

P

MARTES
6 DE ABRIL
DE 2021

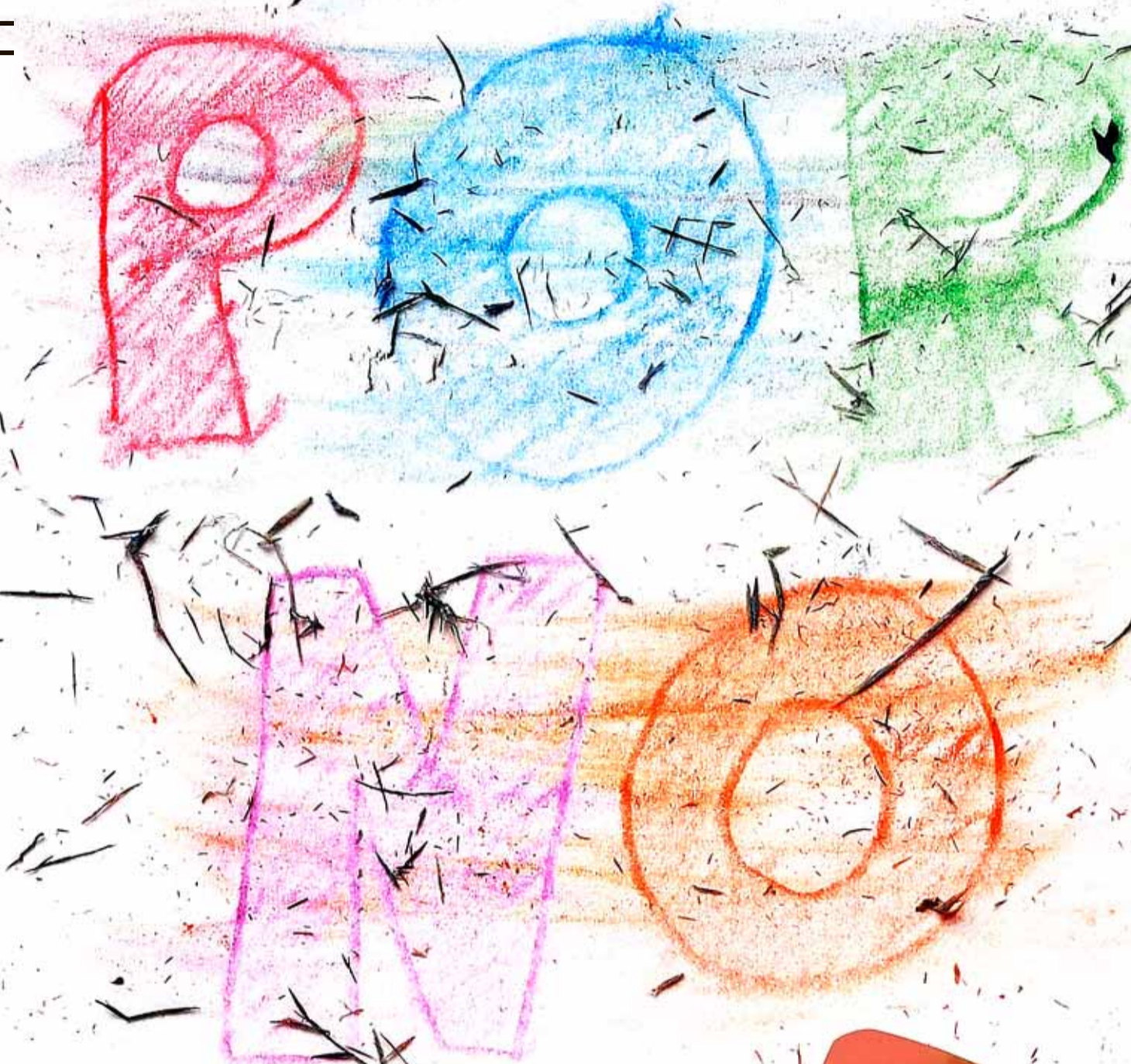
A

P

E

L

LA REVISTA
DIARIA DE
EL MUNDO



EL PRIMER CURSO PARA BORRAR LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

Cien personas participan en este experimento 'online' pionero en España. Hay adultos y también menores acompañados por sus padres. Su testimonio: "Me siento culpable, me aísló..."

POR REBECA YANKE
FOTOGRAFÍA DE J. M. P.



POR REBECA
YANKE MADRID

— O PRIMERO Y
— **L** primordial es el anonimato: «Apagamos vídeos, cerramos micrófonos». Luego continúan las instrucciones de la única persona que ofrece su imagen en este encuentro: «Intentaré no decir vuestros nombres en ningún momento, perdonadme si se me escapa alguno...».

El instructor anima a los participantes a ocultar su nombre bajo un seudónimo, e incluso a cambiarlo en cada sesión. La comunicación se establece por escrito. Tras las pantallas hay más de 100 personas. Algunos son adultos y otros son menores acompañados de sus padres. Todos combaten un enemigo común: la adicción a la pornografía.

Este centenar de pioneros forma parte del primer curso en España que ayuda a combatir el consumo compulsivo de imágenes sexuales explícitas. En total serán ocho sesiones que, en este momento, se encuentran en su ecuador. Lo que internet se llevó por delante, internet lo devuelve: durante una hora, psicólogos especializados en frenar la adicción al porno, españoles y extranjeros, sientan las bases de «las motivaciones, los síntomas y los desencadenantes» que envuelven el problema. Mientras, en el chat se acumulan preguntas y comentarios de los asistentes que se responden al final de cada encuentro.

El resultado es una verdadera terapia de grupo, aunque no se vean las caras

EL RESULTADO ES UNA VERDADERA TERAPIA DE GRUPO, AUNQUE NO SE VEAN LAS CARAS NI SE ESTÉN ESCUCHANDO

ESCRIBEN UNA 'CARTA DE DESPEDIDA DE LA PORNOGRAFÍA' Y ELABORAN LAS ESTRATEGIAS QUE USARÁN EN EL FUTURO

ni se estén escuchando.

Pregunta: «¿Qué te puede aportar el porno?».

Respuestas: «Calma. Sosiego. Placer. Alivio de la soledad. Reduce la ansiedad. Me ayuda a dormir».

Luego se habla de lo que quita: «Tiempo, energía, vida social, conexión con mi pareja, me siento culpable, me aíso...». También todos juntos dan con la clave de futuro: «Quiero sentirme libre».

Libre, por ejemplo, de «masturbarse compulsivamente, hasta cuatro veces al día, con 12 años». O de que, con apenas 20, uno tenga de repente dudas sobre su orientación sexual, tras consumir pornografía desde los siete: «Ya no siento ese calentón que invade todo mi cuerpo al ver a una chica». O «libre de consumir porno y masturbarme cada noche con 14 años antes de dormir sin pensar que era algo perjudicial».

Son testimonios que refieren algunas de las casi 20.000 personas que, en los últimos cinco años, han buscado ayuda en la organización Dale una Vuelta, responsable de «este curso para dejar la pornografía». También ofrece otro dirigido a profesionales de la psicología y la sexología, en marcha desde hace 10 meses y que ya ha formado a 500 personas.

Que ambos cursos se pusieran en marcha en 2020, el año en que llegó el coronavirus, responde también a las necesidades del momento presente: hay en España un «consumo precoz de pornografía». Se sabía, incluso, que la fecha de inicio se situaba en torno a los nueve años. «Pero la pandemia ha exacerbado el consumo de porno tanto en adultos como en menores», según advierten los expertos y también las investigaciones científicas más recientes al respecto.

«Confinamientos, cuarentenas, el uso excesivo de internet en tiempos psicológicamente difíciles, sumado al aislamiento físico, se han traducido en comportamientos disfuncionales y un aumento sin precedentes del consumo

de pornografía», revelaba un estudio en el *Journal of Behavioral Addictions* publicado durante la pandemia. En verdad, ha sucedido de todo durante

este año. La web de contenidos pornográficos *Pornhub* comenzó a observar mayor consumo, exagerado respecto a días anteriores, el 17 de marzo de 2020, tres días después de que comenzara en España el primer estado de alarma. Fue entonces cuando, en algunos países, como España e Italia, la propia *Pornhub* decidió dar todo su contenido en abierto. En nuestro país, el tráfico

aumentó en un 61% y, en Italia, en un 57%.

Quienes han investigado cómo el Covid-19 ha aumentado la adicción a la pornografía en todo el mundo llegan a mencionar que será necesario, más pronto que tarde, «una readaptación postpandémica»: es decir, una especie de cura que nos devuelva a la situación precedente. Aunque no fuera ésta perfecta pues, desde 2000, con la irrupción de móviles y redes sociales, la sexología y la psicología consideran que «la pornografía se ha convertido en la educación sexual del siglo XXI».

Esta readaptación la realizan en el curso *online* proponiendo, por ejemplo, «escribir una carta de despedida de la pornografía» y después compartirla, aunque sea desde el anonimato. Pese a él, se consiguen en el curso dinámicas de grupo: aparece una pizarra compartida y del chat se extrae «un decálogo de motivaciones que ayuden a vencer esta conducta». Algunos ejemplos: «Disfrutar de mi tiempo, acercarme a mi pareja, tener sexo saludable, no ver a la mujer como un objeto...».

Los profesionales enseñan a «identificar cuándo, cómo y por qué se consume pornografía de forma compulsiva» y los asistentes aprenden a «gestionar estrategias y hasta planes de emergencia» para evitarlo. «Si sabemos que las redes sociales son un desencadenante, entonces no estemos en ellas si estamos solos, vayamos a un sitio común de la casa o bajemos a la cafetería», proponen.

«Si estar solo en tu habitación te lleva a consumir, haz algo, sal, o cambia los muebles, disminuye el desencadenante, cambia de ambiente».

Insisten, sobre todo, en que resulta imposible conseguirlo solo. Animan a exponer el problema a los cercanos y hasta buscar en ellos «una persona salvavidas», alguien a quien poder recurrir cuando, en mitad de un proceso de desintoxicación de la pornografía, se esté sufriendo.

«El consumo problemático puede ser tanto la raíz como la consecuencia de muchos otros problemas, y pueden por tanto, retroalimentarse, así que es necesario una comprensión global del problema para tratarlo completamente», contextualiza la psicóloga clínica María Hernández Mora, que, en un hospital de

París, donde vive, ha fundado «una unidad de tratamiento de adicción sexual y cibersexual» en la que, en el último año, «se han disparado las consultas por adicción al porno».

Le preocupa el caso español tras el *tsunami* que ha supuesto 2020. «El confinamiento ha sido una fuente de estrés, también de desequilibrio, y la pornografía ha sido una especie de reguladora emocional. Estamos viendo las consecuencias», advierte. Por eso forma parte del equipo de profesionales detrás del curso para frenar la adicción, donde abordará, en la siguiente sesión, este mes, el asunto crucial de «las recaídas».

La psicoterapia dirigida a reducir el consumo de pornografía comparte, al cabo, los elementos básicos de toda terapia: «Ordenar el estilo de vida, establecer una buena higiene de sueño, deporte, vida social, laboral y ocio...». Pero, en el caso que nos compete, también engloba otros aspectos más específicos, como «abordar la visión que se tiene de la sexualidad» y, de ser necesario, «reestructurarla».

Dice Hernández Mora que a menudo se tienen «ideas laxas o demasiado restrictivas» de lo que supone el sexo, «en ocasiones absorbidas de la pornografía» y que el consumo de imágenes explícitas acaba convirtiéndose en «un regulador del ánimo que permite huir o calmar la ansiedad, la rabia, la frustración o la soledad». Éstas son, de hecho, las palabras que más se repiten en el chat del curso *online*. Hay anonimato, pero también sinceridad.

El siguiente paso es «dar pautas concretas para hacer frente a la pulsión» –usar filtros en el teléfono para no tener a mano el porno, por ejemplo– y que acompañen «el proceso de abstinencia, así como normalizar la recaída, transmitir esperanza» y, según los casos, «reparar eventos traumáticos». Por eso, una de las figuras clave del curso es la que ofrece su testimonio al final del mismo, Daniel, quien ya se considera «ex adicto» y puede, por tanto, «contar su proceso de superación».

Dice este treintañero que «era adicto antes de los 20 años», considera un signo de

su superación que pueda decirse hasta a un periódico. Relata también que hasta que no habló abiertamente de su problema con el porno sentía que vivía «bajo una máscara», la que hay que quitarse para conseguir la meta de «sentirse libres». La solución, les dice a los asistentes al curso, «pasa por percatarse de que solo no se puede». Hay que pedir ayuda.

«Hoy en día la adicción aumenta sobre todo en

HOY EN DÍA LA ADICCIÓN AUMENTA ENTRE LOS ADOLESCENTES, SUMERGIDOS MÁS QUE NUNCA EN LAS PANTALLAS DESDE 2020

LA TERAPIA PARA REDUCIR EL HÁBITO SE INICIA COMO TODAS: ORDENAR LA VIDA, LAS HORAS DE SUEÑO Y LA HIGIENE

adolescentes», sostiene la psicóloga clínica María Contreras, que última una tesis sobre la adicción a la pornografía y los apegos; el tipo de familia, las carencias y también los traumas que puede haber tras ella. «Si los primeros contactos se dan a los ocho años, los problemas pueden darse a los 14», dice. «No es que el niño vaya a la pornografía, igual está jugando, viendo vídeos, y se lo encuentra. Luego la ansiedad y el aburrimiento llevan a consumir».

Se da la circunstancia de que ahora, y tras los confinamientos, «los niños pasan más tiempo que nunca frente a las pantallas». Por eso, el momento es crucial, advierte su compañera Hernández Mora: «Hay estudios que muestran que el 74% de los adolescentes se inspira en la pornografía para entender y desarrollar su propia conducta sexual. Esto tiene consecuencias nefastas a largo plazo: interiorizan que placer y violencia van de la mano; que a las chicas les gusta todo, cualquier cosa y en cualquier momento; que todo lo que da placer, se haga como se haga, es bueno; que no hace falta que haya consentimiento y respeto; que las emociones y los sentimientos no forman parte de la sexualidad y tantísimas creencias más».

Dice Daniel que su mujer llegó a perder autoestima por no ser «como las mujeres del porno». Dice también que «hay que rendir cuentas». Y les anima: «Hay que salir del pozo de la adicción no sólo por los demás y luchar por tu vida».