido.

Un adolescente con quien trabajé dijo así: "¿Cuando mis papas me descubrieron viendo la pornografía, fue una respuesta a mis oraciones! La noche anterior había orado para que algo pasara para que dejara de ver la pornografía. He tratado y tratado de parar solo, y no podía hacerlo. ¿Fui aliviado cuando supieron mis papas!" En este caso, los padres y adolescente tienen más probabilidad de recibir la ayuda que necesitan para empezar la recuperación.

Otro adolescente compartió esto: "¿Las persona que menos quiero contar son mis padres! ¿Cuando salga a luz el tema de la pornografía, mis padres hablan de lo asqueroso e incorrecto es el que la ve! Entonces como yo lo veo, no me amarán si les cuento."

La manera en que los padres hablan sobre los que ven la pornografía contribuirá a la creación de un lugar seguro o un lugar hostil. Demostrando a su hijo o hija que lo que comparten con Ud. no le va a mandar a la orilla emocional crea mucha seguridad y les anima a compartir más.

2. También es importante que los padres hagan espacio para cometer errores en el camino mientras el adolescente empieza la recuperación. Diciendo a su hijo "¿No me dejes descubrirte viendo la pornografía jamás!" puede causar mucho pánico, especialmente si el adolescente ya había tratado de parar y no pudo.

Un hombre joven compartió que después de que sus padres lo habían descubierto, le regañaron y le prohibieron a hacerlo más. Él dijo, "¿Mis padres no entendían!" Ya había intentado parar y no pude hacerlo. ¿Cómo exigen de mí que nada más lo apague? Entonces yo solo dejé de hablar con ellos sobre el asunto, porque no quería decepcionarlos más."

Los jóvenes necesitan un lugar seguro para hablar acerca de cómo una recaída les afecta y cómo hacerlo mejor la próxima vez. Invitando a su hijo a venir cuando él esté luchando abre la puerta y le previene a ocultar su adicción.

3. Muchos padres también quedan atrapados en ofrecer perdón falso cuando su adolescente comienza el proceso de revelación. El perdón falso usualmente ocurre tan pronto como el adolescente revela algo a sus padres y el padre dice algo así: "¿No importa, es agua bajo el puente, te perdono y te quiero, y siempre te querré!"

Ciertamente, comunicando amor cuando su hijo haya hecho algo mal es importante; sin embargo, amor no es perdón. El perdón solo puede ocurrir cuando todo lo que se ha hecho se ha revelado, y cada persona ha tenido tiempo para organizar en sus mentes como se sienten. ¿Recuerde, muchos veces

la revelación inicial comienza el proceso de sacar a luz toda la historia, y es rara la vez que sea la historia completa!

Ofreciendo perdón se sentirá de mal gusto y falso a alguien que sabe que hay más, y no hace nada para ofrecer seguridad. También devalúa el proceso del aprendizaje para el adolescente para ser responsable por lo que ha hecho. Más que nada hay que recordar que el perdón es un proceso tal como la revelación, y recordando a su hijo que Ud. está comprometido a trabajar con él creará mucha seguridad. En general ayuda más que un padre se compromete a estar con su hijo y ayudarlo en cualquier manera para que venzan su adicción a la pornografía.

Lo más importante es mantener en mente mientras los padres hablan con sus adolescentes sobre la pornografía, es que juntos pueden encontrar soluciones. La influencia de la pornografía disminuye cuando el adolescente tiene un lugar seguro para hablar de ella. En casos cuando un hijo llegue a estar adicto, es importante mantener un lugar seguro donde su hijo puede regresar para sanación y apoyo mientras lucha. Creando un lugar seguro influirá positivamente las creencias de su hijo en que él puede vencer su adicción.