



FRANCISCO INSA

CON TODO
TU CORAZÓN,

CON TODA
TU ALMA,

CON TODA
TU MENTE

FORMAR LA AFECTIVIDAD
EN CLAVE CRISTIANA



Pelícano
PALABRA



1ª edición, febrero 2021
2ª edición, marzo 2022

CON TODO
TU CORAZÓN,
CON TODA
TU ALMA,
CON TODA
TU MENTE

EDICIONES PALABRA
Madrid

© Francisco Javier Insa Gómez, 2022
© Ediciones Palabra, S. A., 2022
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)
www.palabra.es
palabra@palabra.es

Diseño de la cubierta: Miguel J. Tejero
ISBN:
Depósito Legal:
Impresión: Gráficas Gohegraf, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España

Todos los derechos reservados.
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

LA ADICCIÓN DEL SIGLO XXI

1. EL MUNDO VIRTUAL

El mundo del siglo XXI no se puede entender sin internet. La comunicación entre personas, la información, las compras, el estudio, el trabajo, la diversión y el entretenimiento se basan en mayor o menor medida en este instrumento que forma parte de nuestras vidas. Ciertamente nuestra existencia sería mucho más incómoda sin la web.

Sin embargo, a nadie se le oculta que tiene también su cara oscura. En la red está todo: lo que se busca y lo que se preferiría no encontrar, lo que descansa y lo que atrapa, lo que puede acercar o alejar de Dios, lo que uno sabe que debería evitar... y lo que busca en momentos de debilidad. Lo peor es que todo está junto. Tenemos experiencia de que, junto a lo que indudablemente nos ha dado, la red también nos ha quitado algo: tiempo, relaciones, rendimiento laboral, lecturas, hobbies, etc.

En este capítulo estudiaremos una de las consecuencias negativas que ha tenido la entrada de internet en nuestros hogares y en nuestros bolsillos: la difusión de la pornografía, que en estas páginas consideraremos como la presentación de imágenes sexuales explícitas (dibujos, fotografías o videos) con el fin de excitar a quien las ve.

2. ¿VICIO O ADICCIÓN?

Durante los años que me he dedicado a la formación de candidatos al sacerdocio me he encontrado repetidamente con la siguiente situación. Al comenzar su labor pastoral después de la ordenación, los nuevos sacerdotes encontraban personas –jóvenes o no tanto– que acudían a ellos para confesarse de haber visto imágenes pornográficas en la red, frecuentemente acompañadas de masturbación. Era una situación no desconocida pero que ahora, continuaban, se da con mucha más frecuencia de la que veían antes de comenzar su preparación para el sacerdocio. En muchos casos los penitentes querían llevar una vida cristiana, rezaban diariamente y asistían a Misa al menos cada domingo, además de intentar poner los

medios *tradicionales* para vivir la castidad; precisamente por eso recurrían al sacramento de la reconciliación. ¿Es que la gracia de Dios –concluían estos presbíteros– *no es suficiente* en su caso, al contrario que en el de san Pablo? ¿O es que han perdido la capacidad de controlarse? ¿Nos encontramos, en definitiva, ante un viejo vicio más difícil de extirpar o se trata, por el contrario, de una nueva forma de adicción?

Tomaré pie de la última pregunta para estudiar en profundidad el problema, mientras que en el capítulo siguiente ofreceré sugerencias para quienes desarrollan tareas de formación, sean o no sacerdotes.

Lo primero que habría que decir es que la alternativa –vicio o adicción– no está bien planteada. Comencemos delimitando qué es un *vicio*, para lo cual partiremos de su origen en la ética filosófica. Si en este libro hemos hablado mucho de virtudes, los vicios serían la otra cara de la moneda: son modos de obrar mal de forma habitual. En sentido amplio no tienen necesariamente implicaciones morales: ya hablamos de la primera confesión de los niños: “he mentido, me he peleado con mi hermano, he tirado de las trenzas a mi hermana, me he metido el dedo en la nariz y me he mordido las uñas”. Dentro de la poca malicia que tiene cada uno de estos elementos, los dos últimos claramente no son pecado aunque pueda considerarse un vicio, un mal hábito o una falta de educación.

En sentido estricto, el vicio –como bien se entiende al oponerlo a la virtud– sí tiene un significado ético: son acciones que empeoran a la persona en cuanto tal. No consisten simplemente en una tendencia a actuar de modo incorrecto, sino que tienen repercusiones más profundas: transforman por dentro a la persona (recordemos: quien roba se hace ladrón, quien miente se convierte en mentiroso, etc.). Esto conlleva que el sujeto se sentirá menos atraído a actuar correctamente, le será más difícil obrar bien aunque quiera (la voluntad se debilita) y hallará menos gozo en la consecución del bien o en la renuncia a bienes parciales en vista de un bien superior. Un vicio arraigado puede incluso nublar la inteligencia y hacer que confunda el bien con el mal: “o se vive como se piensa o se acaba pensando como se vive”.

La *adicción*, por el contrario, es un concepto médico o psicológico. Suele definirse como el uso descontrolado de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico con las que se busca una sensación de bienestar¹. Hemos dado un salto: no hablamos ya de problemas éticos ni tampoco del cumplimiento de unas normas humanas o divinas, sino que pasamos al campo de la salud, de la salud mental para ser más precisos. Al igual que con los vicios, hay adicciones que en principio no

¹ Cfr. AMERICAN SOCIETY OF ADDICTION MEDICINE, *Public Policy Statement: Definition of Addiction*, 12 de abril de 2011, en: [https://www.asam.org/docs/default-source/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf?sfvrsn=a8f64512_4 \(28-01-2020\)](https://www.asam.org/docs/default-source/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf?sfvrsn=a8f64512_4 (28-01-2020)).

suponen pecado, como el abuso de tabaco (así se ha considerado tradicionalmente, aunque hay autores que lo ponen en duda). Pero en la mayoría de los casos –también de consumo de tabaco– el hecho de haberse *dejado caer* en una adicción tiene un juicio moral negativo en cuanto implica consentir voluntariamente un comportamiento que conduce a perder libertad y supone un daño físico o psicológico para uno mismo.

3. ADICCIÓN E INTERNET

Volviendo al caso que nos ocupa, el consumo de imágenes sexuales en internet, seguido o no de otras conductas como la masturbación, puede suponer una actividad puntual –sujeta a valoración moral pero sin producir en apariencia un daño psíquico evidente– o bien dar lugar a un vicio o una adicción. ¿Dónde poner la frontera? Sigamos profundizando en el concepto de adicción.

¿Qué puede producir adicción? Lo primero que se nos viene a la cabeza son *sustancias* como las drogas y el alcohol. Pero también hay *conductas* que pueden “enganchan”, como los juegos de azar o las apuestas. En definitiva, cualquier circunstancia (por usar un término amplio) que produce placer (físico o psicológico) o que ayuda a descargar la tensión puede generar una adicción. En efecto, se ha descrito este trastorno ante causas tan diversas y aparentemente inocuas como el café, el deporte, los videojuegos, los chats, las actividades de riesgo... y desde luego la pornografía. Es interesante saber que todas tienen en común la activación de los mismos circuitos neuronales en el cerebro, e implican sobre todo un neurotransmisor (sustancia que intercambia información entre las neuronas) llamado dopamina².

Evidentemente no todas esas circunstancias tienen la misma capacidad de producir adicción (*capacidad adictógena*, se dice técnicamente). Dependerá fundamentalmente de dos parámetros: la *cercanía del consumo* de la sustancia o de la ejecución de la conducta con el placer que se genera, y la *intensidad del placer* o de la descarga de tensión. Muchas conductas permiten incluso jugar con el *rango de placer*: aumentar la tensión de modo que al consumir la conducta la descarga sea mayor y se potencie la sensación de bienestar y relajación; es lo que se busca al ponerse en una situación extrema o de riesgo.

² Los aspectos neurobiológicos de la pornografía, relacionados fundamentalmente con los circuitos de la recompensa, han sido ampliamente estudiados. Me remito a: J. D. STOEHR, *The Neurobiology of Addiction*, Chelsea House, Philadelphia (PA) 2006; W. STRUTHERS, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, InterVarsity Press, Downers Grove (IL) 2009; C. M. KUHN, G. F. KOOB, *Advances in the Neuroscience of Addiction*, CRC Press, Boca Raton (FL) 2010; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014.

Pues bien, el sexo cumple esas dos condiciones: produce el placer físico más intenso que se puede alcanzar por medios naturales (es decir, excluyendo las drogas) y ese goce se genera de manera inmediata al realizar la conducta (estimulación con imágenes, masturbación, relación física con otra persona, etc.).

Dando un paso más en nuestra reflexión, la mezcla de internet con sexo se hace explosiva, ya que la red aporta tres características que en el lejano 1998 puso de manifiesto el doctor Al Cooper, de la Universidad de Stanford. Es la llamada *triple A de Cooper*³:

Accesibilidad: inicialmente Cooper pensaba en el ordenador personal, disponible a cualquier hora del día o de la noche en casa, en el trabajo o en locales públicos. En la actualidad esta característica ha aumentado mucho, pues casi todo el mundo tiene contrato de datos en su teléfono móvil y basta echarse la mano en el bolsillo para acceder a la red.

Asequibilidad (la traducción más correcta sería *costeabilidad*, pero esta palabra no existe y además no empieza por A): habitualmente se accede a precio cero o al menos ya incluido en un contrato fijo; no supone gasto extra.

Anonimato: la sensación de “mirar sin ser mirado” facilita conductas que nunca se realizarían delante de otras personas y reduce la conciencia subjetiva de responsabilidad.

¿Cómo saber que se ha pasado el umbral de la adicción? Hay dos manifestaciones o síntomas característicos. El primero es la *dependencia*, cuya principal manifestación es la aparición de *síndrome de abstinencia* cuando se lleva un tiempo sin consumir. Consiste en un anhelo vehemente acompañado de ansiedad, inquietud y síntomas vegetativos (sudoración, palpitaciones, temblor); es lo que coloquialmente se llama *el mono* y en inglés se conoce como *craving*. Se ve en un fumador cuando no tiene a mano un cigarro: está inquieto, busca, pide... puede entretenerse con otras actividades pero solo se calmará del todo cuando consiga un pitillo.

El segundo síntoma es la *tolerancia*. Quien está enganchado necesita, para conseguir el mismo efecto placentero –o simplemente para calmar su inquietud– cada vez más dosis (en frecuencia o en intensidad): más vasos de licor, bebidas de mayor graduación o, en el caso que estamos estudiando, escenas más *crudas* o *hard*. En la *Divina Comedia*, Dante emplea la alegoría de la loba como símbolo de la concupiscencia y la describe como una fiera insaciable que «hambrea más cuanto es mayor su hartura»⁴. Para el adicto el consumo deja de ser algo agradable para convertirse en una cadena, un tributo que hay que pagar al cuerpo para se-

³ A. COOPER, “Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium”, *CyberPsychology & Behavior* 1 (1998) 187-193.

⁴ DANTE, *La Divina Comedia*, Inferno, Canto 1, 99.

guir funcionando con normalidad, pues este se muestra cada vez más exigente. Y es que «uno nunca tiene suficiente de lo que en realidad no desea»⁵.

La tolerancia es el motivo por el que muchas personas acaban traspasando *líneas rojas* que nunca pensaron traspasar: gastos económicos, pasar de relaciones virtuales a reales, consumo de imágenes violentas o con menores, etc. En definitiva, abre las puertas a conductas que además de patológicas pueden ser ilegales y que ahora son más fáciles de realizar gracias a la *triple A*.

Estamos, como se ve, a un nivel distinto de los problemas que vimos en el capítulo anterior. No es que vengan tentaciones (malos pensamientos o malos deseos difíciles de cortar) o que se haya despertado la curiosidad por un uso imprudente de internet. Lo que ocurre aquí es que el cuerpo *está mal*, inquieto, necesita su *dosis* para que desaparezca la ansiedad. No siempre será fácil determinar el punto en que se encuentra un sujeto concreto, entre otros motivos, porque hay una *zona gris* donde esa distinción es complicada.

Los nuevos estilos de vida pueden dar origen a nuevas enfermedades o a manifestaciones nuevas de las enfermedades de siempre. Es lo que ha pasado con internet (o en sentido más amplio con las “tecnologías de la información y de la comunicación”) y las adicciones. No se trata simplemente de que hoy sean más frecuentes que en el pasado, sino que se dan condiciones que facilitan su aparición.

4. UN PROBLEMA MÉDICO

En el capítulo anterior mencionamos la idea difundida en nuestra sociedad de que el cuerpo –y por tanto el sexo– está para disfrutarlo. Quienes piensan así no siempre ven mal que haya restricciones en el comportamiento sexual, pero las admiten solamente cuando ese comportamiento daña al otro (relaciones con menores, chantajes, humillaciones, ausencia de consentimiento, etc.) o por motivos religiosos o morales. Cualquier conducta que no dañe a otras personas sería aceptable y sana. ¿Qué dice la ciencia médica? ¿Se puede decir desde un punto de vista objetivo que una determinada conducta sexual es normal y sana mientras que otra sería patológica?

La respuesta a la última pregunta es afirmativa. Los manuales de psiquiatría tradicionalmente han considerado anormales algunas conductas sexuales. Al igual que en otros campos no suelen emplear el término enfermedad por motivos epistemológicos que no vienen al caso, sino otros más

⁵ M. SHEA, *Catholics and the Cult of Fun*, en: <http://www.mark-shea.com/fun.html> (28-10-2020).

amplios como trastorno o alteración (*disorder* en inglés). Sería el caso de las parafilias –antes llamadas perversiones sexuales, término actualmente en desuso por sus claras connotaciones moralizantes– como el exhibicionismo, el fetichismo, la pedofilia, etc., considerados modos insanos de conseguir una excitación. ¿Podría decirse algo similar de la pornografía en internet?

Las dos principales sistematizaciones de enfermedades son la *Clasificación Internacional de Enfermedades* de la Organización Mundial de la Salud, que actualmente está en su undécima edición (CIE-11), y el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la Asociación Americana de Psiquiatría, del que está en vigor la quinta edición (DSM-5). A lo largo de los años ambas han recibido propuestas por parte de clínicos e investigadores para incluir como categoría específica la situación que hemos visto en el epígrafe anterior. Por poner solo un ejemplo, en el lejano año 1994 (la red estaba aún naciendo) comenzó a publicarse *Sexual Addiction & Compulsivity*: toda una revista con cuatro números anuales de 8-10 artículos cada uno escritos por psiquiatras, psicólogos, sexólogos, trabajadores sociales, terapeutas familiares, consejeros pastorales y personas del mundo del derecho. Antes y después de ese año son miles los libros, artículos y webs que afrontan el problema desde distintos puntos de vista, muchos de ellos completamente ajenos a cuestiones morales o religiosas.

Todas estas publicaciones tratan de poner en evidencia que hay personas que pierden el control sobre su actividad sexual y sufren por ese motivo a distintos niveles: familiar, social, laboral, económico, legal, etc. Quieren cambiar pero no pueden resistir sus impulsos. Los nombres que se han propuesto en el último cuarto de siglo para categorizar esta situación han sido muy diversos: trastorno por adicción a internet, trastorno hipersexual, adicción a la pornografía o al sexo, etc., pero la comunidad médica no ha conseguido ponerse de acuerdo para aceptar ninguno de esos cuadros. Los motivos aducidos han sido variados, desde la falta de suficiente evidencia empírica hasta la acusación de que se estaba intentando *patologizar* comportamientos sexuales por motivos religiosos o morales; dicho de otro modo, si alguien quiere vivir de acuerdo con su fe o su sistema de valores, donde tendría que ir es a su director espiritual o a su *coach*, no al médico.

Finalmente, la CIE-11 –aprobada en la 72 Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2019 y que entrará en vigor el 1 de enero de 2022– atendió a esas peticiones e incluyó el *trastorno por comportamiento sexual compulsivo* (*compulsive sexual behaviour disorder*). La prevalencia (tanto por ciento de la población que lo padece) se estima entre el 1 y el 6% de los adultos⁶. La Tabla 13 expone sintéticamente la descripción del cuadro.

⁶ Cfr. S. W. KRAUS, R. B. KRUEGER, P. BRIKEN, M. B. FIRST, D. J. STEIN, M. S. KAPLAN, V. VOON, C. H. N. ABDO, J. E. GRANT, E. ATALLA, G. M. REED, “Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD-11”, *World Psychiatry* 17 (2018) 109-110.

<p>Incapacidad persistente para controlar los impulsos sexuales intensos y repetitivos.</p> <p>Actividades o comportamientos sexuales repetitivos que se convierten en un punto central de la vida de la persona.</p> <p>Descuido de la salud, el cuidado personal u otros intereses, actividades y responsabilidades.</p> <p>Numerosos esfuerzos infructuosos por reducir significativamente el comportamiento.</p> <p>La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias adversas o de que conlleva poca o ninguna satisfacción.</p> <p>Se manifiesta durante un periodo prolongado (por ejemplo, 6 meses o más).</p> <p>Causa un malestar personal marcado o un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento.</p> <p>El malestar no está completamente relacionado con los juicios morales y la desaprobación acerca de los impulsos o conductas sexuales.</p>
--

Tabla 13. Características del *trastorno por comportamiento sexual compulsivo* de la CIE-11⁷.

Como se ve, la OMS no describe el cuadro como una adicción, según la hemos descrito en el apartado anterior; a pesar de que había propuestas para considerarlo así. No lo excluye pero prefiere esperar datos más concluyentes a partir de la experiencia clínica y la investigación. Por el contrario, al igual que hace con la cleptomanía (impulso a robar), la piromanía (provocar incendios), la tricotilomanía (arrancarse cabellos) o la onicofagia (morderse las uñas), el síntoma que considera clave es la incapacidad de refrenar un impulso. Es lo que técnicamente se llama *compulsión*: repetir una acción que se reconoce absurda, inútil o incluso dañina, que el sujeto querría evitar pero se ve incapaz de contenerse.

Pienso que no pocas personas que querrían abandonar el consumo de pornografía se reconocerán en la descripción del trastorno por comportamiento sexual compulsivo; también en el último punto, que se añadió para satisfacer a quienes señalaban el peligro de *patologizar* los comportamientos sexuales por motivos religiosos o morales.

⁷ Cfr. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048> (28-10-2020).

5. UN PROBLEMA SOCIAL

La pornografía en internet no es solo un problema moral o sanitario, sino un reto mucho más amplio que afecta a toda la sociedad. En este apartado veremos algunas de sus consecuencias negativas a otros niveles (Tabla 14)⁸.

Alteración de la visión de la sexualidad.
Altas expectativas sobre el sexo que acaban defraudadas.
Reducción del cónyuge a objeto para conseguir placer.
Problemas en la vida de pareja.
Infidelidad matrimonial.
Prostitución.
Divorcio.
Hipersexualización de los niños.
Pérdida de la capacidad de esfuerzo, de espera, de búsqueda de lo arduo.
Tendencia al aislamiento.
Aumento del umbral de excitabilidad (búsqueda de escenas violentas, ilegales, etc.).
Problemas de identidad sexual.
Violencia en la vida real.
Problemas legales.
Problemas económicos.
Enfermedades de transmisión sexual.
Heridas a nivel afectivo.
Patología depresiva.
Problemas futuros.

Tabla 14. Consecuencias sociales de la pornografía.

⁸ Cfr. G. DINES, *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*, Beacon Press, Boston (MA) 2010; J. R. STONER, D. M. HUGHES (eds.), *Los costes sociales de la pornografía*, Rialp, Madrid 2014; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014. Recomiendo especialmente la trilogía de documentales *Brain, Heart, World*: <https://es.brainheartworld.org> (02-11-2021)

En primer lugar, *altera la visión de la sexualidad*. Las imágenes que muestran están grabadas por profesionales que buscan producir un determinado efecto en el espectador: la excitación. Esto conlleva que en la pornografía el acto sexual tenga mucho de antinatural: se exageran comportamientos, se realizan de modo que sean más visibles por el espectador, se omite parte de lo que experimentan los protagonistas, etc. En ese sentido se pueden poner en relación con las películas que buscan conmover, emocionar o despertar otras pasiones: la vida real habitualmente no es tan intensa. Un sencillo ejemplo puede ayudar a entenderlo. Si un aficionado a las películas de acción cree que conducir un coche es algo similar a las persecuciones de James Bond, lo más probable es que cuando se ponga al volante acabe defraudado o que, si trata de imitarlo, se estrelle a la primera curva. Estas dos posibilidades sintetizan cuanto veremos a continuación, y es que la pornografía no se limita a mostrar imágenes para disfrutar pasivamente, sino que de alguna manera incita a imitarlas. Y cuando un aficionado trata de emular a los profesionales tiene muchas posibilidades de acabar mal.

La pornografía *genera unas altas expectativas sobre el sexo que acaban defraudadas*. Un cónyuge no puede estar a la altura de un actor profesional. Y uno mismo, tampoco. Esto tiene repercusiones en la vida de pareja, que se hace insatisfactoria o se vive con la tensión de cumplir con lo que el otro podría esperar. Dicho de otro modo, los varones no se ven suficientemente viriles ni las mujeres suficientemente femeninas. No es de extrañar que muchos estudios correlacionen el consumo de pornografía con varias disfunciones sexuales y con una menor satisfacción en las relaciones conyugales.

Peores son las consecuencias de la segunda actitud: tratar de imitar en la realidad lo que se ve en la ficción. El cónyuge –especialmente la mujer– puede verse *reducido a un objeto* para producir placer, ya que se le sugieren comportamientos que no son naturales ni espontáneos. Por el contrario, la ternura, la caricia, el diálogo, la espera, el respeto de los ritmos, dejar para mañana, etc., raramente se encuentran en las imágenes que estamos considerando. Además, no siempre se sugiere al cónyuge este tipo de relación, sino que a veces se le obliga física o psicológicamente a llevarla a cabo, lo que supone una auténtica vejación aunque se dé dentro del matrimonio. La pornografía favorece el gran riesgo de la sexualidad que señalamos en el capítulo anterior: la *cosificación del otro*, especialmente de la mujer.

Estos dos factores generan importantes *problemas en la vida de pareja*. Algunas personas que han desarrollado un hábito muy arraigado afirman que las relaciones conyugales no les satisfacen: lo que de ver-

dad les estimula es la pornografía y prefieren, por tanto, disfrutarla solos mientras dejan abandonado al cónyuge. Por otra parte, al comprobar que este no satisface se abre la puerta a buscar esas sensaciones con otra persona, ya sea alguien conocido o un profesional del sexo. La pornografía favorece la *infidelidad matrimonial* y la *prostitución*. Los trabajos publicados ponen también en relación el *divorcio* con el consumo de pornografía por parte de alguno de los esposos.

Los niños y adolescentes son mucho más sensibles que los adultos. Estudios recientes tanto en España como en Estados Unidos coinciden en señalar que la edad media de inicio del consumo regular de pornografía son los 14 años para los chicos y los 16 para las chicas, si bien señalan que uno de cada cuatro varones ha comenzado antes de los 13 y que la edad más temprana de primer acceso se anticipa a los 8 años. ¿Qué capacidad tiene un adolescente –no digamos un prepúber– de entender la riqueza de la sexualidad como don de sí al otro también en la dimensión espiritual, cuando lo único que se le muestra es el encuentro entre dos cuerpos? Se produce de este modo una sexualización precoz o una *hipersexualización* que algunos comparan con la que sufren los niños que han sido abusados.

Independientemente de la edad (aunque afecta más cuanto más joven sea el sujeto en su primer contacto), el placer fácil e inmediato que se obtiene con el sexo condiciona también el desarrollo de la *capacidad de esfuerzo, de espera, de búsqueda de lo arduo*. Incide también negativamente en la confianza en uno mismo y en la integración social: es más fácil permanecer ante la pantalla que atreverse a contactar con personas reales que pueden rechazarle. Se fomenta así una *tendencia al aislamiento*.

El consumo de imágenes lleva a un *aumento del umbral de excitabilidad* debido a un mecanismo neurológico y psicológico similar al que produce la tolerancia en las adicciones. El cerebro se acostumbra a las imágenes y para alcanzar el mismo nivel de excitación pide que sean cada vez más fuertes, crudas, *hard*, etc. Ya hemos visto las consecuencias que esto tiene en la vida de pareja, pero tiene también repercusiones en el propio consumo en la red: búsqueda de escenas violentas, ilegales (por ejemplo, no consentidas o con niños), homosexuales, etc. Me detengo en este último punto porque he encontrado varias personas que, habiendo tenido un desarrollo heterosexual hasta bien entrada la adolescencia, han caído progresivamente en una espiral que culminó en la ausencia de satisfacción con la pornografía heterosexual, y llegaron a perder la atracción por las personas del sexo opuesto en la vida real. Existían otros factores que sin duda influyeron, pero el hecho es que los *problemas de iden-*

idad sexual se desencadenaron varios años después de lo que suele ser habitual y en clara relación causal con estas imágenes.

Si ya hemos visto que el consumidor tiende a actuar lo que ve en la vida real, el consumo de imágenes violentas, unido a la pérdida de la capacidad de esperar, conlleva un *aumento de violencia* (de cualquier tipo, pero especialmente sexual) y de abusos. Está demostrado que entre los abusadores, violadores, personas con problemas de conducta (robo, violencia, delincuencia), etc., se dan unas tasas de consumo de pornografía mayores que en la población general. La consecuencia es que estos consumidores tienen *problemas legales* con mayor frecuencia que la población general.

En algunas personas estos comportamientos pueden llevar también a *problemas económicos* a veces serios. ¿No se ha dicho que la red es *asequible* y prácticamente gratuita? Sí, pero no toda. Muchas de las páginas que ofrecen estos *servicios* aprovechan la tendencia a buscar contenidos más excitantes y ofrecen *links* a páginas de pago, frecuentemente a través del internet oculto o *deep web*, que son páginas que no aparecen en los motores de búsqueda ordinarios y, por tanto, son difíciles de rastrear por parte de las autoridades. Son ideales para cargar contenidos ilegales. Junto a estos gastos en contenidos virtuales están aquellos que se pueden producir para satisfacer la excitación en el mundo real, especialmente a través de la prostitución.

No hay que olvidar que la pornografía es, según muchos, uno de los ámbitos de negocio más lucrativos de internet. Es difícil hallar números fiables, precisamente porque en muchos casos no son legales, pero se calcula que la pornografía *online* mueve alrededor de cien mil millones de dólares al año en todo el mundo⁹. Alguien ha tenido que pagarlos. No es de extrañar este volumen si se tiene en cuenta que, en 2017, el 25% de las búsquedas en *Google*, el 35% de las descargas y el 12% de los sitios web (más de veinticuatro millones y medio) tenían que ver con este tema. Con estas cifras en juego no hace falta ser *conspiranoico* para sospechar que existe gente sin escrúpulos que pretende captar el mayor número posible de usuarios –clientes que pagan directamente o bien indirectamente como consumidores de publicidad– independientemente de su edad o de que se pueda facilitar una adicción o una conducta insana o ilegal.

En el epígrafe anterior hablamos de un problema médico, la adicción, pero hay otros muchos derivados del consumo de pornografía que

⁹ J. STRINGER, *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals Our Way to Healing*, NavPress, Colorado Springs (CO) 2018.

permiten hablar de un problema sociosanitario. En primer lugar estarían las *enfermedades* de transmisión sexual causadas por la promiscuidad a la que estas páginas incitan. Pero no se queda ahí: la unión cuerpo-psi-que-alma hace que se produzca una profunda herida a nivel afectivo, manifestada en una disminución de la autoestima, inseguridad, dificultad para establecer un vínculo emocional con otras personas, patología depresiva (con el correspondiente incremento de intentos de suicidio) y un largo etcétera. Se da con frecuencia un círculo vicioso en el consumidor, pues la pornografía puede servir como evasión de la realidad y llenar –temporalmente– el vacío que siente la persona con estas dificultades, pero a medio-largo plazo contribuye a aumentarlo¹⁰.

Cabe citar, por último, eventuales *problemas futuros* que se hacen posibles cuando la tercera *A de Cooper*, el anonimato, se pone en cuestión. La web deja muchas huellas: en el historial de búsqueda del dispositivo empleado (el móvil, el portátil, el ordenador de la familia o de la empresa) y también en el registro que llevan los buscadores (es sabido que si se les pide borrarlo, lo habitual es que la empresa deje de mostrarlo al usuario pero lo retenga al menos durante un tiempo). Una búsqueda bien conducida o un hallazgo casual puede hacer sonrojar a muchos honrados ciudadanos. Junto a esto están los *links* o contenidos enviados de manera voluntaria o inadvertida que en manos no deseadas pueden poner en un compromiso, también años después, a quien pensaba simplemente gastar una broma picante a alguien de confianza.

Concluyo este desagradable epígrafe. No se trata de exagerar ni es mi intención meter miedo, pero los datos están disponibles para quien quiera buscarlos: se trata de una incómoda realidad ante la que no se puede mirar para otro lado. Los formadores –los padres en primer lugar– deben conocerla para ayudar a quienes dependen de ellos a no caer en los aspectos más *pegajosos* de la red y, si es el caso, a salir.

Pero el problema es más grande y se presta a un planteamiento más amplio. Si la pornografía es un problema social, la sociedad en su conjunto debe poner los medios oportunos para protegerse y las autoridades deben establecer medidas adecuadas para defender a sus ciudadanos. ¿Restringir la posibilidad de ofrecer y ver contenidos sexuales? ¿No atentaría contra la libertad? No, y de hecho es algo que ya se hace y es pacíficamente aceptado, aunque no siempre obedecido. Todos los gobiernos tienen leyes que regulan en mayor o menor medida tanto la red (ventas ilegales, ciberacoso, *hackeo* de cuentas, *fake news*, etc.) como la

¹⁰ Cfr. V. C. YODER, T. B. VIRDEN III, K. AMIN, "Internet Pornography and Loneliness: An Association?", *Sexual Addiction & Compulsivity* 12 (2005) 19-44.

pornografía: habitualmente está prohibido exhibir en la calle imágenes explícitas, también en el exterior de locales que las venden, pues se considera un delito contra la moral pública o una denominación similar. Sin embargo, curiosamente la interacción entre internet y pornografía encuentra casi un vacío legal; es decir, se da por hecho que una imagen en el escaparate de una tienda es perjudicial para un menor de edad pero no se tiene en cuenta que ese mismo menor la tiene al alcance de la mano desde su móvil o cualquier otro dispositivo conectado a la red.

Quienes se oponen a medidas restrictivas defienden que debe ser la propia red la que se autorregule. No seamos ingenuos: la autorregulación es una falacia en la mayor parte de los ámbitos, pues cada colectivo (empresarios, periodistas, médicos, abogados) tiene más interés en conservar un margen de maniobra más amplio que en limitarlo. En la red hay además muchos intereses creados, tanto los ya mencionados de tipo económico como otros de carácter ideológico: las tecnologías de la comunicación y la información son vistas como un *summum* intocable de libertad de expresión y de acceso a la información. Como en otras conductas potencialmente peligrosas, el estado tiene la obligación de defender a sus ciudadanos informándoles de los riesgos y limitando o dificultando la posibilidad de acceso a los contenidos potencialmente dañinos. Es lo que hace con el tabaco, el alcohol, el juego y las apuestas, las otras grandes dependencias.

6. PERSONAS MÁS VULNERABLES

La red puede actuar como una tela de araña, dejando atrapado a quien cae en ella. Ahora bien, ¿hay personas con más facilidad para engancharse? ¿Se pueden enumerar factores de riesgo que delimiten la población que necesita mayor protección? Lo primero que habría que afirmar es que toda persona tiene posibilidad de caer, hombres y mujeres, jóvenes y mayores, casados y solteros, católicos practicantes y ateos militantes. Cualquiera puede acceder a estos contenidos de manera casual o intencionada, quedar deslumbrado por el goce fácil que proporcionan y, solo cuando quiere salir, darse cuenta de que ya no es tan fácil decir *no* como la primera vez que accedió. Con todo, sí hay algunos factores de riesgo, que resumimos en la Tabla 15 y desarrollaremos a continuación¹¹.

¹¹ C. CHICLANA, "Abordaje integral de la conducta sexual fuera de control", en F. J. INSA GÓMEZ (coord.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio*, Palabra, Madrid 2019, pp. 155-197.

<p>Cualquier patología psiquiátrica.</p> <p>Trastornos afectivos: depresión y ansiedad.</p> <p>Exceso de estrés y cansancio crónico.</p> <p>Trastornos del control de los impulsos.</p> <p>Personalidad <i>adictiva</i>.</p> <p>Emotividad desordenada o maleducada.</p> <p>Factores biográficos (apego inseguro, marginalidad, rechazo social, abusos).</p> <p>Exposición precoz a la pornografía.</p> <p>Algunos estilos de educación.</p> <p>Falta de formación afectivo-sexual.</p> <p>Planteamiento voluntarista de la ascética cristiana.</p> <p>Dificultad para relaciones sociales.</p>

Tabla 15. Factores que predisponen a la adicción a la pornografía.

En sentido amplio se puede afirmar que *cualquier patología psiquiátrica* predispone en mayor o menor medida a estas conductas. Hablaremos de ellas con más detalle en los dos últimos capítulos del libro, y por tanto aquí haré solo mención de la relación directa con el tema que estamos estudiando.

Comencemos por los *trastornos afectivos*. La *depresión*, caracterizada por un estado de ánimo bajo (tristeza, falta de ganas para actuar y llevar a cabo incluso las tareas que antes eran agradables) es un factor predisponente de primer orden para cualquier tipo de adicción. Una persona en estas condiciones se encuentra con poca fuerza de voluntad y puede pensar que el placer a corto plazo que le proporciona la sustancia o el comportamiento es el único modo de sentirse bien y olvidar su sufrimiento, aunque sea durante un rato. Sin embargo, a medio y largo plazo lo único que hace es empeorarlo, pues los dos males se potencian mutuamente formando un círculo vicioso, como leemos en el encuentro del Principito con el bebedor:

«—¿Qué haces ahí? —preguntó al bebedor, que estaba sentado en silencio ante un sinnúmero de botellas vacías y otras tantas botellas llenas.

—Bebo —respondió el bebedor con tono lúgubre.

—¿Por qué bebes? —volvió a preguntar el principito.

—Para olvidar.

—¿Para olvidar qué? –inquirió el principito, ya compadecido.

—Para olvidar que siento vergüenza –confesó el bebedor bajando la cabeza.

—¿Vergüenza de qué? –se informó el principito deseoso de ayudarlo.

—¡Vergüenza de beber! –concluyó el bebedor, que se encerró nueva y definitivamente en el silencio»¹².

También la *ansiedad* puede propiciar adicciones de cualquier tipo. Una persona tensa necesita momentos de serenidad y puede encontrarlos gracias a la sustancia o el comportamiento que le acabará generando dependencia. El problema en este caso es que al acudir a este recurso fácil acabará olvidando otros modos de calmarse que quizá no son tan inmediatos pero sí más sanos y duraderos.

Aunque no llegue a constituir un trastorno, un *exceso de estrés* o un *cansancio crónico* en la vida cotidiana puede ser también un factor predisponente al activar los mismos mecanismos que las dos enfermedades que acabamos de ver.

Los distintos *trastornos del control de los impulsos*, dentro de los cuales la CIE-11 incluye el *comportamiento sexual compulsivo*, pueden también predisponer. Es fácil de entender, pues la voluntad es una y si el individuo no es capaz de refrenarse en un área (explosiones de ira, robo, tirarse del pelo, morderse las uñas, etc.), le puede resultar también difícil controlarse en otras. Por ese motivo señalamos el *trastorno por déficit de atención con hiperactividad*, tanto en su presentación infantil como en la adulta, pues una de sus manifestaciones características es la impulsividad.

Pasando a la personalidad y sus trastornos, que también serán estudiados más adelante, algunos autores hablan de un patrón de *personalidad adictiva*, que toma rasgos de varios de los tipos reconocidos. Se trataría de individuos ansiosos, obsesivos, inseguros, con inestabilidad anímica, baja autoestima, pocas habilidades sociales, dificultad para el manejo de la impulsividad, poca capacidad de retrasar la recompensa, etc.

Saliendo del marco de la patología propiamente dicha hay otros factores psicológicos que pueden favorecer el desarrollo de la adicción que estamos estudiando. En sentido amplio podríamos denominarlos *emotividad desordenada o maleducada*. Se trata de una falta de armonía en las pasiones, sentimientos y afectos que, sin llegar a constituir una enfermedad propiamente dicha, haría que el individuo esté a merced de su estado de ánimo, con pocos recursos para dominarlo y dominarse.

Generalmente esa inmadurez se debe a *factores biográficos* que han dificultado el desarrollo de la personalidad. Puede deberse a unos padres

¹² A. DE SAINT-EXUPÉRY, *El Principito*, XII.

ausentes o que no han conseguido que el chico adquiriese un *apego seguro*, o bien a situaciones de marginalidad, rechazo social, etc. Evidentemente la experiencia de haber sufrido abusos de cualquier tipo es un factor de primer orden, ya que altera la vivencia de la propia corporalidad y de la de los demás. En el caso del abuso sexual la interiorización de la dimensión sexual estará gravemente distorsionada: ¿cómo hacer entender que el sexo es algo bueno, una entrega libre de uno mismo al otro con el cuerpo y con los afectos, cuando la primera experiencia del chico fue *ser utilizado* para obtener placer? Ya hemos visto que una exposición precoz a la pornografía puede provocar –evidentemente en menor grado– una deformación similar.

Algunos *estilos de educación* –en casa, en la escuela o en el lugar donde se recibe la formación cristiana– pueden también favorecer la aparición de estos trastornos. Hablamos principalmente de un estilo rígido, basado en normas y reglas con poca explicación de los porqués y escasa atención a la dimensión subjetiva en general y afectiva en particular. En el ámbito específico de la sexualidad, es muy pernicioso una educación basada en tabús, con evasivas ante las preguntas a veces incómodas que suscita la curiosidad infantil, o que castiga severamente comportamientos que quizá ni el mismo niño es capaz de valorar desde un punto de vista moral. Una falta de adecuada *formación afectivo-sexual* (no meramente información) puede hacer que recurran a la pornografía para satisfacer las preguntas que no han encontrado respuesta o no se atreven a plantear. No hay que olvidar tampoco la fascinación que produce lo oscuro o lo prohibido y el gratificante sentimiento de rebelión que puede experimentar un adolescente al traspasar unos límites impuestos desde fuera y no interiorizados. Por otra parte, ver el sexo como algo malo o que no se debe nombrar llevará a vivirlo con tensión tanto antes como después de contraer matrimonio. Todas estas actitudes, en definitiva, dificultan la *integración* (volvemos a este concepto clave) de la dimensión sexual en la globalidad de su persona.

En el caso de la formación cristiana, el equivalente a cuanto hemos dicho se podría sintetizar como un *planteamiento voluntarista de la ascética*. Consistiría en centrarse en los comportamientos vedados por los mandamientos, su correspondiente gravedad (pecado mortal o venial) y su pena. Qué daño puede hacer a un chico que está empezando a formar su conciencia una amenaza con la condena eterna en el infierno en lugar de poner en primer plano la bondad misericordiosa de Dios, su amor por los hombres y su deseo de que estos se amen y respeten entre sí. Sería comenzar una casa por el tejado, siempre con el riesgo de que se derrumbe por falta de cimientos.

Una formación de este tipo difícilmente dará lugar a cristianos que se esfuerzan serenamente en vivir las virtudes. Si el chico tiene tendencia

obsesiva, puede desarrollar escrúpulos que le atormentarán el resto de su vida; si por el contrario ha reducido todo a un equilibrio entre el cumplimiento de la norma y el perdón divino, no dará la debida importancia a las caídas que tenga en este ámbito porque pensará que con confesarse vuelve a estar a bien con Dios como si no hubiese pasado nada... lo cual es cierto en lo que se refiere a la recuperación del estado de gracia pero ignora la afectación de estas conductas sobre otras esferas. Ya lo hemos dicho: no son solo pecados. Además, alguien que se haya formado con estos parámetros puede tener dificultades en el don de sí tanto en el matrimonio como en el celibato.

Mencionamos en último lugar la *dificultad para relaciones sociales*. La falta de habilidades en el trato personal puede llevar a conformarse con los contactos online. De por sí no son malos pero su abuso supone un doble peligro. Por un lado, pasar mucho tiempo ante la pantalla aumenta la probabilidad de encontrar y acceder a contenidos inapropiados. En segundo lugar, entre los “cibernautas frecuentes” es mayor la proporción de personas que entran y animan a otros a entrar a estas páginas. Aun sabiendo el riesgo de repetirme, insisto en la necesidad de fomentar relaciones cara a cara al aire libre.

En resumen, detrás de una conducta sexual descontrolada puede haber un *grito de auxilio* de problemas más profundos que habrá que abordar en el ámbito oportuno. La presencia de estos factores de riesgo llevará a sopesar la conveniencia de tratarlos en un contexto profesional si se quiere lograr una auténtica y duradera sanación.

Incluso en el ámbito sanitario es necesario abordarlos desde una perspectiva integral, no del síntoma, sino de la persona. Cuando trabajaba como psiquiatra expusieron en una sesión clínica el siguiente caso: se trataba de una persona en la cuarta década de la vida en tratamiento por adicción a drogas blandas. Después de un largo tiempo de terapia consiguió cesar el consumo... pero al poco desarrolló una dependencia a los ansiolíticos, que dejaron su lugar al juego, que se transformó en una adicción al café: llegó a tomar treinta tazas al día. Se hizo evidente lo que hemos mostrado aquí: que hay que considerar a la persona en la globalidad. Solo así se consiguió que el cuadro remitiese definitivamente.



AYUDAR A VIVIR LA CASTIDAD

1. NUEVAS DIFICULTADES, NUEVOS MEDIOS

Nadie nace adicto a internet ni a ninguna otra sustancia o comportamiento. Hay personas que van cayendo poco a poco, tal vez insensiblemente, a base de buscar su bienestar en el consumo de aquello que terminará por engancharles mientras descuidan otras alternativas. Una vez se ha caído, la recuperación suele requerir un paciente trabajo a distintos niveles y durante un largo tiempo. Y es que hay patologías para las que la curación no pasa tanto por tomar pastillas como por *ajustar el estilo de vida*, sustituyéndolo por otro más sano: evitar el sedentarismo, mantener un peso más bajo, cambiar la dieta, modificar el ritmo de trabajo y descanso, etc. Suele ser más costoso pero a la larga resulta más sano y eficaz. Pienso que el tema que estamos estudiando exige algo similar.

Las siguientes páginas versarán sobre el modo en que los formadores pueden ayudar a llevar una vida limpia a quienes se han confiado a ellos. En continuidad con el capítulo anterior se centrarán en la pornografía, ya que la mayor parte de las dificultades viene facilitada –precedida, acompañada o seguida– del consumo de estas imágenes, pero las ideas son también útiles para otras situaciones.

No repetiré las sugerencias que ya han salido antes, que son básicas para crecer en esta virtud. En efecto, tendrá mucho ganado quien viva de forma habitual los *medios tradicionales*, y en este campo cobra una especial importancia cuanto vimos en el capítulo *Desarrollar la afectividad desde las virtudes teologales*: fomentar intereses más allá de lo puramente material, la dinámica de la gratificación diferida y amar y sentirse amado.

Pero hay personas que viven esos medios –evidentemente siempre podrían hacerlo con más finura y constancia– y tienen dificultades importantes, es decir, caídas frecuentes contra la castidad. Muchos formadores tienen la sensación de que cuentan con pocos instrumentos para ayudar no solo a los casos extremos y claramente patológicos, sino también a la gente empeñada en vivir una vida cristiana que se encuentra *atascada* en la impureza¹.

2. UN MODO SANO DE USAR INTERNET

Una persona que impartía formación cristiana a adolescentes solía recomendarles que tuvieran con internet la misma relación que entablarían con un mal vecino: estar juntos el mínimo tiempo posible, es decir, entrar, realizar lo que se tiene que hacer y salir cuanto antes. Me parece una actitud un poco exagerada: puede involuntariamente provocar tensiones y resulta poco acorde con la realidad de internet, que es un medio necesario para el trabajo y el descanso con el que se debe convivir en armonía.

Diría más bien que es necesario aprender a manejarlo con cabeza. Cuando compramos un móvil, un coche o un electrodoméstico recibimos un manual de instrucciones; cosa distinta es que habitualmente no lo leamos porque es más entretenido aprender mientras los vamos utilizando. Pero hay máquinas delicadas que se pueden dañar o incluso hacernos daño si las usamos incorrectamente. En ese caso no se podría reclamar nada al fabricante: respondería que para eso estaba el manual de instrucciones.

Como tantas otras cosas, hemos empezado a utilizar la red sin muchas explicaciones, y tal vez ya hemos lamentado en algún momento las consecuencias. A continuación expondré algunas ideas que pueden ayudar a evitarlas, adaptándolas a cada persona y situación (Tabla 16). Es conveniente que las conozcan en primer lugar los padres, de modo que se vivan en el hogar con naturalidad; será la mejor forma de que sus hijos las incorporen desde pequeños.

¹ Hay una abundante bibliografía que ofrece esta ayuda desde distintos puntos de vista: R. J. MOLENKAMP, L. M. SAFFIOTTI, “Dipendenza da cybersesso”, *Tredimensioni* 3 (2006) 188-195; M. A. FUENTES, *La trampa rota*, Ediciones Verbo Encarnado, San Rafael (Mendoza, Argentina) 2008; C. CHICLANA ACTIS, *Atrapados en el sexo. Cómo liberarte del amargo placer de la hipersexualidad*, Almuzara, Córdoba 2013; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014. Además, hay numerosas páginas web en distintos idiomas que ofrecen información y ayuda; señalo algunas en español y en inglés: www.lapurezaesposible.com, www.daleunavuelta.org, www.sexolicosanonimos.org, www.chastity.com/category/espanol, www.saa-recovery.org, www.fightthenewdrug.org, www.covenanteyes.com, www.yourbrainonporn.com, y un largo etcétera.

Tener un objetivo claro.
Fijar un tiempo de navegación.
No usar navegador, sino <i>Apps</i> .
No acceder en momentos de <i>bajón</i> , aburrimiento, etc.
No navegar antes de dormir.
Usar el modo seguro.
Instalar filtros de contenidos.
Fijar momentos <i>offline</i> .
Organizar actividades largas sin móvil.
Fomentar descanso y hobbies <i>offline</i> .
Darse de baja en redes sociales, grupos de <i>WhatsApp</i> , etc.
Ojo con las relaciones virtuales.
Cuidado con lo que se envía.
Las relaciones reales son mejores que las virtuales.
Sacar el móvil de la habitación.
Instalar un bloqueador de aplicaciones.
Instalar un bloqueador de páginas web.
Usar servicios de rendición de cuentas.

Tabla 16. Un modo sano de usar internet.

Tener un objetivo claro. Se suele usar el término *navegar* para indicar que uno circula por la red. La palabra me parece muy adecuada. A nadie se le ocurriría entrar en el océano en una barquichuela para dar una vuelta sin un plan de viaje claro (destino, hora de retorno, condiciones meteorológicas). El riesgo de perderse, de ir a la deriva o de naufragar sería alto. Pues bien, la red es un océano de información y de imágenes, y si uno no quiere extraviarse o acabar donde no desea, conviene que sepa de antemano dónde va: a consultar las noticias, a ver los *highlights* de la jornada deportiva o el tráiler de una película, etc.

Fijar un tiempo de navegación, lógicamente con flexibilidad, acabado el cual se desconecta. Es un modo de no acabar perdiendo el tiempo saltando indefinidamente de un *link* a otro o profundizando en un asunto que realmente no interesa tanto. Por otra parte es una forma de crecer en dominio de sí: quien sabe cortar cuando toca tendrá mucho más fácil hacerlo ante un contenido inconveniente.

No usar navegador sino Apps. Las aplicaciones (para el correo, la información o las redes sociales) son más cómodas porque ahorran escribir la dirección en el *browser*, meter la contraseña, etc. Pero tienen otra gran ventaja: nos delimitan el marco de lo que queremos hacer, el motivo por el que hemos accedido a la red. Seguiremos encontrando sugerencias, links, etc., pero el hecho de salir de la *App* será ya una señal de aviso de que nos estamos alejando del fin por el que nos conectamos.

No acceder en momentos de bajón, aburrimiento, etc., que son justo cuando uno es más vulnerable. Hay otras formas de animarse o de descansar que además son más efectivas a medio y largo plazo. Quién no ha acabado una sesión de internet, iniciada horas antes con el solo propósito de entretenerse un rato, con la incómoda sensación de haber echado a perder media tarde o unas necesarias horas de sueño; esto último sin duda no ayuda a superar el momento bajo.

No navegar antes de dormir. En las últimas horas del día uno se encuentra cansado y por tanto con las *defensas* algo bajas; para qué ponerse en peligro. Es mucho mejor pasar los últimos ratos del día hablando, jugando o viendo algo en televisión con la familia. ¿Y si no nos ponemos de acuerdo en algo que nos gusta a todos? Este es uno de los riesgos que ha traído la tecnología: la facilidad para montarse cada uno su plan independientemente de los demás. Sin ser radicales, vale la pena sacrificar los propios gustos para descansar con los seres queridos; con frecuencia se descubre que es más satisfactorio que estar encerrado en la habitación viendo la serie favorita. Por otra parte, las pantallas de los dispositivos electrónicos desvelan (también, aunque en menor medida, si se usan en “modo nocturno”): suponen un estímulo fuerte de luz que entra directamente en la retina y *engaña* al cerebro, que se activa en “modo diurno”.

Usar el modo seguro. La mayor parte de los buscadores, incluidos *Google* y *YouTube*, tienen una opción que bloquea contenidos inconvenientes (violentos, sexuales, etc.). Es lo que llaman *modo restringido* o *modo seguro* y es fácil de activar (y de desactivar) en las opciones de configuración. No son eficaces al 100% pero ahorran muchos encuentros desagradables no buscados, por ejemplo, mientras se busca un video en *YouTube* y la barra derecha propone otros que cree que interesan al usuario.

Instalar filtros de contenidos. Hacen una función parecida al *modo seguro*, ofreciendo mayor fiabilidad. Los más efectivos son de pago, pero

sin duda es una inversión que vale la pena, especialmente para el ordenador de uso familiar o de instituciones educativas².

Fijar momentos offline. Qué pena da entrar en un local y encontrar un grupo de amigos o una familia *desconectados* unos de otros mientras cada uno está fijo en su móvil. En muchas circunstancias (comidas, clases, ratos de estudio o de oración) vale la pena activar el *modo avión* o al menos apagar los datos o el *wi-fi*; si hay alguna urgencia, llamarán por teléfono. Es una agradable decepción cuando al volver a conectarse se comprueba que no se ha recibido nada interesante (algunos mensajes que podían esperar, unos memes, etc.), lo que refuerza la conciencia de que es posible desconectarse y consultar el correo o las redes solo en algunos momentos del día. Añadiría que vale la pena ponerse *offline* por la noche, al dirigirse a la habitación; el hecho de encenderlo ya es un aviso de que se está accediendo en un momento no previsto. Algunos amigos me han contado que les ha servido sacar el ordenador de su habitación – para distinguir ámbitos de trabajo, entretenimiento y descanso –, apagarlo al terminar de utilizarlo –sin limitarse a ponerlo en modo suspensión– y guardar el portátil en un armario en vez de dejarlo encima del escritorio.

Organizar actividades largas sin móvil. Supone un paso más respecto al anterior. Consiste en concretar ratos en que todos los integrantes de un grupo (familia, pandilla, compañeros de trabajo, etc.) no llevan encima el móvil; si llegasen tentaciones, el aparato ni siquiera está a mano. Al igual que en el caso anterior, acabada la actividad los integrantes se precipitan sobre sus móviles para ponerse al día del correo o de la actualidad, como se ve en los aviones tras el aterrizaje. Si encuentran que durante varias horas o días no ha ocurrido nada muy interesante (o que no pasa nada por enterarse más tarde), se refuerza la idea de que también en los momentos en que está accesible se puede funcionar *offline* sin que el mundo deje de rodar. Hay muchas ocasiones de ponerlo en práctica: fines de semana o vacaciones familiares, excursiones, campamentos, jornadas de trabajo o de estudio, etc. Estas últimas son especialmente interesantes porque suelen acabar con una exclamación de sorpresa: “¡cuánto me ha cundido el tiempo!”, que supone un refuerzo para hacer algo parecido en el día a día. Para que sirva de verdad (es decir, para que ayude a crecer en virtud) es necesario que todos los integrantes estén de acuerdo, de modo que no se viva como algo impuesto desde fuera.

Fomentar descanso y hobbies offline, especialmente de tipo creativo y en contacto con la naturaleza. En la actualidad hay una especie de reflejo: ante un rato libre sacar el móvil del bolsillo y *aprovechar* para con-

² El filtro educativo del que he obtenido mejores referencias es la versión *premium* de *qustodio.com*.

sultar las redes, escribir mensajes o ponerse al día de las noticias. A veces actuamos así también cuando tenemos a disposición tiempos más largos. La consecuencia es que olvidamos que en diez o en treinta minutos se pueden hacer otras muchas cosas útiles y placenteras: dar un paseo, escuchar música, practicar un instrumento, hacer manualidades, leer un artículo o el capítulo de un libro, dedicar ese rato a rezar, etc.

Darse de baja en redes sociales, grupos de WhatsApp, etc. No hay que tener miedo: si algo quita más de lo que aporta, lo lógico es alejarlo y dar a quien sea necesario un mínimo de explicaciones; muchas veces basta decir: “me hacía perder mucho tiempo”. Para muchas personas este paso supone una prueba de fuego de la firmeza de sus convicciones.

Ojo con las relaciones virtuales. Todos sabemos, quizá por experiencia, lo fácil que es crear un perfil falso; a saber quién hay *realmente* en la otra pantalla en un juego o una amistad virtual. La palabra *sexting* se ha incorporado ya al lenguaje común y para muchos resulta una actividad excitante, pero quizá es más sano dejarlo para personas que no se atreven a dar la cara porque temen ser rechazados (quizá son realmente rechazados, y con motivo). No olvidemos que muchos de ellos tienen verdaderamente malas intenciones: ojo, no vayan a querer *algo más* que una simple conversación.

Cuidado con lo que se envía. Suele decirse: “si no quieres que algo se sepa, ni lo pienses”. Con mucho más motivo no se deben enviar fotos o videos que no se desea que estén a disposición de todo el mundo. Un enfado, una broma que sale mal o un simple error en el destinatario pueden convertirlos en virales y ahí quedarán hasta que el día de mañana los encuentren los amigos, el cónyuge, los hijos, los jefes, los clientes, la prensa o un navegante cualquiera.

Las relaciones reales son mejores que las virtuales. La gente es mejor cara a cara, y además ayudan a ser mejores, porque permiten salir de uno mismo, ejercitarse en el servicio, la amistad, el diálogo... En palabras del Papa Francisco, en el trato humano «hacen falta gestos físicos, expresiones del rostro, silencios, lenguaje corporal, y hasta el perfume, el temblor de las manos, el rubor, la transpiración, porque todo eso habla y forma parte de la comunicación humana»³.

Hasta aquí hemos sugerido consejos generales para vivir más desapegados de la red. A continuación añado otros más específicamente orientados a personas con problemas. Tienen en común que requieren a alguien de confianza que esté dispuesto a ayudar, que suele ser un *mentor*. Tal vez parezcan algo extremos y difíciles de mantener a largo plazo pero resultan muy útiles para alguien que busca la abstinencia a corto plazo. Como el freno viene marcado desde fuera, solo son efectivos si el propio

³ FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli tutti*, 3 de octubre de 2020, n. 43.

interesado quiere verdaderamente recurrir a ellos: se les pueden sugerir pero sin coaccionar. De lo contrario encontrará modos de hacer trampas, pondrá excusas más o menos creíbles, los dejará a la primera oportunidad o accederá a los contenidos desde un dispositivo diferente.

Sacar el móvil de la habitación. Muchos consumidores de pornografía tienen un patrón de conducta similar: con el teléfono móvil, en su propia habitación y durante las últimas horas del día. Una forma de limitarlo sería alejar el teléfono móvil al caer de la tarde, cuando ya ha cumplido con las funciones que se esperan de él. Se puede dejar en otra estancia de modo que el solo hecho de ir a tomarlo sirva ya de señal de alerta, o incluso entregarlo a un familiar, a quien se le puede pedir en caso de necesidad.

Instalar un bloqueador de aplicaciones. Son *Apps* que impiden el funcionamiento de otras *Apps* (generalmente el navegador y el descargador de aplicaciones); es decir, restringen el uso del móvil a solo algunas aplicaciones que son consideradas seguras. El mentor crea una contraseña y es el único que la conoce. Si el propietario necesita utilizar la *App* bloqueada, pide la contraseña, usa la aplicación y posteriormente el mentor cambia la contraseña.

Instalar un bloqueador de páginas web. Consiste en una *App* que bloquea el acceso a ciertas páginas web que ella misma juzga inconvenientes o que le son indicadas por el usuario⁴. Si en un momento de debilidad el interesado descubre un sitio web no bloqueado, cuando está sereno y arrepentido lo añade en la lista de sitios bloqueados.

Usar servicios de rendición de cuentas (accountability). Se trata de aplicaciones que, cuando se accede a una página que la propia *App* considera sospechosa, envían un mensaje a individuos previamente establecidos por el usuario: el mentor, el cónyuge, un amigo, un grupo de autoayuda, el director espiritual, etc. La más conocida es *covenanteyes.com*. Su objetivo es evitar el anonimato y dar un serio motivo para no entrar en esas páginas: se van a enterar otras personas (“me voy a poner colorado la próxima vez que los vea”, “me va a echar una bronca”). Pero cuando esté sereno probablemente pensará: “no estoy solo en esta lucha: hay personas que me quieren y desean ayudarme”. Hay familias que ponen la instalación de una de estas *Apps* como condición imprescindible para comprar a sus hijos el primer móvil; algunas incluso dan de alta a todos los miembros –padres e hijos– que permanecen en casa como muestra de cariñosa vigilancia de unos por otros⁵.

⁴ He recibido muy buenas referencias de *Blocker* (desarrollada por *Blocking sites*), que es una aplicación de pago.

⁵ Otras aplicaciones útiles son *AntiFapp* y *Fortify*.

3. PERSONALIZAR LA SOLUCIÓN

“Conócete a ti mismo”, se leía en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos. Saber cuáles son los puntos fuertes y los débiles ayuda a dar una solución personalizada –y por tanto más eficaz– a los problemas (Tabla 17).

Localizar las situaciones que precipitan las caídas.
Prever inhibidores de la conducta.
Tener prefijado un plan de huida.
Darse autoinstrucciones.
Establecer un coste de conducta.
Concederse recompensas.

Tabla 17. Personalizar la solución.

Localizar las situaciones que precipitan las caídas. Es necesario saber el patrón con el que tienen lugar los problemas, si lo hay: día de la semana, momento del día, estado de ánimo, actividades que se estaban realizando, circunstancias que actuaron como desencadenantes, etc. No es lo mismo si las caídas tienen lugar después de la cena o los domingos por la tarde, en periodo de exámenes o en vacaciones, con aburrimiento o con estrés, después de estar con la pareja o los amigos o tras una aburrida tarde colgado en casa. Cada una de esas circunstancias indican qué puede estar *gritando* a través de la conducta que se quiere evitar y marcarnos lo que habrá que corregir en el resto de los ámbitos para que también se normalice la dimensión sexual.

Este breve examen ayudará a detectar las circunstancias que despiertan la curiosidad o producen excitación. Pueden ser tan aparentemente neutras como algunos tipos de música o de películas, determinados ambientes o amistades, el modo de vivir el noviazgo, comidas abundantes, exceso de alcohol, horas robadas al descanso o al sueño, etc.

Prever *inhibidores de la conducta*: se trata de objetos que estarán a la vista mientras se utiliza el dispositivo habitual de acceso a internet y recordarán, si llega la ocasión, por qué no se quiere acceder a determinados contenidos. Estos inhibidores pueden ser fotos de familiares, un crucifijo o una estampa de la Virgen, la factura que originó la última metedura de pata, etc.

Tener prefijado un *plan de huida*: cuando la excitación está comenzando a nublar el entendimiento no es el momento de pensar a dónde ir;

eso tiene que estar claro antes, a ser posible por escrito y con varias alternativas en función del momento y lugar (solo en la habitación, en el trabajo, de madrugada, etc.). Puede consistir en llamar a alguien (un familiar, un amigo, el director espiritual), leer un libro (preferentemente en papel), ponerse música o un video agradable (obviamente *offline* y mejor si no es en el ordenador), rezar el rosario, etc. Debe incluir actividades agradables y placenteras: no es suficiente decir “si viene la tentación, me pondré a trabajar” a menos que ese trabajo sea muy gratificante.

Darse autoinstrucciones: consiste en que el sujeto hable consigo mismo –en voz alta, si está solo– recordándose por qué no quiere realizar esas conductas, las alternativas que tiene e incluso dictándose los pasos que tiene que seguir.

Establecer un coste de conducta: después de una caída se establece una pena. Puede ser de tiempo (dedicar menos tiempo a algo agradable o más a algo poco atractivo), una mortificación de las que hablamos en el capítulo correspondiente (ir andando al lugar de trabajo, no merendar, no tomar durante una temporada el dulce o la bebida favoritos), una penalización económica (no comprar algo que estaba previsto, dar una limosna más cuantiosa de lo habitual), etc. Las penas más efectivas son las que tienen que ver directamente con la conducta prohibida, por ejemplo, no utilizar el móvil o el ordenador durante una temporada.

Concederse recompensas: el refuerzo positivo suele ser mucho más motivador y ayuda a mejorar la autoestima. Sin duda la mejor recompensa es la satisfacción de haber estado libres de conducta durante una temporada. Pero también cabe celebrar con un extraordinario que durante un tiempo previamente fijado no ha habido caídas: ir al cine, comprar un capricho, una comida de fiesta o fuera de casa, etc. Recordemos lo que se dijo sobre el *locus de control interno*: la primera enhorabuena que debe satisfacer es la de uno mismo.

4. LA CATEQUESIS, EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL Y LA CONFESIÓN

Ya hemos hablado en distintos momentos de la importancia de una adecuada *formación afectivo-sexual*. Me detendré a continuación en otros aspectos que no han sido mencionados, especialmente referidos a la labor de catequesis –que, es importante señalarlo, comienza en el propio hogar⁶–, al acompañamiento espiritual y al sacramento de la penitencia.

⁶ Recomiendo la página www.amortotal.org, que ofrece materiales para facilitar las conversaciones de los padres con los hijos sobre el amor humano, la procreación, el uso de los dispositivos electrónicos, la pornografía, etc.

Se trata de un servicio que hay que prestar con paciencia y delicadeza, de modo adaptado a la edad, a la formación que haya recibido el sujeto y a otras circunstancias subjetivas que hacen recomendable poner el énfasis en unos u otros contenidos.

En primer lugar, es esencial *explicar el valor de la sexualidad* en el conjunto de la persona humana y los motivos para vivir la castidad, tanto los de orden meramente natural como los que enriquecen esa visión desde la revelación cristiana. En su Exhortación Apostólica sobre el amor en la familia *Amoris laetitia*, el Papa Francisco dedica todo un apartado a la formación en este ámbito, titulado precisamente *Sí a la educación sexual*. Anima a afrontarla desde la infancia de forma positiva, gradual y apropiada a la edad. Menciona muchos contenidos que se han desarrollado en las páginas anteriores: amor, pudor, interioridad, respeto del otro que lleva a evitar reducirlo a un objeto, finalidad procreativa natural de la sexualidad, compromiso, ternura, comunicación, don de sí, lenguaje del cuerpo, dominio de uno mismo, respeto y valoración de la diferencia entre el hombre y la mujer, variabilidad de los roles sociales de ambos sexos en diferentes tiempos y culturas, etc.⁷. Muchas veces esta formación se llevará a cabo sin palabras, por medio del mismo ambiente familiar que el niño y el adolescente van incorporando de modo natural.

Si se trata de personas que viven en celibato, conviene explicarles, desde el inicio de su itinerario vocacional (es decir, independientemente de que tengan más o menos dificultades), el porqué de esa forma de vida y el hecho de que su renuncia al uso de la facultad generativa no implica prescindir de la propia sexualidad, pues es una dimensión irrenunciable de la persona. Evidentemente los problemas en este ámbito habrán de ser tenidos en cuenta a la hora del discernimiento vocacional. Profundizaremos en el próximo capítulo, enteramente dedicado al celibato.

Conviene *dar la justa importancia* a este tipo de pecados. Una excesiva atención es contraproducente, pues, como ya hemos visto, provoca tensiones y genera escrúpulos. Es preferible insistir positiva y pacientemente en la dignidad del cuerpo propio y de los demás, en el amor y la entrega que la sexualidad significa y el amor misericordioso de Dios que da su gracia para vencer la tentación y perdona las veces que haga falta.

Además, centrar directamente la lucha en este problema suele ser ineficaz y muchas veces es preferible resolverlo “en oblicuo”. El novelista ruso Leon Tolstoi contaba una prueba que tuvo que pasar para acceder al círculo de amigos de su hermano mayor. Aparentemente era sencilla: tenía que sentarse en un rincón hasta que dejara de pensar en un oso

⁷ Cfr. FRANCISCO, Exhortación Apostólica Postsinodal *Amoris laetitia*, 19 de marzo de 2016, nn. 280-286.

blanco. Sin embargo lo intentó durante horas en vano: cuanto más trataba de cancelar de su mente imágenes de osos blancos volvían con más fuerza; cuando exclamaba “por fin dejé de pensar en el dichoso animal”, el mero hecho de nombrarlo hacía que se lo volviera a representar. Concluía así la narración de su experiencia: «intente imponerse la tarea de no pensar en un oso polar y verá al maldito animal a cada minuto».

Se dice que “un clavo saca a otro”: la mejor forma de dejar de pensar en algo es poner la cabeza en otra cosa. Puede ser un pensamiento sobrenatural, un rato de oración mental o vocal (el rosario, por ejemplo, que es fácil de recitar por la calle o estando acostado) o simplemente quedar con una persona, abrir un libro, ver un video entretenido o meterse en una actividad absorbente. Cada persona sabe qué actividad consigue “atrapar” su atención y despertar su interés.

En el extremo opuesto, los formadores rechazarán una mal entendida “actitud comprensiva” que ignore la importancia de estos problemas. Mucho menos aceptarán el difundido pesimismo antropológico –que se ve también en cristianos bien formados– que se puede sintetizar así: “es normal que los adolescentes tengan caídas en este tema”, justificado quizá en las dificultades de nuestro mundo digital o en un erróneo concepto del desarrollo psicosexual del individuo.

Es importante que entiendan que *el número no es indiferente*. En la labor pastoral se encuentran personas que se esfuerzan habitualmente por vivir la virtud pero, al sufrir un traspiés, en lugar de confesarse cuanto antes lo aplazan y acuden al confesionario solo después de varios episodios. En parte se debe al desánimo, la vergüenza, la dificultad para acceder al sacramento u otros motivos. Pero en ocasiones también influye la idea –no del todo consciente– de que “de perdidos al río”, que ya que han errado, da igual confesarse de una caída que de tres porque en definitiva la absolución e incluso la penitencia que impondrá el sacerdote no cambiarán: lo mismo le cuesta perdonar un pecado que cinco. No rara vez este comportamiento esconde una actitud tibia y cumplidora de los deberes cristianos, donde el amor a Dios tiene poca cabida: todos podemos hacer mal a una persona que queremos en un momento de debilidad, pero esto no justifica que en vez de una palabra fuerte se le digan tres, que si en un momento de enfado se ha pegado una patada en el fútbol que conllevará la expulsión, se aproveche para dar también un pisotón al rival.

Si se sospecha esta actitud, habrá que ayudarles a profundizar en el sentido del pecado: la ofensa a Dios y el daño que cada una de las acciones supone para el mismo sujeto que las comete. Muchas veces la raíz de los comportamientos adictivos o compulsivos en personas que parecerían tener condiciones para llevar una vida casta está en que permitieron

que una caída puntual se convirtiera en tres, de ahí pasaron al mal hábito, al vicio, y finalmente cayeron en la adicción.

Un gran servicio es enseñarles a *confesarse bien*. La confesión, se ha dicho clásicamente, ha de ser íntegra en número (es decir, las veces que el sujeto recuerda haber cometido el pecado después de examinarse, sin inquietarse si es solo aproximado) y especie (es decir, el tipo concreto de pecado cometido). En este segundo aspecto se puede facilitar la sinceridad enseñando, si se advierte dificultad para expresarse, formas delicadas de referir determinadas acciones; por ejemplo, “me acuso de haber visto pornografía” equivale a “me acuso de haber visto imágenes impuras”, “masturbación” equivale a “pecados contra el sexto mandamiento cometidos conmigo mismo”, etc.

El confesor tratará de fomentar la confianza y de animar al penitente a que se exprese como sepa y pregunte sus dudas. Se mostrará comprensivo y acogedor, imitando al Buen Pastor que busca la oveja perdida para cargarla sobre sus hombros y al padre del hijo pródigo que le recibe sin reproches. Una actitud dura o reprobativa, aunque sea con la actitud más que con la palabra, puede transmitir inquietud o desánimo al penitente, tal vez el desánimo que sufre el mismo confesor al notar que el interesado no va al ritmo que considera deseable. Por eso es fundamental que el propio confesor –y cualquier persona que se dedica a la formación cristiana– sea él mismo una persona de fe y de oración.

Para facilitar la confesión, el sacerdote puede hacer algunas preguntas, siempre en tono delicado y positivo, valorando su oportunidad y mostrando confianza en lo que dice el penitente. Más vale quedarse corto que dar la impresión de curiosidad, de que la conversación se centra en un solo tema o de que se da por descontado que el penitente tiene dificultades en vivir esta virtud. Las preguntas específicas sobre castidad solo tendrían sentido en el contexto de un repaso más amplio de la vida cristiana, por ejemplo, cuando se ayuda a hacer el examen mandamiento por mandamiento. Es especialmente útil poner a la disposición de los penitentes hojas o pequeños folletos adecuados a cada edad que faciliten realizar ese examen antes de acercarse al sacramento⁸.

Si se sospecha que por falta de formación puede haberse omitido algún elemento importante, en lugar de insistir suele ser preferible invitar al penitente a volver a confesarse más adelante sin esperar a que haya faltas graves, de modo que poco a poco vaya ganando en delicadeza de conciencia.

Termino con un asunto especialmente delicado en nuestros días: la atención de menores de edad, tanto en el confesionario como en la direc-

⁸ Un ejemplo entre muchos se encuentra en: <https://odnmedia.s3.amazonaws.com/files/Como%20confesarme20170525-125349.pdf> (28-10-2020).

ción espiritual. Los execrables casos de abusos cometidos por clérigos que hemos tenido que lamentar nos obligan a ser especialmente delicados con los niños y adolescentes⁹. Entre las muchas cautelas que se deben tomar me permito señalar dos. En primer lugar, evitar completamente quedarse a solas con un menor, ya sea en las dependencias parroquiales –menos aún en la propia casa del sacerdote– como con ocasión de excursiones, campamentos, etc. Se les ha de atender en la iglesia o capilla –en el confesionario o en otro lugar bien visible– o en una estancia situada en un lugar transitado y dotada de vidrio transparente en la puerta. Como dijo Julio César, “la mujer del César no solo debe ser honrada, sino además parecerlo”.

En segundo lugar, es preferible explicar estos temas más delicados en grupos amplios de edades homogéneas, no individualmente. Incluso puede ser mejor dar a leer un texto adaptado a su edad –mejor si lo leen con sus padres– que ahorre conversaciones y se adelante a las preguntas que inevitablemente surgirán, manifestando la disponibilidad para resolver otras dudas: “lee esto y hablamos de lo que quieras”¹⁰.

5. LA AYUDA PROFESIONAL

No hay que psicologizar los problemas morales. Siempre ha habido personas con conductas equivocadas, malos hábitos, vicios arraigados, etc., que han logrado salir gracias a su fuerza de voluntad y con la ayuda de la gracia de Dios que llega a través de los *medios tradicionales*. El ejemplo de san Agustín es bastante elocuente: «entonces las cosas inferiores me quedaron por encima, me oprimían y no me daban respiro ni descanso. Salían a mi encuentro atropelladamente y en masa cuando yo no pensaba sino en imágenes corporales y estas mismas imágenes me cortaban el paso cuando yo quería regresar a Ti»¹¹. A pesar de que textos como este nos recuerdan las patologías que estudiamos en el capítulo anterior, el futuro obispo de Hipona consiguió superar su vida disoluta... sin ayuda de psicólogos.

El hecho de sospechar una adicción o un comportamiento compulsivo no quiere decir recomendar inmediatamente un profesional. También el tabaco es una adicción y hay mucha gente que consigue dejarlo

⁹ Cfr. F. J. INSA GÓMEZ, “El escándalo de los abusos en la Iglesia: causas y líneas de prevención”, *Toletana* 41 (2019) 311-347.

¹⁰ Me permito recomendar un breve libro dirigido a chicos de 13 a 16 años que escribí con esta finalidad: *Mirar con los ojos de Jesús. Consejos para llevar una vida limpia en el siglo XXI*, Palabra, Madrid 2019.

¹¹ SAN AGUSTÍN, *Las confesiones*, VII, 7, 3.

por sí misma... pero otros no, y mientras tanto la conducta sexual incontrolada sigue haciéndole daño a la mente y al espíritu, y quizá también al cuerpo.

Vimos en la Presentación la afirmación de santo Tomás «la gracia no suprime la naturaleza, sino que la perfecciona»¹². Ahora bien, ¿qué pasa cuando la naturaleza está enferma? Dios puede sin duda hacer un milagro, como con cualquier patología. Pero ante un cáncer a nadie se le ocurre limitarse a rezar: se acude al médico para que ponga el remedio oportuno.

¿Cuándo conviene pedir ayuda a un profesional? Son varios los signos de que es necesario tomar otras medidas, a pesar de las mejores intenciones y el intento de poner en práctica los *medios tradicionales* (Tabla 18). De aquí en adelante daremos por hecho que se dan estas condiciones que, obviamente, habrá que mantener en caso de que se recurra a un profesional. Invertiendo la expresión de san Pablo que ya hemos traído a colación varias veces (cfr. 2 Co 12, 9), podemos resumir la necesidad de ayuda profesional con la expresión “la gracia no está siendo suficiente”. Puede ser un signo de que hay en juego otros factores además de los meramente ascéticos que están clamando por una solución.

Pasa el tiempo y no consigue salir.

Personas vulnerables (trastornos psiquiátricos y heridas biográficas).

Los comportamientos están produciendo daño en alguna dimensión de la vida.

Presencia de abstinencia y tolerancia.

Conductas claramente anormales.

Tabla 18. Signos de alerta para acudir a un profesional.

Una primera señal sería que *pasa el tiempo* y el interesado no consigue abandonar la conducta indeseada. Hace años asistí a la conferencia-testimonio de una persona que durante treinta años había luchado sin éxito contra la pornografía. Había contraído el hábito durante la adolescencia, se lo contó a la que acabaría siendo su mujer –ambos confiaban en que la vida de pareja contribuiría a que cesara el vicio– y tras el matrimonio intentaban llevar una existencia cristiana a pesar de la creciente frustración que se iba apoderando de ellos. Durante ese tiempo acudió a

¹² SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teología*, I, q. 1, a. 8, ad 2.

infinidad de confesores, cuyos consejos se acabaron repitiendo y mostrándose insuficientes. Finalmente, uno de ellos le sugirió: “¿no cree que su problema parece más complejo? ¿Ha probado a ponerse en manos de un psicólogo?”. Los resultados no fueron inmediatos; costó varios años, esfuerzos, lágrimas, ahondar en su pasado, en sus miedos... pero lo consiguió. Ahora se dedica a poner su experiencia al servicio de otras personas para que no tengan que soportar todo lo que él sufrió.

No me atrevería a marcar un tiempo determinado para buscar este tipo de ayuda; sinceramente creo que no lo hay y que depende del empeño que el interesado esté poniendo en todas las medidas que hemos mencionado. En todo caso, no es prudente dejar pasar treinta años como en el caso que acabo de narrar: la vida de fe, las relaciones (especialmente familiares) y tantos otros daños que –quizá insensiblemente– se pueden desarrollar hacen aconsejable actuar mucho antes.

Un factor importante a tener en cuenta es si se trata de *personas vulnerables*, de las que ya hemos hablado en el capítulo anterior y que podemos sintetizar como otros trastornos psiquiátricos y heridas biográficas. Ellos necesitarán una ayuda extra de modo más perentorio.

En tercer lugar, hay que prestar atención al *daño que esos comportamientos están produciendo* a nivel familiar (peligro de ruptura matrimonial, escándalo en los hijos), laboral (pérdida de rendimiento, acceso a contenidos desde el ordenador de la empresa por el que puede ser descubierto y despedido, disminución del rendimiento académico), social (abandono de obligaciones importantes o de aficiones significativas, aislamiento, estigma debido a que su comportamiento es conocido), vocacional (tentación de abandonar por este motivo el camino por el que creía que Dios le llamaba), de salud (enfermedades de transmisión sexual, se está insinuando una alteración de la identidad de género), económico, etc.

Otro dato indicativo es la aparición de los dos grandes *síntomas de adicción* que vimos en el capítulo anterior: la *dependencia* (lo que busca no es tanto el placer de la conducta, sino calmar el malestar producido por la abstinencia) y la *tolerancia* (está aumentando el consumo en cantidad o en intensidad, o está traspasando líneas rojas que se prometió no cruzar).

Por último, habrá que actuar con especial rapidez si *las conductas son claramente anormales* por su frecuencia (número de veces que las realiza o tiempo que les dedica), por su modalidad (parafilias) o porque son ilegales (violentas, con niños, etc.).

En todos estos casos el sujeto es más o menos consciente de que no puede cambiar por sí mismo, pero de ahí a aceptar que necesita un profesional hay un paso. Esta ayuda supone un gasto de tiempo, frecuente-

mente un coste económico y, sobre todo, aceptar la cualidad de su problema: no se trata solo de un vicio que conviene extirpar, sino que se ha adentrado en el terreno de la patología. Por estos motivos es frecuente que el interesado se resista. Es incluso posible que tenga que pasar por las cinco fases de aceptación del duelo de Kübler-Ross, que ya hemos visto que se aplican también a la aceptación de otras malas noticias. Quienes tratan de ayudarlo tienen que asumirlo y respetar sus tiempos. Pero muchas veces el interesado se siente aliviado al plantearle el recurso a un profesional, pues deja de verse a sí mismo como un depravado y cae en la cuenta de que es un enfermo, o se despierta su esperanza tras años de esfuerzos ineficaces en la misma dirección.

Un modo de insinuar la conveniencia de acudir a este tipo de ayuda es presentar a los profesionales como especialistas en el cambio de conducta. En cierto modo los psicólogos lo son, además de otras muchas orientaciones que pueden dar a su carrera. Cuando alguien sufre una contractura cervical, habitualmente intenta resolverlo solo: trata de reposar, cuida las posturas, toma un analgésico suave... Si no se calma la molestia, recurre a unos ejercicios de estiramiento recomendados por un conocido o descargados de *YouTube*. Pero si no mejora –o incluso empeora, como es frecuente con las terapias no supervisadas– acude a un fisioterapeuta, que es el profesional apropiado para indicar y supervisar los ejercicios que mejorarán el cuadro. Algo parecido ocurre con el psicoterapeuta, que es el “especialista en ayudar a cambiar de conducta”, teniendo en cuenta que ese cambio es el resultado final de un proceso que implica el abordaje –que requiere una adecuada preparación– de aspectos más profundos de tipo caracterial, biográfico, etc.

Una vez tomada la decisión de acudir a un profesional surge una pregunta: ¿a quién acudir? Dividiré la respuesta en dos partes.

En primer lugar, el tipo de profesional: ¿psicólogo, psiquiatra o médico general? Este último puede resultar de entrada menos problemático porque el paciente suele aceptar mejor *medicalizar* que *psicologizar* su problema. Sin embargo no es fácil encontrar un médico no especialista en salud mental bien formado en los complejos mecanismos psicológicos que hemos visto implicados en los problemas referidos a la sexualidad.

Reconozco que no soy imparcial debido a mi experiencia profesional, pero en mi opinión el profesional más indicado para una primera visita es un psiquiatra. Supone vencer el estigma de que “los psiquiatras solo tratan a los locos”. No es así: la mayor parte de los pacientes que tratan estos profesionales son personas corrientes con las que uno convive sin darse cuenta de que necesitan una ayuda para vencer su ansiedad, depresión o algún tipo de dificultad en su conducta. La preparación médica de los psiquiatras les permitirá evaluar las posibles patologías orgánicas o

mentales que pueden haber contribuido a la aparición o el mantenimiento del problema. Están además capacitados para prescribir medicación, que, como veremos más adelante, suele facilitar la mejoría. Si el psiquiatra no se siente suficientemente preparado para iniciar el abordaje psicoterapéutico podrá derivar al paciente a un psicólogo de su confianza. Pero también se puede actuar al revés: una primera valoración por parte del psicólogo y posterior derivación al psiquiatra (o a un médico adecuadamente capacitado) para la evaluación de los aspectos orgánicos y de la conveniencia de tratamiento farmacológico. Sea quien sea el que asuma el rol de “director de orquesta”, habitualmente es necesario un trabajo en equipo.

La segunda cuestión que se plantea es cuál será la persona concreta más indicada a quien acudir. Muchos padres cristianos y directores espirituales dicen: “tengo que buscar a un médico o psicólogo cristiano”. Creo que es más oportuno decir: “tengo que buscar a un médico o psicólogo competente”. Ya lo hemos dicho: no se trata solo de un problema moral; si lo fuese, no tendría sentido ir al psicólogo. Una de las personas actualmente más activas para explicar los efectos perjudiciales de la pornografía, Gary Wilson, es declaradamente ateo¹³.

Es cierto que puede ayudar a una buena relación terapéutica el hecho de que el profesional comparta la antropología, los valores, etc. Pero esto no es necesario, lo importante es que los respete. Un buen profesional no juzga el estilo de vida que haya elegido su paciente o su concepción de la sexualidad (a menos, claro está, que sean claramente dañinos), más bien tratará de ayudarlo a vivir de acuerdo con esos valores.

Si por el contrario le animase a abandonarse a esos comportamientos, sencillamente sería un mal profesional. Le faltaría respeto a su paciente y sobre todo preparación científica sobre las posibles derivas patológicas de la sexualidad que vimos en el capítulo anterior. En este caso lo más oportuno sería cambiar de profesional. Estas consideraciones son aplicables a otros motivos de consulta. Por ejemplo, cuando ante una persona con ansiedad o depresión se ponen los síntomas en relación con problemas conyugales o dificultades en la vocación; no sería correcto indicarle directamente que abandone a su cónyuge o sus compromisos vocacionales. El psicoterapeuta debe ser muy prudente en sus consejos y promover en primer lugar estrategias de afrontamiento para llevar a cabo de manera serena el proyecto de vida que su paciente quiere llevar a cabo. Solo ante signos claros de que el estilo de vida resulta perjudicial para su salud de forma insoluble –repetido fracaso de otras alternativas, relaciones

¹³ Es el autor del libro *Your Brain on Porn* y responsable de la web del mismo nombre, mencionados en la primera nota a pie de página de este capítulo.

alienantes o abusivas– podría sugerir delicadamente la posibilidad de un cambio.

A la hora de plantear la necesidad de acudir a un profesional, el confesor o el director espiritual han de ser muy prudentes, sin precipitarse y planteándolo solo cuando parezca claro que los medios tradicionales son insuficientes. En general no es oportuno que aconseje la visita al médico en una primera conversación salvo en casos extremos (ideación suicida o psicosis), sino esperar a alcanzar un ambiente de confianza. De todos modos, si es previsible que no volverá a ver al penitente, puede hacer un comentario amplio del estilo: “por lo que me dice, se ve que está sufriendo mucho y tal vez hay factores de ansiedad que convenga afrontar: ¿no sería recomendable que le plantee su situación también a un buen médico?”. Como posiblemente el interesado pedirá un nombre, vale la pena tener preparado alguno de confianza (mejor si es más de uno).

Si se trata de menores, la decisión debe estar consensuada con los padres, no solo porque probablemente deberán costear el tratamiento, sino porque son los responsables legales y tienen derecho a saber que su hijo tiene un problema de salud importante. Lo más correcto será que el propio hijo les cuente sus dificultades, superando la lógica vergüenza que experimentará. Será un modo de que asuma la gravedad de su problema y la iniciativa en la recuperación. Él sabrá si es más sencillo abordar la cuestión primero con el padre, con la madre o con ambos a la vez. Es frecuente que los progenitores ya estén al tanto del problema o tengan serias sospechas basadas en que el chico apaga el móvil cuando ellos aparecen, les esconde la pantalla o pasa muchas horas encerrado en su habitación delante del ordenador ofreciendo evasivas cuando se le pregunta qué está haciendo. Puede haber signos indirectos como la actitud, la conducta, la cara... o irrefutables, como un descuido al ocultar la pantalla o al borrar el registro de páginas visitadas. Se trata, en definitiva, de algo similar a lo que sucede con los adolescentes que fuman y creen que su madre no lo sabe, cuando le denunciaron hace tiempo el olor del jersey y de las manos, el aliento a caramelo de menta, restos de tabaco en los bolsillos... o directamente el paquete de cigarrillos que olvidó esconder. En realidad es un alivio que sea así: quiere decir que le conocen, le quieren y se preocupan de él.

El director espiritual puede apoyar al chico en esas conversaciones –en la primera o mejor en las sucesivas– respetando siempre la privacidad de cuanto este le ha confiado; la única información que se comparte con los padres es la que el chico ponga sobre la mesa. En muchos casos los padres necesitarán una explicación sobre la importancia de esas conductas, pues pueden minimizarlas o –tengan o no buena formación cris-

tiana– pensar que se trata de comportamientos normales en chicos de esa edad.

El desarrollo de la terapia dependerá mucho del profesional, si bien hay un patrón habitual. En primer lugar hablarán con el interesado –a veces también con la familia– para hacerse cargo del problema. A continuación se hará una “historia psicobiográfica” para conocer los eventos vitales más importantes y su repercusión afectiva en el sujeto. Luego iniciará algún tipo de psicoterapia orientada a mejorar el manejo de la ansiedad, fomentar rasgos de personalidad más sanos, mostrar estrategias conductuales para los momentos difíciles, etc. Con frecuencia es necesario abordar aspectos más profundos: relaciones, heridas biográficas, etc. Un conocimiento superficial de psicología puede llevar a pensar que el terapeuta se limita a dar indicaciones de sentido común, muchas de las cuales se están ya llevando a cabo; sin embargo, hay consejos de sentido común que pueden ser inútiles o incluso contraproducentes. Me remito a la comparación que hice con el fisioterapeuta al inicio de este epígrafe: la psicología humana es una ciencia y las pautas están basadas en los mecanismos de funcionamiento de la mente humana y en la experiencia profesional.

Al igual que en otras adicciones, se ha mostrado muy eficaz la terapia de grupo, hasta el punto de que en numerosos países se han establecido asociaciones de *sexólogos anónimos*. Este tipo de tratamiento ayuda a que los pacientes verbalicen sus emociones, se sientan comprendidos y animados, se vean integrados y aprendan recursos de labios de alguien que tiene sus mismas dificultades. Son fundamentales las figuras del moderador del grupo y del mentor de cada integrante, que requieren una formación específica.

En algunos casos es útil tomar durante una temporada un fármaco que baje la ansiedad o mejore el estado de ánimo. Suele recurrirse a los antidepresivos de la familia de los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (que están también indicados para los trastornos de ansiedad y la patología obsesiva) y quizá un ansiolítico (benzodiazepinas o neurolépticos suaves como el sulpiride).

No se trata de resolver temas morales con pastillas, sino de bajar la ansiedad –tanto el estrés cotidiano como el *craving* que solo se calma cuando se realiza la conducta– a unos niveles manejables. El individuo vuelve a ser de esta forma dueño de sí mismo, de sus actos, y no se ve impelido a hacer cosas que no quiere hacer debido a una impulsividad incontrolable.

El tiempo de recuperación cuando se ha llegado a una adicción es, como en los trastornos similares, largo: varios años (algunos ponen de media tres). Es lo que se necesita no solo para deshabituarse el cerebro, sino también para desarrollar estrategias alternativas, sanar las heridas,

madurar la personalidad, fortalecer la voluntad, mejorar las relaciones, etc. Los beneficios se notarán también en todos estos ámbitos: no se quitará un síntoma, sino que se mejorará a la persona.

6. LA RESPONSABILIDAD MORAL

Si el lector está de acuerdo con lo que se ha dicho hasta aquí, tal vez se le haya despertado la siguiente duda: ¿qué grado de responsabilidad tiene una persona que se encuentra en una situación de adicción o compulsión? Independientemente de los errores evitables que pueda haber cometido para llegar a esta situación, parece que la voluntad está patológicamente comprometida, de modo que le puede resultar muy difícil resistirse a los impulsos. Los confesores y directores espirituales podrían añadir una pregunta más: ¿es necesario que una persona así acuda a la confesión después de cada falta o podría incluso acercarse a la comunión aunque haya habido alguna caída?

Algunos puntos del *Catecismo de la Iglesia Católica* nos ayudarán a responder a estos interrogantes. Como se sabe, el pecado mortal implica materia grave, plena conciencia de la maldad de lo que se realiza y «un consentimiento suficientemente deliberado para ser una elección personal»¹⁴. Si falta esto último, el pecado sería leve debido a las circunstancias subjetivas de quien lo comente¹⁵.

El *Catecismo* trata de ese consentimiento insuficiente en otros dos puntos que tienen que ver con nuestro tema. El primero se encuentra en el apartado dedicado a la moral fundamental y dice así: «Los impulsos de la sensibilidad, las pasiones pueden [...] reducir el carácter voluntario y libre de la falta, lo mismo que las presiones exteriores o los trastornos patológicos»¹⁶. El segundo, referido específicamente a la masturbación pero sin duda aplicable también a la pornografía, desarrolla la idea aún más: «Para emitir un juicio justo acerca de la responsabilidad moral de los sujetos y para orientar la acción pastoral, ha de tenerse en cuenta la inmadurez afectiva, la fuerza de los hábitos contraídos, el estado de angustia u otros factores psíquicos o sociales que pueden atenuar o tal vez reducir al mínimo la culpabilidad moral»¹⁷.

La respuesta a los interrogantes con que hemos iniciado este apartado es, por tanto, afirmativa: puede haber personas que hayan cometido

¹⁴ *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 1859.

¹⁵ Cfr. *Ibidem*, n. 1862.

¹⁶ *Ibidem*, n. 1860.

¹⁷ *Ibidem*, n. 2352.

actos objetivamente graves contra la virtud de la castidad (masturbación, pornografía, etc.) pero han perdido el dominio de su voluntad hasta el punto de que su consentimiento no haya sido «suficientemente deliberado». En estos casos no nos encontraríamos ante un acto humano libre y el pecado tendría categoría de venial.

Lo difícil será determinar en un caso concreto cuándo se han dado estas condiciones. No valen reglas generales, sino que es necesaria una valoración caso por caso que incluso puede variar en la misma persona: puede haber ocasiones “salvables” cometidas con pleno consentimiento y otras en que la fuerza de la pasión era tal que ha superado su capacidad de resistencia patológicamente mermada. Las siguientes ideas nos pueden servir para orientar este juicio¹⁸.

En primer lugar, si hay hábito, vicio o adicción, la responsabilidad está siempre disminuida, tal como hemos visto en el *Catecismo*, pero *la adicción no es incompatible con el pecado mortal*. También en este hay una graduación y se puede hablar de una mayor o menor malicia o gravedad. Si una persona agrede a otra, en principio nos encontramos ante una falta grave, pero no tiene la misma consideración si ha sido en el contexto de una discusión progresivamente acalorada que si se ha llevado a cabo después de un minucioso plan de venganza a sangre fría.

Esto nos abre a un criterio útil para el caso que nos ocupa: *atender al grado de elaboración de la conducta*. Será distinto el caso de quien trata de dormir mientras le vienen pensamientos impuros; quien está navegando por la red, se encuentra ante una imagen inconveniente y no es capaz de dejarla; quien deja que despierte la curiosidad, enciende el ordenador, desactiva el modo seguro y busca directamente las imágenes; o quien sale de su casa, toma el coche y se desplaza treinta minutos para entrar en un local de alterne. Este último ha tenido que superar varias barreras y ha tenido tiempo para dar marcha atrás, lo que hace más difícil que no haya tenido un momento de lucidez para rectificar.

Habrá que tener también en cuenta la existencia de los *factores pre-disponentes* que hemos mencionado anteriormente. Dos ejemplos tomados de la vida real pueden ayudar a ilustrarlos. Un joven estudiante se dirige a su lugar de estudios; en el autobús se fija en unas chicas sentadas enfrente que despiertan su sensualidad y le inspiran pensamientos contra la castidad. Consigue refrenarse pero esas imágenes le acompañan durante toda la mañana, dificultándole la concentración en clase, conti-

¹⁸ Me baso en parte en A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Valutazione della responsabilità morale in condizioni di dipendenza radicate*, conferencia pronunciada en la Penitenciaría Apostólica (Roma) el 6 de diciembre de 2011, disponible en: <http://www.eticaepolitica.net/eticafondamentale/Dipendenze.pdf> (28-10-2020).

núan durante el regreso a casa y le tienen en tensión hasta que al final del día cede y acaba visitando sitios web pornográficos y masturbándose.

El segundo es otro joven que no conseguía quedarse dormido sin antes consumir pornografía y masturbarse. Se daba cuenta de que ese hábito no era normal e intentaba resistirse, dejar el móvil fuera de la habitación, dormirse sin realizar el ritual... pero en vano: a altas horas de la noche se acababa levantando para llevarlo a cabo y poder dormir, lleno de vergüenza y de reproches.

Ambos casos tienen un punto en común: una persistencia en el tiempo anormalmente larga de esos impulsos, que parecen ir más allá de las normales tentaciones, y una cierta obsesividad, además de otros factores biográficos y caracteriales que sería muy largo desarrollar. Después de un largo e infructuoso intento de resolver el problema por sí mismos, los dos acabaron consultando a un especialista y consiguieron vencer con paciencia y esfuerzo. Ambos querían llevar una vida cristiana y afirmaban que les fue de gran ayuda la perseverancia en la oración, los sacramentos y la dirección espiritual.

Un último criterio sería el diagnóstico de un psiquiatra o psicólogo fiables. Será un argumento de peso a favor de que la libertad de esa persona está gravemente comprometida, si bien no será definitivo porque habrá que ponerlo en relación con otras dimensiones de la persona. En mi opinión, este diagnóstico, siempre que sea posible obtenerlo, es condición necesaria pero no suficiente para considerar que no es necesario acudir en un caso concreto al sacramento de la confesión. Por otro lado, el hecho de iniciar una terapia será un signo claro de que el interesado quiere realmente superar la conducta indeseada.

Teniendo en cuenta estos y otros factores, si en un caso concreto el confesor, después de pensarlo despacio, ve claro que el interesado no debe confesarse siempre, no debe tener miedo a decirlo por pensar que no está siguiendo la doctrina de la Iglesia. De lo contrario correría el riesgo de cargar la conciencia de quien podría estar padeciendo –vale la pena recordarlo– una patología.

Con todo, en muchos casos al director espiritual o al confesor le será difícil llegar a una certeza moral sobre cómo proceder. Es lógico, porque estamos ante una patología mental compleja en cuyo conocimiento se está aún profundizando. En estos casos puede ser conveniente que pidan consejo –evidentemente respetando el anonimato– a una persona de más experiencia y formación. Además, habrán de tener en cuenta la conciencia bien formada del interesado, que tendrá que examinar en la presencia de Dios la lucha y los medios –sobrenaturales y humanos– que puso en cada ocasión concreta, sin caer en los escrúpulos o la casuística.

Durante todo el proceso de sanación se prestará una gran ayuda ofreciendo acompañamiento espiritual, ayudándole a mantener una sincera vida de piedad, orientando sus esfuerzos y dando esperanza en la bondad y misericordia de Dios. El Señor no abandonará a una persona que sabe rectificar, que sigue poniendo los medios –aunque siempre podría ser más diligente– y sobre todo que está empeñada en crecer en amor a Él a pesar de las propias debilidades. «Podéis estar seguros: si morimos con él, también viviremos con él; [...] si no somos fieles, él permanece fiel, pues no puede negarse a sí mismo» (2 *Tm* 2, 11-13). En sus mismas luchas y derrotas está la cruz donde el Señor le espera y que ha de santificar.

El sacramento de la penitencia también tiene algunas peculiaridades. Aunque no haya necesidad de acudir si se dan las condiciones apenas expuestas, convendrá que no dejen de recibirlo con una frecuencia aún mayor de la que solían antes de caer en este problema. Incluso les puede ayudar confesarse después de cada caída: además de recibir la gracia que les ayudará en su esfuerzo, les servirá de recordatorio de la maldad objetiva de esas acciones. Pero hay que ayudarles a que no se centren excesivamente en ellas, lo que cargaría su conciencia o la llenaría de escrúpulos. La mezcla de comportamientos pecaminosos puntuales con escrúpulos habituales resulta explosiva. Conviene recordar a estas personas que la confesión no está “para quedarse tranquilo” o “por si acaso es pecado grave”, sino que es un encuentro con la misericordia de Dios para pedirle perdón por el mal que voluntariamente se ha cometido. Que esa voluntad haya sido mayor o menor es otra cuestión a la que en ocasiones no se podrá dar una respuesta. Dios, que nos conoce mejor que nosotros mismos –es «más interior que lo más íntimo mío»¹⁹–, lo sabe, y eso basta a una persona de fe.

Un sujeto con hábito arraigado bastará ordinariamente que se confiese de los actos externos (acciones consumadas o imágenes buscadas con fines morbosos). Por el contrario, los actos internos (imaginación, haber tardado en retirar la vista ante una escena hallada fortuitamente) raramente constituirán para ellos materia grave, más bien al contrario: el hecho de que esos actos internos –a pesar del mal hábito– no hayan llegado a más, podría suponer en cierto sentido una victoria, aunque sea parcial.

Les suele ayudar confesarse también de las veces que no fueron prudentes para evitar las situaciones que suelen desencadenar las caídas: quedarse hasta tarde viendo la televisión o internet, pasar en la web más

¹⁹ SAN AGUSTÍN, *Las confesiones*, III, 6, 11.

tiempo del previsto, trasnochar sin motivo, descuidar el horario que se habían fijado, etc. Esto les ayudará a recordar que en esas circunstancias, habitualmente, aún tienen el control y que, si las viven con delicadeza, les será más fácil desarraigar el hábito.

Y sobre todo hay que ayudarles a mirar más allá de este limitado campo. No han de limitar su examen a la virtud de la castidad, sino que deben centrarlo en la caridad: el amor a Dios y la preocupación por los demás, que serán una guía para salir de sí mismos.

La mejor ayuda que podrá prestar un director espiritual a una persona con estas dificultades es recordarle que Dios le sigue queriendo. Siempre, haga lo que haga, también si se porta mal. No le gusta pero le sigue aceptando como persona y como hijo, y está deseando que vuelva a Él como el hijo pródigo las veces que haga falta mientras sigue poniendo lo que está de su parte.

Una última reflexión que ha ayudado a serenarse a muchas personas inquietas. Si alguien se reconoce en la situación que hemos desarrollado en los dos últimos capítulos, no debe culparse demasiado. Es cierto que las cosas serían distintas si hubiese sido más diligente para cortar, más prudente, más rápido para pedir ayuda. Pero el asunto, ya lo hemos visto, es mucho más amplio: estamos ante un problema social en el que unas personas sin escrúpulos están dañando a toda una generación de jóvenes, frecuentemente explotando a chicas desgraciadas y sin recursos. Dios les pedirá cuenta del daño que están produciendo y de las almas que se pierdan por su culpa. Por eso vale la pena que quienes han llegado a situaciones de descontrol recen por ellos... y por ellas. Será una forma de desagraviar por los pecados de unos y de otros, también por los propios. Rezar es una forma de ver en el otro a una persona, no solo un cuerpo. Es por tanto un modo de salir de sí mismo, que es uno de los pasos necesarios para la recuperación. Es posible y vale la pena.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9
1. Maestro, ¿qué debo hacer para conseguir la vida eterna?	9
2. La afectividad y su formación.....	10
3. Psicología y formación	12
4. Contenido de este libro.....	14
I. PERSONALIDAD Y AFECTIVIDAD	17
¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?	19
1. Noción de personalidad.....	19
2. Temperamento, carácter y personalidad.....	22
3. Rasgos de la personalidad.....	23
4. <i>OCEAN: el big five</i> de la personalidad	24
a) <i>Openness</i> o Apertura al cambio	26
b) <i>Conscientiousness</i> o Responsabilidad	26
c) <i>Extraversion</i> o Extroversión	27
d) <i>Agreeableness</i> o Cordialidad	28
e) <i>Neuroticism</i> o Inestabilidad emocional	29
5. El locus de control.....	29
6. Los mecanismos de defensa del yo.....	31
7. Aplicaciones a la propia vida y a la tarea de formación	32
8. Condicionados pero no determinados.....	34
¿CÓMO VALORAR LA MADUREZ?	35
1. A ver si maduras	35
2. Criterio cero: identidad	37
3. Primer criterio: extensión del sentido de sí mismo	38
4. Segundo criterio: relación emocional con otras personas	40
5. Tercer criterio: seguridad emotiva.....	42
6. Cuarto criterio: percepción realista, aptitudes y tareas	44
7. Quinto criterio: autoobjetivación, conocimiento de sí mismo y sentido del humor	45
8. Sexto criterio: filosofía unificadora de la vida.....	47
9. De la madurez a la identificación con Cristo	49

QUERERSE PARA PODER QUERER	51
1. ¿Dios, yo y los demás?	51
2. Cómo se origina el amor a uno mismo	52
3. Verse a la luz de Dios.....	56
4. Humildad y verdad	58
5. Dios, los demás y yo	60
QUÉ ES LA AFECTIVIDAD	61
1. Un <i>WhatsApp</i> de adolescente	61
2. Una posible definición.....	62
3. Limitaciones de la afectividad	64
4. El pecado original y sus consecuencias.....	65
5. Reparar la imagen de Dios.....	67
DESARROLLAR LA AFECTIVIDAD DESDE LAS VIRTUDES TEOLOGALES.....	69
1. Una propuesta entre tantas	69
2. Fe	69
3. Esperanza.....	74
4. Caridad	76
a) Si me falta el amor, no me sirve de nada.....	76
b) Querer y sentirse querido.....	77
c) Aprender a querer	78
5. Un terreno fértil	81
II. CRECER POR DENTRO A LO LARGO DEL CICLO VITAL	83
EL CICLO VITAL.....	85
1. Qué es el ciclo vital	85
2. Los estadios psicosociales	88
3. La teoría del apego	90
INFANCIA Y ADOLESCENCIA	95
1. El niño	95
a) Estadios evolutivos de la infancia.....	95
b) Orientaciones para los formadores	98
2. El adolescente	101
a) El eterno conflicto generacional.....	101
b) Delimitación de la etapa.....	104
c) Construyendo la identidad	106
LA EDAD ADULTA	111
1. El adulto joven.....	111
a) Delimitación de la etapa.....	111

b) La incorporación al mundo laboral.....	112
c) La formación de un nuevo hogar.....	114
d) La crisis de los 30	114
2. La plenitud de la vida	117
a) Delimitación de la etapa.....	117
b) Los años 40: estabilidad vs. búsqueda de novedades	118
c) Los años 50: estabilidad sin rigidez.....	122
d) El síndrome del nido vacío	125
MEJORAR EL CARÁCTER EN LA VIDA ADULTA: CUIDAR LAS RELACIONES ..	129
1. La familia	129
2. El trabajo.....	131
3. Los amigos	132
4. Sin confundir y con una clara jerarquía	137
LA TERCERA EDAD.....	139
1. ¿Quién se atreve a marcar el inicio?.....	139
2. Delimitación de la etapa.....	140
3. Manifestaciones del envejecimiento.....	142
a) La necesidad de adelantarse	142
b) Cambios físicos y cognitivos	142
c) Cambios sociales.....	145
4. <i>Excursus</i> : cuando no hay jubilación.....	147
5. Prepararse para la vejez	147
6. Una etapa para seguir creciendo	149
7. Prepararse para dar el salto a la morada definitiva.....	154
CUANDO EL FINAL SE ACERCA.....	157
1. <i>On Death and Dying</i>	157
2. Primera fase: negación	158
3. Segunda fase: ira.....	161
4. Tercera fase: negociación	162
5. Cuarta fase: depresión.....	163
6. Quinta fase: aceptación	165
7. Acompañar a una muerte cristiana	167
III. LA VIRTUD CRISTIANA DE LA CASTIDAD	173
¿POR QUÉ VIVIR LA CASTIDAD?.....	175
1. ¿Por qué no puedo disfrutar del cuerpo como quiero?	175
2. La entrada en una nueva vida.....	176
3. Un templo para el Espíritu Santo.....	177
4. El sexo es bueno... vivido con orden.....	180

5. El desorden de la concupiscencia.....	181
6. La virtud de la castidad.....	185
7. Los medios tradicionales.....	187
8. Afectividad y castidad.....	193
LA ADICCIÓN DEL SIGLO XXI.....	195
1. El mundo virtual.....	195
2. ¿Vicio o adicción?.....	195
3. Adicción e internet.....	197
4. Un problema médico.....	199
5. Un problema social.....	202
6. Personas más vulnerables.....	207
AYUDAR A VIVIR LA CASTIDAD.....	213
1. Nuevas dificultades, nuevos medios.....	213
2. Un modo sano de usar internet.....	214
3. Personalizar la solución.....	220
4. La catequesis, el acompañamiento espiritual y la confesión.....	221
5. La ayuda profesional.....	225
6. La responsabilidad moral.....	232
EL CELIBATO CRISTIANO.....	237
1. Don y misterio.....	237
2. Afectividad y celibato.....	241
3. La afectividad de Jesús.....	244
4. Un celibato psicológicamente sano.....	246
5. Situaciones que requieren especial discernimiento.....	250
IV. LA AFECTIVIDAD ENFERMA.....	257
LOS TRASTORNOS AFECTIVOS.....	259
1. La enfermedad mental.....	259
2. La ansiedad.....	260
3. Tristeza y depresión.....	262
4. El estrés profesional o síndrome del <i>burnout</i>	264
5. Prevenir la patología afectiva.....	265
a) Un estilo de vida sano.....	265
b) Cuidar el descanso.....	267
c) Corregir las distorsiones cognitivas.....	270
d) Optimizar el tiempo de trabajo.....	271
e) Una vida de piedad a prueba de estrés.....	277
6. Cuando llega la enfermedad.....	280

LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.....	283
1. La personalidad y sus trastornos.....	283
2. La ayuda desde la tarea de formación.....	285
3. Clasificación de los trastornos de la personalidad	289
Grupo A: los excéntricos.....	291
Grupo B: los extrovertidos o egocéntricos.....	292
Grupo C: los introvertidos o ansiosos.....	295
4. La personalidad evitativo-dependiente.....	297
5. La personalidad obsesivo-perfeccionista	300
EPÍLOGO	305
UN ESTILO FORMATIVO SANO	307
1. Dos modos de formar	307
2. Los estilos educativos	309
3. La personalidad del formador	312
a) Personalidad madura y vida virtuosa	312
b) Mostrarse vulnerable.....	314
c) La formación del formador.....	315
d) Preocupación por la persona en su integridad	316
e) Respeto a la persona y a sus tiempos	328
f) Superar los propios fantasmas	320
4. Vale la pena	323
BIBLIOGRAFÍA	325
1. Bibliografía general	325
2. Personalidad y afectividad	325
3. Crecer por dentro a lo largo del ciclo vital.....	326
4. La virtud cristiana de la castidad.....	327
5. La afectividad enferma.....	328
6. Un estilo formativo sano	329