

CORAZONES PORNIFICADOS

En la revista *Misión* del 23 de febrero de 2014, bajo el título “*Cómo limpiar un corazón pornificado*”, escribía **Javier Lozano** un artículo que nos conmovió.

Comenzaba con una introducción inquietante:

“11 años es la edad media de inicio del consumo de pornografía. El 93% de los adolescentes varones ha visto este contenido, un 62% en el caso de las chicas. En el mundo, el 22% del tiempo online se desarrolla en páginas pornográficas. Estos terribles datos están creando una generación de jóvenes “con corazones pornificados”.

Después se exployó de esta manera:

“LA PORNOGRAFÍA no solo destruye a las personas, sino también a la familia y a la sociedad. La tasa de divorcios es el doble entre consumidores habituales de pornografía, y varios metaanálisis asocian su consumo con una mayor agresión verbal y física en ambos sexos. Pero la situación puede empeorar en un futuro próximo. El porno deteriora gravemente las relaciones y los vínculos entre los distintos sexos, lo que unido a la virtualización del sexo, provoca que menos jóvenes quieran tener una pareja o formar una familia. Paradójicamente, algunos estudios en EE.UU. y en Japón revelan que los hombres jóvenes tienen menos sexo que en el pasado por la baja autoestima generada por el porno, el miedo al trato con otra persona y por la autosatisfacción y la “conveniencia” de lo virtual.

Carolina Lupo, psicopedagoga del Instituto de Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra, cuenta a Misión el caso de Jaime, un universitario que le confesó: “Cuando quiero acercarme a hablar con una compañera, lo primero que veo no es a ella, sino su cuerpo desnudo, y dejo de centrarme en la conversación; ya no puedo escucharla”. Puede parecer algo extremo, pero no lo es. Lupo constata que la primera consecuencia es la “distorsión de sus miradas”, lo que les hace ver un objeto en vez de a una persona. La hipersexualización va “pornificando” esta mirada y provoca una “desensibilización gradual”, debido a que “el cerebro reclama imágenes cada vez más potentes para poder experimentar la misma intensidad que al principio”.

Cuando la pornografía forma parte esencial de su vida, los jóvenes “suelen encontrarse con serias dificultades para establecer vínculos sólidos, auténticos y saludables”. Es más, esta experta habla de “un gran impedimento para encontrar el amor que, en el fondo, tanto anhelan”, porque la pornografía “falsifica” el verdadero amor y lo convierte en una “ficción” que confunde lo real y lo virtual. En las chicas además se observa un aumento de la inseguridad, un descenso de la autoestima y dificultades con su imagen, pues “buscan asemejarse a lo que ven, creyendo que de ese modo serán más atractivas para los chicos”.

¿Cómo deshacer un “corazón pornificado”? En primer lugar, se necesitan “muletas” que ayuden a no recaer, como los filtros de contenidos. En sí, esto es claramente insuficiente, pero necesario para comenzar a salir de esta espiral. “Desde luego no basta con dejar atrás viejos hábitos o conductas como evitar situaciones que impulsen al consumo, sino que será necesario crear hábitos y conductas nuevas, tales como descubrir y desarrollar aficiones, rodearte de amistades que saquen lo mejor de ti; realizar actividades motivadoras y saludables en el descanso, el estudio y la alimentación” enumera.

Además, hay que entrenar la templanza y la continencia ante un contenido que intenta saciar de inmediato los impulsos. También hay que saber luchar contra el placer inmediato. El mejor antídoto en todos estos casos es la educación en el amor. “Quien ama saber postergar, esperar y disfrutar la espera, le permite salir de sí mismo y fortalece la autoestima”, concluye esta experta”.

El objetivo que tenía Javier Lozano al escribir ese artículo era sanar una juventud herida. Tenemos que agradecerle sus palabras y unirnos a esta labor que hoy nos está pidiendo a gritos nuestra sociedad. La pornografía, y el vacío interior, está haciendo enfermar a nuestros familiares y amigos más pequeños. No hay tiempo que perder. Pongámonos en marcha.