



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

PRIMEROS PASOS ***HACIA LA LIBERTAD***

Comprende el ciclo de la adicción y cómo romperlo, con ejercicios prácticos guiados

“La libertad no consiste en hacer lo que se quiere, sino en tener el derecho de hacer lo que se debe.”

San Juan Pablo II

Índice

- 1 · Por qué merece la pena dejar esta adicción
- 2 · Mitos que hay que derribar primero
- 3 · Cómo funciona realmente esta adicción
- 4 · Conoce tus propios detonantes
- 5 · Ejercicios prácticos para romper el ciclo
- 6 · Qué hacer en su lugar
- 7 · Una mirada distinta
- 8 · Tu plan de acción de 30 días
- Apéndice · Preguntas frecuentes

MUESTRA GRATUITA

Antes de empezar

Este ebook está pensado para leerse con calma, quizás en varias sesiones, y para volver a él cuando lo necesites. No hace falta que hagas todos los ejercicios de una sentada, ni que lo termines en un fin de semana. Ve a tu ritmo.

Vas a encontrar por qué merece la pena este proceso, desde dos ángulos distintos; algunas ideas equivocadas que conviene dejar atrás; cómo funciona realmente esta adicción y qué hace que se repita; tus propios detonantes; ejercicios prácticos para intervenir en el ciclo; qué construir en el espacio que deja el hábito; y, para cerrar, una síntesis final.

Este material es un complemento de tu proceso terapéutico, no lo sustituye. Si estás atravesando una crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, contacta de inmediato con tu terapeuta o con los servicios de emergencia de tu país.

GARANTÍA PROFESIONAL

Todo el contenido de este material ha sido elaborado por profesionales de la psicología, con rigor clínico y con el cuidado de quien acompaña procesos reales de recuperación, integrando ese conocimiento con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el cuerpo y el amor humano.

CAPÍTULO 1

Por qué merece la pena dejar esta adicción

Antes de entrar en mitos, ciclos y ejercicios, conviene detenerse en el porqué. No como un sermón, sino porque entender de verdad qué está en juego —a nivel psicológico y a nivel humano y espiritual— sostiene la motivación mucho más que la simple fuerza de voluntad.

Lo que dice la psicología

El cerebro tiene un sistema de recompensa que libera dopamina ante estímulos intensos y novedosos; es el mismo sistema que nos hace repetir conductas útiles para sobrevivir. El consumo repetido de pornografía activa este sistema de forma artificial y muy intensa, y con el tiempo aparecen dos fenómenos bien descritos por la psicología: la tolerancia (se necesita más cantidad, o contenido más extremo, para sentir el mismo efecto) y la habituación (los estímulos cotidianos, incluida la intimidad real con otra persona, generan cada vez menos respuesta).

Esto tiene consecuencias muy concretas. La primera es sobre la capacidad de vínculo afectivo: el apego seguro con otra persona se construye con presencia, tiempo y vulnerabilidad compartida, no con estímulos instantáneos bajo control absoluto de quien los consume; cuanto más se practica el segundo circuito, más cuesta sostener el primero. La segunda es sobre el autoconcepto: la sucesión de consumo, alivio momentáneo y vergüenza (que viste en el capítulo del ciclo) erosiona la autoestima y refuerza una autoimagen de "persona que no puede controlarse", que a su vez alimenta el propio ciclo. Dejar esta adicción, en términos psicológicos, es recuperar la capacidad de vincularse con personas reales y de sostener una imagen de uno mismo que no dependa de la última recaída.

Lo que añade la fe

San Juan Pablo II, en su Teología del Cuerpo, enseñó que el cuerpo humano tiene un lenguaje: no es un objeto neutro, comunica algo. Habló del "significado esponsal del cuerpo": la capacidad, inscrita en la persona, de entregarse por entero a otro en el amor. La pornografía invierte exactamente ese lenguaje. En vez de comunicar entrega, comunica consumo; en vez de mirar a otra persona como un fin en sí misma, la convierte en un medio para una sensación. Y esto no le ocurre solo a quien aparece en la pantalla: también le ocurre a quien mira, que va entrenando una forma de mirar a las personas —incluida su pareja, si la tiene— como objetos disponibles.

Por eso la castidad, en este marco, no es represión ni miedo al cuerpo: es la virtud que integra el deseo sexual dentro del amor verdadero, en vez de dejarlo suelto y desconectado de la persona entera. Dejar esta adicción, en términos espirituales, es recuperar la capacidad de amar como fuiste creado para amar: viendo a la persona, no usándola.

"El cuerpo humano, con su sexo... lleva en sí, en la interioridad del misterio de la creación, un signo esponsal." — San Juan Pablo II, Teología del Cuerpo

Un ejemplo, para ver las dos miradas juntas

Imagina a alguien que lleva meses en pareja pero nota que le cuesta cada vez más disfrutar de la intimidad con su pareja real: necesita más estímulo, más novedad, y aun así siente menos. Vista solo con ojos psicológicos, es tolerancia y habituación: el cerebro se ha acostumbrado a una intensidad artificial y ahora la realidad, más lenta y más humana, le sabe a poco. Vista con la Teología del Cuerpo, es algo más: ha entrenado su mirada para consumir en vez de para amar, y ahora esa misma mirada la aplica, sin querer, a la persona que sí lo ama de verdad. Las dos explicaciones no se contradicen: cuentan el

mismo problema con dos vocabularios distintos, y las dos apuntan a la misma solución: reaprender a mirar y a desear de un modo que sí incluya a la otra persona entera, no solo un estímulo.

Estas dos miradas —la psicológica y la espiritual— no compiten, se refuerzan. La psicología explica el mecanismo; la fe explica el sentido. Los dos apuntan en la misma dirección: la libertad no es solo dejar de hacer algo, es recuperar la capacidad de amar y de vincularte de verdad con otra persona.

PRÁCTICA · Tus razones, con tus propias palabras

Escribe tres razones psicológicas y una razón según la Teología del Cuerpo por las que quieres dejar esta adicción. No busques la respuesta "correcta": escribe lo que de verdad te mueve a ti. Vuelve a esta página cuando la motivación flaquea.



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Primeros pasos hacia la libertad”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 26 páginas: 8 capítulos con 12 ejercicios prácticos en total, y un plan de acción de 30 días que conecta todos los ejercicios en un calendario semana a semana.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre