

Episodio 3: Preguntas y Respuestas. ¿Es el consumo del porno un problema?

Tara: Bienvenidos a este Preguntas y Respuestas del Camino Hacia La Recuperación. Yo soy Tara McCasland y me encuentro aquí con mi co-anfitrión Justin B. Gracias por estar aquí Justin.

Justin: Hola, estoy emocionado por estar aquí. Gracias, Tara.

Tara: Claro y este es nuestro primer “Preguntas-Respuestas” por lo que es un segmento corto de 10 o máximo, 15 minutos de ida y vuelta con respecto a preguntas que nosotros hemos recibido de nuestros oyentes o en este caso, esto es simplemente una pregunta que nosotros sabemos que se encuentra en la mente de muchas personas.

Así que la pregunta que nosotros vamos a responder hoy es: “¿Es el uso del porno un problema?” Y tú sabes, Justin, existen muchísimas opiniones diferentes que dan vueltas en los círculos religiosos profesionales y otros círculos. ¿Por qué entonces hacer esa pregunta?

Justin: Yo creo que es una pregunta interesante, una a la que llego bastante parcial desde mi propia experiencia y por lo tanto, hablaré desde mi experiencia.

La pornografía comenzó siendo una solución a los males de la vida, una solución con la letra “s” minúscula. Y tú sabes, algo que yo he compartido aquí recientemente con algunas personas es que el rechazo es una emoción muy negativa. Cuando yo me siento rechazado por algo, por alguien, lo que sea, yo siento la necesidad de escapar, y nunca antes el porno me ha rechazado. Así que es una ruta fácil y rápida a la que regresar, pero me ha decepcionado mucho después de cada “aceptación” que sucedió.

Así que, ¿es un problema? ¡Claro! Lo es porque no es una solución real. Es una solución vacía, muy vacía y falsa. ¿Eso responde a la pregunta allí?

Tara: Sí. Bueno, yo pienso que nosotros vamos a este punto desde una perspectiva diferente de la que tú hayas podido escuchar antes. Nosotros podemos poner los datos y las investigaciones que sugieren que el porno es muy dañino para la salud mental. Es completamente dañino para las relaciones comprometidas. En general, es perjudicial para la sociedad porque la pornografía aumenta cosas como el tráfico sexual y existe una conexión entre muchos otros males sociales con los que nos enfrentamos. Sin embargo, creo que si lo abordamos desde esta perspectiva de “¿Es mala la

pornografía?" pero, "¿Cuáles son los frutos del porno?" Podrías decir, si te entiendo bien, Justin, que la pornografía fue la solución que se convirtió en tu problema.

Justin: Así es. Yo creo que es una muy buena manera de decirlo. El Porno fue la solución o una solución, pero fue la más rápida y fácil solución para aliviar los problemas que yo enfrentaba con las emociones negativas.

Pero muy pronto, me decepcionó y se convirtió en mi maestro, en lugar de mi calmante. Las emociones negativas que yo estaba sintiendo se convirtieron en mi maestro porque pronto se movieron de cuando yo me sentía rechazado a cuando yo me sentía orgulloso o cuando me sentía triste, cuando me siento feliz de adormecer y regular cualquier emoción que pareciera hacerme sentir incómodo. Básicamente, me retiraba de esas emociones y volvía a ese "atontamiento", porque sentir era demasiado doloroso.

Tara: Kathy Kinghorn, quien es una terapeuta CSAT, explicó en la agenda de trabajo de mujeres el mes pasado que la adicción o las conductas adictivas aumentan el placer o reducen el dolor. Y eso es lo que tú estás diciendo Justin; realmente yo creo que hablas sobre el concepto de que la conducta, toda vez que sea maladaptativa, llega a ser una vía para que las personas puedan lidiar con su vida, con el aburrimiento, con el rechazo, con la ansiedad. Por un tiempo, logra jugar este papel de ser una solución.

Roy Kim, quien fue nuestro invitado en el episodio anterior, posteó algo realmente grandioso hace algún tiempo en su Instagram, y quisiera leerlo ahora. Habla sobre esta idea de "¿Cuál es nuestra solución cuando nosotros lidiamos con nuestra vida diaria, con las subidas y bajadas?" El dijo, "Cuando yo tengo hambre, entonces yo como. Cuando yo tengo sed, yo bebo. Cuando yo tengo frío, yo me pongo alguna prenda. Cuando no tengo dinero, busco trabajo. Cuando me siento solo, porno. Cuando estoy ansioso, porno. Cuando estoy enojado, porno. Cuando me siento sobrepasado y abrumado, porno". El dijo, es tiempo de reevaluar nuestras soluciones. ¿Qué piensas acerca de eso?

Justin: Sí, yo me identifico totalmente con eso y agregaría un par más. Tal como lo mencioné antes, cuando yo celebro, porno. Cuando estoy feliz, cuando estoy muy feliz, porno. Cuando me siento rechazado, como lo indiqué, porno; cualquier emoción. La razón del por qué es porque al adicto que hay en mí le gusta el efecto de la pornografía, del sexo de todas las cosas relacionadas con ello.

Esto me trae de regreso al Gran Libro de los Alcohólicos Anónimos en la página con el numeral romano 28, en la Opinión del Doctor. Yo quiero leer un párrafo aquí y esto

también nos dirige a la pregunta de “¿Cómo habla, actúa y piensa la adicción?” y en este punto, yo cambiaré los pronombres para el “yo” y el “mí” porque esto me pertenece. Y yo invito a cualquiera a que lea este tipo de cosas a que no piense en los demás sino en sí mismo.

“Yo bebo o uso pornografía o actúo mal esencialmente porque me gusta el efecto producido por esa droga de elección. La sensación es tan elusiva que mientras yo puedo admitir que es dañina, yo sé que es dañina, yo sé que no es buena para mí – yo no puedo, luego de un tiempo, diferenciar lo que es cierto de lo que es falso. Este es el punto en el que comienza a ser mi maestro. Yo no puedo diferenciarlo más. Para mí, mi vida adicta parece como cualquier otra normal. Es lo único que se siente bien en ese momento. Se siente seguro.”

Yo me siento cansado, irritable y descontento a menos que lo haga de nuevo, que experimente la sensación de facilidad y confort, lo cual viene una vez que yo tome unas pocas bebidas, que vea unas pocas imágenes, haciendo, tú sabes, cualquiera que sea la acción que yo tome con lujuria, esas acciones que yo veo que otros toman con impunidad.

Algunas personas pueden ver ocasionalmente porno, pueden ocasionalmente hacer cosas y no ser adictos y luego simplemente dejarlo. Desafortunadamente, yo no soy esa persona. Luego de haber sucumbido al deseo nuevamente, como les sucede a muchos, y de que se desarrolla el fenómeno del “anhelo” o “craving”, yo he pasado por las etapas bien conocidas de la juerga: emergo arrepentido con la firme resolución de no volver a actuar. Esto ha sido repetido una y otra vez y a menos que yo pueda experimentar un profundo cambio psíquico, existe muy poca esperanza sobre mi recuperación.

Yo actúo mal porque me gusta. Al adicto le gusta. No importa cuantas veces yo diga: “no, no quiero que me guste, esto es desagradable, no quiero que me guste”. La verdad es que, me gusta. Es una rápida y fácil solución y hasta que yo encuentre una alternativa que trabaje a cada momento, yo regresaré una y otra vez a esta solución. ¿Te imaginas eso?

Tara: De tal manera que en la explicación que Roy Kim brinda en su post de Instagram, él dice: “la adicción al porno usualmente tiene muy poco que ver con ser hipersexual, perverso o un degenerado. Mucho más frecuentemente, tiene que ver con encontrar algo que de manera predecible y exitosa nos transporta afuera de un problema o de un

estado de ánimo. Lo malo de eso es que no se aborda el problema o el estado de ánimo.”

La solución no es simplemente detener el consumo del porno, dice Roy Kim, aunque esto es un primer paso fundamental, y lo que estoy oyendo de ti es que, hasta que nosotros encontremos mejores herramientas, el porno o la conducta adictiva continuará siendo la solución. ¿Estoy en lo correcto?

Justin: Así es, esa es mi experiencia. Absolutamente. Me gusta esto. La cosa mala es que el problema o el estado de ánimo no es dirigido cuando yo busco escapar a través de mi droga de elección, cualquiera que sea. Yendo un poco más en este camino de “oh, me gusta el aspecto y el color de las rosas. Pero en mi caso, cada vez que yo veo un rosal o huelo una rosa, no voy a quedarme allí olfateando y mirando las rosas sin parar hasta que mueran a finales de otoño, y luego más, durante todo el invierno, porque no puedo ver u oler las rosas.”

Porque como un adicto, yo no puedo consumir mi droga de elección todo el tiempo, yo terminaré deprimido, voy a llorar hasta que pueda volver a ello. Otro ejemplo: a mí me encanta cortar el césped, pero una vez que empiece a cortar el césped, no voy a cortar el mío, el de mi vecino y todos los céspedes que encuentre hasta que haya destruido mi cortadora de césped.

Pero en la lujuria, en el sexo, en la pornografía, yo voy a hacer eso. Yo solamente quiero mantenerme consumiendo hasta que todo esté destruido, yo mismo, mi familia, todo. Y entonces yo no seré capaz de detenerme hasta que haya acabado con todo, conmigo, mi dinero, mi honorabilidad, mi moral, todo lo que quieras decir. Como un adicto sin tratamiento, como uno que no ha logrado un cambio psíquico completo del que hablamos aquí, en la pregunta de opinión de médicos, a menos que mantenga ese cambio psíquico todos los días, pase lo que pase, desecho todo lo que es realmente muy importante, todo lo que yo realmente amo excepto por esa sensación de escape que es tan elusiva. Mientras yo admito que esto es dañino, yo no puedo diferenciar lo que es verdadero de lo falso. Tú sabes, no es una excusa porque yo aún sigo teniendo el 100% de elección para no entretener al pensamiento o para no iniciar la ritualización.

Pero esa elección existe en un adicto, especialmente en un adicto activo, aunque sea sólo por milisegundos. Una vez que empiezo a tener ese pensamiento, tengo que cambiar inmediatamente o me dominará y ya no tendré elección. Necesito ese cambio psíquico completo. Y podemos hablar más sobre lo que eso significa en episodios futuros porque hay mucho de eso.

Tara: Sí. Nosotros regresaremos a esta pregunta inicial que estábamos dirigiendo: “¿es el uso del porno un problema? ¿Es malo el porno? Las personas bien intencionadas probablemente puedan citar información que pueda hablar tanto de un lado como de otro.

Lo que nosotros queremos invitarte es a que, más que responder a la pregunta: “¿El porno es malo?”, te preguntes a ti mismo: “¿Cuáles son los frutos de ver pornografía?” ¿Es que acaso produce más o menos respeto? ¿Produce más respeto o menos respeto hacia los demás? ¿Aumenta o disminuye la conexión con Dios y con los otros, especialmente aquellos con quienes tenemos relaciones comprometidas, nuestros cónyuges, nuestros hijos? ¿Nos hace querer estar en un espacio donde nos conectamos de manera saludable o nos hace alejarnos y aislarnos? ¿La pornografía me está ayudando a crear la vida que quiero?

Gracias Justin, y o creo que esto es algo de lo que nosotros podríamos hablar por mucho tiempo. Pero yo pienso que esto nos brinda diferentes formas de considerar la pornografía y cómo la solución termina siendo el problema y las formas mal adaptativas de lidiar con la vida.

Justin: Sí, por supuesto. Y espero seguir desarrollando esto durante el tiempo que estemos haciendo esto juntos. Esto va a estar muy bueno. Muchas gracias, Tara.

Tara: Gracias a ti y gracias a todos los que nos escuchan. Nos vemos para la próxima.