



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

3 PRIMEROS PASOS ***PARA DEJAR LA PORNOGRAFÍA***

Sin caer en la culpa. Tres pasos concretos, con ejercicios prácticos.

“El cuerpo humano... hace visible el amor invisible de Dios.”

San Juan Pablo II

Antes de empezar

Si estás leyendo esto, probablemente ya lo has intentado antes. Puede que hayas hecho promesas —a ti mismo, a tu pareja, a Dios— y las hayas roto más de una vez. Y puede que cada vez que caes, la voz que más fuerte suena por dentro no sea de tristeza, sino de vergüenza: «soy un desastre», «no tengo remedio», «algo está mal en mí».

Antes de darte ninguna herramienta, necesitas escuchar esto: **lo que tienes no es un fallo moral. Es una herida que aprendió a calmarse de la forma equivocada.**

Eso no te quita responsabilidad — la tienes, y la vas a necesitar para salir de esto. Pero hay una diferencia enorme entre trabajar desde la responsabilidad y trabajar desde la vergüenza. La responsabilidad te hace mirar hacia delante. La vergüenza te esconde, te aísla, y —aunque parezca mentira— te empuja de vuelta al mismo sitio del que quieres salir.

Culpa sana vs. vergüenza

Es fácil confundirlas, pero funcionan de forma opuesta:

CULPA SANA

«Eso que hice no estuvo bien, y quiero repararlo.» Mira hacia el acto. Te mueve a cambiar algo concreto.

VERGÜENZA

«Soy así, no tengo arreglo.» Mira hacia tu identidad entera. No te mueve a nada — solo te encierra.

La mayoría de las recaídas no pasan porque a la persona le falte fuerza de voluntad. Pasan porque, después de un fallo, la vergüenza toma el control, la persona se aísla, deja de pedir ayuda, y ese aislamiento es justo el terreno donde la adicción vuelve a crecer.

Por eso el primer paso de verdad no es «tener más fuerza de voluntad» — es aprender a caerte sin darle el control a la vergüenza.

El ciclo que quizás ya conoces

Casi todo el mundo que lucha con esto reconoce un patrón parecido: algo lo dispara (aburrimiento, estrés, soledad, una emoción incómoda que no sabe dónde poner), viene el impulso, cede, y después llega la vergüenza — que, sin quererlo, prepara el terreno para el siguiente disparo. Es un círculo, no una línea recta hacia abajo.

POR QUÉ IMPORTA ESTO

No se trata solo de «resistir» en el momento del impulso. Se trata de entender qué hay antes — qué lo dispara— porque ahí es donde de verdad se puede intervenir.

3 primeros pasos para hoy

1 Nombra el detonante, no el síntoma

La próxima vez que sientas el impulso, antes de hacer nada, pregúntate: ¿qué sentía justo antes de esto? ¿Aburrimiento? ¿Una discusión sin resolver? ¿Cansancio? ¿Soledad un viernes por la noche? No hace falta resolverlo ahí mismo — solo nombrarlo.

Nombrar el detonante real (y no solo notar el impulso) es el primer paso para poder intervenir antes, la próxima vez.

2 Ten a alguien a quien contárselo esta semana

No hace falta que sea perfecto ni que lo cuentes con todo detalle. Puede ser un terapeuta, un amigo de confianza, un grupo. Lo importante es romper el patrón de «esto me lo guardo solo», porque ese silencio es precisamente el que alimenta la vergüenza.

Decirlo en voz alta a alguien seguro quita a la vergüenza gran parte de su poder.

3 Si caes, la conversación contigo mismo importa más de lo que crees

Si tienes una recaída, lo que te digas en los siguientes 10 minutos determina en gran parte lo que pase después. «Ya la he vuelto a fastidiar, para qué seguir intentándolo» casi garantiza otra caída pronto. En cambio: «he caído, esto no borra el trabajo que llevo hecho, sigo adelante» te devuelve al camino mucho más rápido.

Practica, literalmente, tener esta segunda frase lista de antemano.

RECUERDA

Este proceso no va de castigarte más fuerte hasta que funcione. Va de entender qué herida estás calmando, y aprender, poco a poco, a calmarla de una forma que sí te construya.

Ahora, a practicar

Las tres páginas siguientes son ejercicios reales para hacer, no solo leer. Tómate tu tiempo — no hace falta completarlos todos en un solo día.

Ponlo en práctica: pasos 1 y 2

No hace falta esperar al próximo impulso para empezar. Estos dos ejercicios te ayudan a practicar los pasos 1 y 2 desde ahora mismo.

EJERCICIO 1 · NOMBRA EL DETONANTE

Piensa en la última vez que sentiste el impulso, la sigas o no. ¿Qué sentías justo antes? Marca lo que reconozcas y añade lo que falte.

- | | |
|--|--|
| ☐ Aburrimiento | ☐ Estrés o presión |
| ☐ Soledad | ☐ Cansancio |
| ☐ Una discusión sin resolver | ☐ Notificaciones o redes sociales |
| ☐ Una hora o momento del día concreto | ☐ Otro |

EJERCICIO 2 · TEN A ALGUIEN A QUIEN CONTÁRSELO

Una persona en la que confío para hablar de esto esta semana es:

Podría empezar diciendo simplemente:

Tu seguimiento de 7 días

Durante los próximos 7 días, cada vez que sientas el impulso —lo sigas o no— anota solo estas cosas. No juzgues lo que anotas: el objetivo es ver el patrón, no puntuarte.

DÍA	HORA	QUÉ SENTÍA JUSTO ANTES	¿ACTUÉ O NO?	NOTA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

AL FINAL DE LA SEMANA

Míralo entero. Casi siempre aparece un patrón que no se ve caída a caída, pero sí se ve visto en conjunto. ¿Qué patrón notas?

Tu frase de rescate

El paso 3 dice algo clave: lo que te dices en los primeros 10 minutos después de una caída determina en gran parte lo que pase después. Prepara ahora, con calma, las dos frases que vas a necesitar en ese momento — para no tener que inventarlas cuando ya estés en lo peor.

LA FRASE QUE SUELES DECIRTE (LA QUE TE HUNDE)

Ejemplo: «ya la he vuelto a fastidiar, para qué seguir intentándolo».

TU FRASE DE RESCATE (LA QUE TE DEVUELVE AL CAMINO)

Ejemplo: «he caído, esto no borra el trabajo que llevo hecho, sigo adelante».

UN TRUCO

Guarda tu frase de rescate en el móvil, como nota o fondo de pantalla. En el momento de una caída no vas a tener ganas de pensar con claridad — por eso conviene tenerla ya escrita.

Una última reflexión

“El cuerpo humano no es un objeto para el consumo, sino el lugar donde se hace visible el amor invisible de Dios.”

San Juan Pablo II · Teología del Cuerpo

¿Quieres ir más allá?

Estos 3 pasos —y sus ejercicios— son un comienzo, no el proceso completo. Hemos preparado algo mucho más profundo:

PRIMEROS PASOS HACIA LA LIBERTAD

26 páginas, 8 capítulos con 12 ejercicios prácticos guiados, y un plan de acción de 30 días que conecta todos los ejercicios semana a semana. Vas a encontrar por qué merece la pena este proceso desde ángulos distintos, cómo funciona realmente esta adicción y qué hace que se repita, tus propios detonantes, y ejercicios para intervenir en el ciclo.

La encontrarás en la sección **Materiales** de entrelazados.site en cuanto esté disponible.

Y si sientes que necesitas acompañamiento profesional, en Entrelazados ofrecemos **terapia online especializada en adicción a la pornografía**, de forma completamente confidencial y sin juicios.

Apúntate a la lista de espera en entrelazados.site y sé de los primeros en enterarte de cuándo abrimos.

Este material es un complemento, no un sustituto de tratamiento profesional. Si estás atravesando una crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, contacta de inmediato con un profesional o con los servicios de emergencia de tu país.