

IL CYBERSEX. UNA EMERGENZA PASTORALE<sup>1</sup>

P. Giovanni Cucci SI

*Le caratteristiche peculiari del cybersex*

Internet, insieme all'offerta di possibilità enormi, a vari livelli — informazioni, dati, velocità di contatto e ottimizzazione del tempo, incremento di relazioni — ripropone nello stesso tempo problematiche antiche del mondo *offline* (solitudine, pornografia, violenza, furti, virus) ma su scala qualitativamente differente.

Cos'è la dipendenza? Essa dice del bisogno essenziale di ogni uomo di «altro» per vivere, riconoscendo di non essere autosufficiente. Una dipendenza può essere sana se aiuta lo sviluppo personale: pensiamo al cibo, l'acqua e il sonno che mantengono la persona in salute, la cultura, lo svago, le relazioni che l'arricchiscono, rendendo la vita più bella e interessante, per sé e per altri; diventa invece malsana, malata e anche patologica se impedisce lo sviluppo della persona, impoverisce la sua esistenza, fino a distruggerla. Se una dipendenza sana apre alla relazione, a esprimere le proprie potenzialità, la dipendenza malata porta al contrario a ripiegarsi su stessi e a fare del proprio io il centro di tutto.

Una modalità particolarmente distruttiva è la dipendenza da pornografia virtuale, mediante l'accesso ai siti internet: il web presenta infatti differenze specifiche, rispetto alla pornografia stampata e in dvd.

Anzitutto il *tempo* dedicato alla navigazione (e l'influsso che tutto ciò presenta sulla fantasia e la mente) tende ad ampliarsi. L'offerta sempre nuova e facilmente disponibile porta a un sensibile aumento di questa dimensione nella vita del dipendente. Al Cooper, uno dei pionieri in questo campo, notava come la quasi totalità del campione della sua ricerca trascorresse in attività legate al *cybersex* almeno 10 ore alla settimana<sup>2</sup>. Il tempo libero (e non solo) finisce così per essere progressivamente eroso dallo schermo del computer e a ritardare sempre più l'orario del sonno.

È inoltre rilevante la modalità di *diffusione*: a differenza del mezzo stampato, raggiunge una fascia sempre più grande. Un altro punto rilevante è l'*anonimato*, che può coprire difficoltà relazionali, o la mancata accettazione di sé: un semplice clic consente di entrare ovunque con facilità, e soprattutto decidere quale identità assumere, grazie alle innumerevoli possibilità offerte dalla comunità virtuale (soprattutto a partire da Internet 2.0 interattivo). Anonimato significa anche accedere al materiale pornografico evitando la spiacevole situazione di doverne fare richiesta all'edicolante, come avveniva prima: ora è possibile trovare *gratuitamente* dalla propria stanza materiale a volontà, anche se poi molti tendono a essere risucchiati dai siti a pagamento, rovinandosi economicamente.

Vi è poi, come in ogni dipendenza, l'*incapacità di fermarsi*, di staccare, di dire di no al pensiero di continuare a navigare. Gli studiosi parlano di *craving* (desiderio irrefrenabile), proprio anche della dipendenza da sostanze.

*L'aggravante dell'età*

Questo problema affligge tutte le età ma è particolarmente grave e deleterio per i più piccoli. Attualmente, la maggior parte degli utenti che frequentano siti pornografici su internet sono adolescenti. Secondo i dati di *Internet Filter Review*, negli USA l'età media degli utenti che entrano a contatto con la pornografia *on line* è di 11 anni; coloro che maggiormente accedono al cybersesso hanno tra i 12 e i 17 anni.

In Italia il 61% dei visitatori rientra nella fascia di età tra i 18 e i 34 anni, ma secondo i dati di *Covenanteyes* (un sito che si occupa della prevenzione e aiuto a uscire dalla pornodipendenza)

<sup>1</sup> Il testo è tratto dalle seguenti pubblicazioni, alle quali si rimanda: *Dipendenza sessuale online. La nuova forma di un'antica schiavitù*, Milano, Ancora-La Civiltà Cattolica, 2015; «CYBERSEX. Una dipendenza insidiosa», in *La Civiltà Cattolica* 2019 II 540-552; «Affrontare la piaga della pornografia "online"», *ivi*, 2019 III 23-34; «Cybersex. Per un percorso educativo con i più giovani», *ivi*, 2019 III 380-393.

<sup>2</sup> Cfr A. COOPER, «Sexuality and the Internet: surfing into a new millennium», *CyberPsychology & Behavior* (1998) 1(2), 187-193.

l'80% di essi entra a contatto con la pornografia prima della maggiore età<sup>3</sup>. Anche in Italia un ragazzo comincia a visionare pornografia a partire dagli 11 anni, quando si vede regalare dal genitore l'iphone, senza pensare alle sue illimitate possibilità di accesso. Una ricerca condotta a Bologna ha mostrato che il 95,5 % dei ragazzi fra i 12 e i 15 anni frequenta siti pornografici, costituendo di fatto la loro modalità *ordinaria* di apprendimento della sessualità. I ragazzi vengono a conoscere la sessualità non dai genitori ma dal porno. A ciò va aggiunto il fatto che il web consente di *praticare* quanto visionato, una cosa che non si era mai verificata nella pornografia consumata dalle generazioni precedenti. L'*interattività* è la vera grande novità di internet (a partire da Internet 2.0), che consente di intervenire in ciò che si vede. L'interazione virtuale, a differenza di una relazione fisica, favorisce l'allentamento dei *freni inibitori* e quindi la facilità ad acquisire abitudini viziose senza avvertirne la gravità: «Le persone si sentono più libere di leggere storie erotiche sullo schermo o di guardare immagini a sfondo esplicitamente sessuale al loro computer, ma probabilmente non sarebbero mai entrate in un cinema per adulti né avrebbero assistito a uno spettacolo erotico»<sup>4</sup>.

### *Una malattia della mente*

Il cybersex è un virus che infetta la facoltà più alta dell'uomo: la sua intelligenza.

Anzitutto a livello di *immaginazione*. I siti frequentati finiscono per dominare la vita, lo studio, gli impegni di lavoro, le relazioni, lo svago, gli interessi, favorendo la tendenza a vedere le persone come corpi pornografici. Il dipendente trova sempre più difficoltà a vivere nella dimensione reale, a concentrarsi sul lavoro, a instaurare rapporti di amicizia e di affetto, finendo per crearsi un mondo parallelo, alternativo a quello in cui vive e a rifugiarsi sempre di più, non sopportando il peso e le frustrazioni della vita ordinaria, come si può notare dalla seguente testimonianza: «Vivevo una normale giornata e poi all'improvviso sentivo questa smania di guardare del porno. Una volta che il desiderio mi colpiva, era come se tutto intorno a me perdesse importanza. L'unica cosa a cui pensavo era arrivare a un computer. Era come se fossi tirato da una qualche forza poderosa. Cancellavo riunioni, inventavo scuse, facevo qualsiasi cosa per arrivare al computer. Una volta lì, chiudevo fuori tutto il resto. Passavo ore su Internet a guardare pornografia. Era come se fossi in una grotta e il resto del mondo non esistesse. Finiva sempre con l'autoerotismo, e poi era come se uscissi dalla caverna per ricominciare a vedere il mondo. Mi ricordo la sensazione di guardare l'orologio ed essere sconvolto vedendo per quanto tempo ero stato fuori dalla realtà. Era quasi come se non sapessi dov'ero stato, come svegliarmi da un sogno o qualcosa di simile»<sup>5</sup>.

Da qui l'inevitabile correlazione tra incremento della pornografia e *disinteresse* nei confronti degli altri aspetti della vita. Quanto visionato, oltre a ossessionare la mente, la impoverisce, fino ad atrofizzarla. Le immagini pornografiche presentano il più basso grado di memorizzazione, e il *cybersex*, a sua volta, registra un ulteriore decremento cognitivo rispetto alla pornografia stampata. E non a caso. L'eccitazione provocata dalla pornografia sul *web* ha infatti un fortissimo impatto atrofizzante sui processi cognitivi, come la memoria, la riflessione, la capacità di concentrazione, attenzione ed elaborazione critica, e quindi sulla libertà e capacità di prendere le distanze dal vissuto emotivo. Come il paese dei balocchi di Pinocchio, il cybersex è una dolce trappola, una prigione di cui si ci accorge quando è ormai troppo tardi per uscirne da soli.

In uno studio condotto dall'università di Duisburg-Essen, a un campione di 28 individui maschi vennero sottoposte 4 differenti modalità di immagini, chiedendo in un secondo tempo di rievocarle: le immagini pornografiche presentavano le maggiori difficoltà di memorizzazione, perché l'attenzione si fissa su quello ciò che lo psichiatra Otto Kernberg chiama gli «oggetti parziali» dei corpi<sup>6</sup>, trascurando ogni altro aspetto. Questo *deficit* cognitivo è ancora più evidente per la porno-

<sup>3</sup> cfr <https://www.pornotossina.it/2018/12/15/>; <https://www.covenanteyes.com>.

<sup>4</sup> P. WALLACE, *La psicologia di Internet*, Milano, Cortina, 2000, 234.

<sup>5</sup> M. CASTLEMAN, T. DERUVO, *L'ultima droga. La pornografia su Internet e il suo impatto sulla mente*, Fara Gera d'Adda (Bg), Utelibri, 2009, 101s.

<sup>6</sup> L'oggetto parziale è un elemento caratteristico della perversione, la tendenza a focalizzarsi sul dettaglio erotico piuttosto che sulla persona nella sua globalità. Per Kernberg questo interesse ossessivo è il sintomo di uno sviluppo

grafia *on line*. L'incapacità di ricordare *volti* e dettagli significativi mostra come la frequentazione di siti pornografici sia legata alla *spersonalizzazione* del partner virtuale: più esso risulta anonimo, più l'immaginazione viene stimolata e aumenta l'eccitazione<sup>7</sup>.

L'accesso sempre più frequente a questi siti viene a erodere anche il desiderio e l'energia sessuale, con gravi conseguenze per il partner.

Una ricerca legata ai cosiddetti «gruppi di auto-aiuto», riassume nei seguenti termini la tipologia di questa nuova forma di schiavitù: «Sulla base di una lunga esperienza e di 150.000 lettere ricevute da gruppi americani simili al nostro, la più immediata ed evidente conseguenza della pornodipendenza è il calo drastico della tensione sessuale, sia per gli uomini sia per le donne e per gli uomini una insorgente impotenza parziale o totale. La pornodipendenza modifica in modo negativo tutti gli aspetti della vita di un individuo: rapporti di lavoro, capacità di applicazione e attenzione al proprio lavoro, applicazione allo studio, rapporti di amicizia e di amore, progressiva sfiducia in se stessi. Per quanto riguarda l'influenza sulla dinamica sessuale, le conseguenze più significative sono: calo del desiderio sessuale verso il proprio partner; semiimpotenza o impotenza totale all'atto con una persona reale; [...] tendenza a guardare i potenziali partner solo ed esclusivamente come oggetti pornografici»<sup>8</sup>.

La pornografia *on line* può causare dipendenza perché la lunga frequentazione ha un influsso rilevante sulle aree della corteccia celebrale, modificandole in maniera simile a quanto accade con l'assunzione di sostanze stupefacenti. Viene in particolare modificata quella sezione del cervello (come la corticale dorsolaterale sinistra della corteccia prefrontale) legata alla sensazione del piacere, al controllo e alla capacità di prendere decisioni. Questa stimolazione può influenzare a sua volta le abilità visive, di percezione e riconoscimento degli oggetti, la capacità di memorizzare e compiere previsioni, l'attenzione, la memoria di lavoro<sup>9</sup>. Questo vale anche per attività *on line* più soft come i videogiochi. Chi tende a giocare più di 9 ore alla settimana mostra «un volume più alto di materia grigia nello striato ventrale sinistro»<sup>10</sup>, il che significa una alterazione della percezione del piacere e del rischio, come forma di ricompensa per il conseguimento di un'attività, a scapito delle attività riflessive e valutative a lungo termine collegate alla «corteccia orbitofrontale laterale»<sup>11</sup>.

Le immagini pornografiche *on line* tendono inoltre ad accostare immaginazione, erotismo e aggressività, gli ingredienti fondamentali della perversione, la tendenza a provare piacere distruggendo l'altro: «La visione della pornografia associa emozioni e sentimenti incompatibili: l'eccitamento sessuale mescolato allo shock, alla paura e alla rabbia; l'orgasmo associato alla colpa, alla vergogna, alla frustrazione, al senso d'impotenza [...]. La ghiandola surrenale espelle del cortisolo, l'ormone dello stress [*molto presente nelle crisi schizofreniche*] che a sua volta attiva difese per combattere lo stress [...]. Gli esperti hanno chiamato questo circolo vizioso un "sovraccarico totale" del sistema. L'organismo umano non è fatto per sostenere questo livello estremo di stimolazione conflittuale. Non abbiamo alcun meccanismo naturale per affrontarlo. Questo è il motivo per cui

---

bloccato dal punto di vista psicologico, in particolare dell'incapacità a coinvolgersi affettivamente e di incontrare l'altro nella sua dimensione di tenerezza e di cura, in una relazione alla pari (cfr O. KERNBERG, *Relazioni d'amore. Normalità e patologia*, Milano, Cortina, 1996, 73-92).

<sup>7</sup> Cfr C. LAIER, F. P. SCHULTE, M. BRAND, «Pornographic Picture Processing Interferes with Working Memory Performance», *The Journal of Sex Research* 50 (2013), n. 7, 642-652.

<sup>8</sup> Cit. in U. GALIMBERTI, «La pornografia non è una faccenda sessuale», *La Repubblica delle donne*, n. 535, 10/2/2007, 202.

<sup>9</sup> Cfr S. KÜHN ET AL., «Positive association of video game playing with left frontal cortical thickness in adolescents», in *Transnational Psychiatry PLoS One*. 2014; 9(3): e91506; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3954649/>; C. GREEN – D. BAVELIER, «Action video game modifies visual selective attention», cit.; C. BASAK ET AL., «Can training in a real-time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults?», in *Psychology and Aging* (2008) 23, 765-777.

<sup>10</sup> Cfr S. KÜHN ET AL., «The neural basis of video gaming» in *Transnational Psychiatry* (2011) 1: e53.

<sup>11</sup> K. YUAN ET AL., «Cortical thickness abnormalities in late adolescence with online gaming addiction», in *PLoS One* (2013) 8: e53055.

molti neuropsicologi e terapeuti chiamano la pornografia “cocaina visiva”»<sup>12</sup>.

### *Violenza e pornografia*

Da qui il forte legame tra pornografia e *violenza*, un sintomo eloquente della sensazione di indegnità e rabbia interiore. La perversione sessuale è un incrocio stretto di potere e violenza inflitta all’altro<sup>13</sup>.

I sempre più numerosi casi di cronaca nera al riguardo mostrano quanto il legame pornografia/violenza possa con facilità degenerare in esiti tragici. Tutto ciò era ben noto alla ricerca psicologica già dai suoi esordi: «Fin dal 1870 è un dato assodato che le rappresentazioni di carattere pornografico inducono chi ne fa uso a commettere atti di violenza»<sup>14</sup>. Si tratta infatti di due modalità di comportamento deviante che presentano delle forti rassomiglianze tra loro, come la *spersonalizzazione*, la *svalutazione* e la relazione vissuta secondo una modalità prevalentemente *distruttiva* [quello che Freud chiama la fase orale della sessualità, la più primitiva, assimilare l’altro a sé, distruggendolo come si fa con il cibo].

Per quanto non sia possibile stabilire un rapporto di causa/effetto, molti studi concordano sul legame tra visione di programmi violenti e/o pornografici e comportamenti violenti, anche dal punto di vista sessuale.

In un esperimento vennero presentati a gruppi differenti film di vario genere (neutro, erotico, erotico-violento); in seguito fu richiesto ai partecipanti di assumere ruoli di responsabilità e castigare con una scossa elettrica coloro che avessero fallito nell’adempimento di un determinato compito. I risultati mostravano una somiglianza tra visione del film e tendenza all’aggressività: «Gli uomini che avevano assistito al film a contenuto neutro erano meno punitivi e somministravano scosse di lieve entità sia ai “soggetti” maschi sia alle donne. Il video erotico ma non violento induceva gli uomini a essere leggermente più aggressivi nei confronti degli “allievi” maschi, ma non verso le donne. La visione di una scena di stupro violento portava a una situazione completamente diversa: gli uomini che avevano assistito a quel video somministravano alti livelli di corrente, ma solo alle vittime di sesso femminile e non agli uomini [...]. L’esposizione a materiale sessualmente esplicito e violento influenza gli uomini nel senso di renderli più aggressivi verso le donne»<sup>15</sup>.

Il legame tra pornografia e violenza, anche se non può essere esattamente quantificabile, dal momento che le variabili in gioco (culturali, ambientali, caratteriali, affettive), sono troppe e troppo complesse, evidenzia tuttavia un andamento simile a quello delle dipendenze in genere: all’inizio si presenta benevolo e attraente, ma con il tempo richiede dosi sempre più forti e perverse.

Jim Gamble, fondatore e responsabile del *Center Online Protection* (CEOP) ha dichiarato: «Si assiste a una spirale irreversibile: si comincia con le immagini e poi si vuole di più, accedere non solo a immagini fisse, ma a video, chat e poi ottenere di più nell’esperienza reale»<sup>16</sup>.

La pornografia ha infine un preoccupante legame anche con i comportamenti pedofili.

<sup>12</sup> M. CASTLEMAN, T. DERUVO, *L’ultima droga...*, cit., 67-69; cfr S. ACKERMAN, *Discovering the Brain*, Washington, Institute of Medicine and National Academy of Sciences, 1992, 76s.

<sup>13</sup> «La perversione è innanzitutto il risultato di una sostanziale interazione fra ostilità e desiderio sessuale [...]. Quanto più manifesta è l’ostilità, tanto minori sono i dubbi che si tratti veramente di perversione. L’omicidio, la mutilazione come fonti di eccitazione sessuale, la violenza carnale, il sadismo con punizioni fisiche precise [...], sono altrettante forme, in scala discendente, di una rabbia cosciente contro il proprio oggetto sessuale, forme nelle quali essenziale è quello di essere superiore all’altro, di infliggergli un danno, di trionfare su di lui» (R. STOLLER, *Perversione: la forma erotica dell’odio*, Milano, Feltrinelli, 1978, 9/66). Questa necessità di esprimere con la violenza una superiorità, propria dell’atto perverso, spiegherebbe la grave carenza di relazioni alla pari riscontrata in coloro che compiono abusi sessuali.

<sup>14</sup> M. LASAR, «The Triumph of the Visual: Stages and Cycles in the Pornography Controversy from the McCarthy Era to the Present», *Journal of Policy History* (1995), Vol. 7, Issue 2, 182.

<sup>15</sup> P. WALLACE, *La psicologia di Internet*, cit., 226s; cfr E. DONNERSTEIN, «Aggressive erotica and violence against women», *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (1980) 269-277; ID., «Pornography; Its effects on violence against women», in N. M. MALAMUTH, E. DONNERSTEIN (eds), *Pornography and sexual aggression*, New York, Academic Press, 1984, 53-81; D. G. SMITH, «The social content of pornography», *Journal of Communication*, 26 (1976) 16-33.

<sup>16</sup> <http://www.theguardian.com/uk/2013/may/30/april-jones-murder-mark-bridger>.

È strano che una tematica così delicata e densa di gravi conseguenze solo di recente abbia ricevuto una adeguata attenzione dalle autorità pubbliche e dalla legislazione, a dispetto delle numerose ricerche che mostrano lo stretto legame tra pornografia e violenza sessuale, in particolare circa l'abuso di minori: «Uno studio di tutti i casi di molestia infantile riportati alla Polizia di Los Angeles nell'arco di un periodo di dieci anni ha dimostrato che nel 60% dei casi la pornografia (con soggetti adulti e/o bambini) è stata usata per abbassare le inibizioni del bambino molestato e/o per eccitare il pedofilo. Una volta abbassate le difese [...], questi bambini soffrono poi terribilmente di sensi di colpa, vergogna e rabbia, specialmente quando crescono e si rendono più pienamente conto dell'enormità dell'abuso subito»<sup>17</sup>. È ben noto come la gran parte degli abusatori hanno subito un abuso nell'infanzia, fisico o psicologico, innescando quella che Freud chiama la coazione a ripetere, un flash back per ritornare sulla scena del delitto per riviverla diversamente.

Nonostante ciò, l'incremento della diffusione di siti pornografici è impressionante. I seguenti dati possono darne un'idea. Nell'anno 2018 un solo sito pornografico ha registrato quasi 34 miliardi di visitatori (92 milioni al giorno), con un aumento di 14 milioni rispetto al 2017. Sembra che il numero di questi siti si aggiri attorno ai 150 milioni, di cui almeno 5 milioni specializzati in pedopornografia. È difficile avere dati precisi, sia per la caratteristica oscura e liquida del «dark web» sia per il suo rapido e capillare incremento (ogni giorno compaiono in media 300 nuovi siti), ma sembra che il porno occupi il 30% del traffico internet, e ogni secondo registri 63.000 visitatori, con un guadagno di almeno 5.000 dollari al secondo. Nel solo anno 2006 il mercato della pornografia *on line* ha fruttato un guadagno di 13,3 miliardi di dollari negli USA (e di 100 miliardi nel resto del mondo). In Italia nel 2011 il porno ha fatturato 1,12 miliardi di euro, e la pedopornografia ha consentito un guadagno di 3 milioni di dollari annui: «Siamo di fronte a un'emergenza consumata in silenzio e in solitudine, ma estremamente insidiosa perché va a minare non solo i rapporti di coppia, ma la capacità dell'individuo di avere relazioni sane e, nei casi più gravi, di affrontare e vivere la realtà»<sup>18</sup>.

### *Il disinteresse delle istituzioni*

Considerato lo stretto rapporto tra pornografia e violenza sessuale, appare ancora più triste e opportunistica la decisione a livello europeo, nel marzo 2013, di non bandirla dal web in tutte le sue forme, comprese quelle della pubblicità e del turismo sessuale (a meno che non abbia i connotati della pedopornografia)<sup>19</sup>. E neppure di mettere adeguati filtri per l'accesso (l'unica cosa è l'avvertenza iniziale: sei maggiorenne? Basta cliccare sì e si può accedere a tutto). Emerge l'*impasse* delle odierne società democratiche, che da un lato incoraggiano ogni forma di comportamento e pensiero in nome della libertà di espressione, dall'altro comminano punizioni sommarie non appena le conseguenze nefaste divengono di dominio pubblico. Ma visti i profitti del porno (anche da parte delle compagnie telefoniche) non c'è poi da stupirsi troppo.

### *Il web come specchio della vita*

Internet non ha creato la pornografia, così come non ha creato la dipendenza, il bullismo, la violenza, il gioco d'azzardo, l'isolamento sociale. Non si tratta dunque di fare il processo a un'invenzione che, come ogni altra, può essere usata per il bene come per il male. Il virtuale manifesta in modo più evidente quanto era già presente prima del suo avvento. Per questo, per affrontare in maniera adeguata tale problema, si deve esplorare la vita *offline* del dipendente.

Il cybersex, non a caso, attecchisce solitamente in personalità che manifestano difficoltà nella vita ordinaria, insieme a ferite del passato, in particolare circa la *stima di sé* e le *relazioni*. Il sesso

<sup>17</sup> M. CASTLEMAN, T. DERUVO, *L'ultima droga...*, cit., 158; cfr B. TREBILCOCK, «Child Molesters on the Internet», *Redbook Magazine*, (1997), n. 188, 100-107.

<sup>18</sup> Cfr <http://internet-filter-review.toptenreviws.com/internet-pornography-statistics.html>; <https://www.linkiesta.it/article/2012/04/07/il-futuro-del-web-e-di-youporn-piu-che-della-cnn/5518/>.

<sup>19</sup> «Il solo rischio che si possa arrivare un giorno a vietare il porno ha provocato uno tsunami di proteste dei cittadini contro Bruxelles, con il Parlamento europeo costretto a mettere dei filtri alle sue caselle di posta elettronica perché subissate da centinaia di migliaia di messaggi a difesa della libertà della Rete» («Porno in Europa, proteste per il rischio blocco. 600mila email in tre giorni, paura attacco hacker», *La Repubblica*, 9 marzo 2013).

come anestetizzante del dolore. Ulteriori difficoltà e angosce possono aggiungersi qualora si nutrano dei dubbi circa la propria identità sessuale. I racconti dei pornodipendenti manifestano un profondo malessere interiore, biasimo e disprezzo di se stessi, al punto che la navigazione sui siti pornografici viene avvertita come una forma di brama e insieme di condanna per quanto si sta compiendo: è la dinamica delitto/castigo propria del senso di colpa. *L'autopunizione* può ostacolare fortemente un percorso terapeutico e va esplicitato e messo in conto per aiutare la persona a esplorare nuove strade.

### *Alcune piste terapeutiche*

Un passo preliminare ed indispensabile consiste *nell'interpretare* il cybersex, cosa la persona sta cercando in esso, cosa l'affascini al punto da consacrarvi quanto ha di più caro e la propria stessa vita. Tale premessa è indispensabile per un adeguato percorso terapeutico: «La dipendenza è probabilmente l'unica malattia che è necessario capire per poter guarire»<sup>20</sup>.

Sulla base del percorso terapeutico degli Alcolisti anonimi si è costituita un'associazione chiamata SAA (Sex Addictis Anonymus) che cerca di aiutare coloro che vivono la sessualità in modo compulsivo, evidenziando nel corso del tempo le stesse modalità distruttive riscontrate nella dipendenza da droga e alcool. I 12 punti del percorso mira soprattutto a rivedere la concezione della vita e i valori presenti (o piuttosto mancanti)<sup>21</sup>.

Il percorso della SAA riprende molti punti della dottrina della Chiesa in materia di sessualità, mostrandone l'efficacia in chiave terapeutica. È un cammino impegnativo ma indispensabile per vivere con libertà la propria dimensione affettiva e sessuale. Esso ha come assunto fondamentale di praticare la sessualità solamente con il proprio coniuge. Ciò comporta la custodia dei sensi intesa come rinuncia alla pornografia, all'autoerotismo (considerati forme di tradimento del coniuge), al considerare l'altro/a come possibile oggetto pornografico. Il tutto può essere compendiato dal detto evangelico «chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore» (Mt 5,28).

Si possono riprendere a questo proposito alcuni punti del programma elaborato da Peter Kleponis, uno psicoterapeuta statunitense, direttore di un centro di recupero dal cybersex. Come in tutte le forme di dipendenza è indispensabile *riconoscere di avere un problema* e di trovarsi nell'impossibilità di uscirne da soli, ed è perciò necessario *lasciarsi aiutare*. È il passo insieme più difficile e più importante e per lo più si compie quando si è toccato il fondo o si è scoperti dal coniuge, amici, colleghi, datori di lavoro o dal conto bancario prosciugato. Ma questo può venire solo dall'interessato, nessuno può farlo al suo posto (sconfitta della propria onnipotenza e impossibilità di violare la libertà altrui. È il paradosso dell'aiuto, cfr il dialogo tra Gesù e Giuda: le persone più difficili sono proprio quelle che hanno più bisogno di essere aiutate).

La dipendenza, oltre che riconosciuta, va anche *conosciuta*, come si notava: una parte fondamentale del lavoro è individuare le *porte di ingresso*, le calamite virtuali che in alcuni momenti sembra-

<sup>20</sup> D. BOYD, *Liberarsi dalle dipendenze*, Milano, Mondadori, 2000, 3.

<sup>21</sup> Questo è il testo del programma, sottoscritto da ogni membro: «1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla dipendenza dal sesso e dall'amore e che le nostre vite erano divenute incontrollabili. 2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione. 3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e le nostre vite alle cure di Dio, così come noi possiamo concepirLo. 4. Abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi. 5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti. 6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere. 7. Abbiamo umilmente chiesto a Dio di porre rimedio alle nostre insufficienze. 8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e abbiamo deciso di fare ammenda verso queste persone. 9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone, quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recare danno a loro o ad altri. 10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare. 11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con un Potere più grande di noi, chiedendo solo di conoscere la Sua volontà per noi e di avere la forza di metterla in atto. 12. Avendo ottenuto per mezzo di questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai dipendenti dal sesso e dall'amore e di praticare questi principi in tutti i campi della nostra vita»(©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services).

no irresistibili, quello che Kleponis chiama *fattori di innesco* ed esercitare nei loro confronti la *vigilanza*: «Può essere una persona, un luogo, una cosa, una tecnologia, una situazione, un pensiero, un ricordo. Sapere quali siano questi inneschi ed essere attivi nell'evitarli o nell'averci a che fare nel modo giusto aiuta a prevenire gli agiti»<sup>22</sup>. Tali fattori non sono necessariamente sessuali (più facili da identificare): la sessualità umana è qualcosa di plastico e culturale che può estendersi agli ambiti più diversi. I fattori possono essere legati ad esempio allo stato d'animo (noia, stanchezza, vuoto interiore). Questi ultimi sono più insidiosi perché più nascosti e trasversali, ma sono spesso i momenti di innesco della spinta al cybersex. A questi vanno aggiunte le occasioni esterne, *i momenti critici* (l'ora tarda, la solitudine nel tempo libero, una giornata impegnativa, una relazione conflittuale, burn out, un fallimento, frustrazione sul lavoro).

Per Josh, una persona seguita da Kleponis, i fattori di innesco erano le sue colleghe di lavoro, verso le quali si sentiva attratto, e le riviste sportive che leggeva on line, dove comparivano pubblicità di indumenti intimi. Gli inneschi avviano il «*rituale*», la modalità con la quale solitamente si accede al cybersex, che non necessariamente viene scelto in maniera esplicita, ma come la tentazione di Gen 3, si presenta in maniera subdola, indiretta, per trovarsi alla fine dove non si vorrebbe: «Per esempio, un uomo giunge a casa dopo una lunga giornata di lavoro. È stanco e stressato. Va online per vedere i risultati delle partite di calcio ed è colpito da una bellissima ragazza della pubblicità. Questo lo porta a vedere pornografia [...]. È il suo rituale»<sup>23</sup>.

Diventare consapevoli dei fattori di innesco e dei rituali, rafforza la *vigilanza*, e aiuta ad affrontare i momenti critici in maniera più sana e ricreativa. Ma per raggiungere tale compito è indispensabile l'apporto del *gruppo di sostegno*, soprattutto in vista di possibili ricadute (frequenti soprattutto all'inizio del percorso). Le ricadute, se vissute in solitudine, possono portare a scoraggiamento e alla punizione di sé di fronte a un problema considerato troppo forte. Il commento interiore è l'aspetto più importante nella dipendenza: la paralisi intellettuale porta al *fatalismo* riprendendo le abitudini viziose. Nell'uomo, l'organo sessuale per eccellenza è il cervello: per vivere con libertà la dimensione sessuale si deve dialogare con la propria mente, riconoscendo i messaggi distruttivi, ciò che in terapia viene indicato «il programma negativo», tendente ad impedire ogni tipo di iniziativa che non sia il già noto. Ma l'esercizio della riflessione richiede l'apporto della volontà, agere contra direbbe s. Ignazio, attuare dei cambiamenti piccoli ma significativi. Il processo di disintossicazione di Josh, ad esempio, richiese di disdire l'abbonamento alle riviste sportive, eliminare dal cellulare e dal computer ogni materiale *ambiguo* ed esercitare uno sguardo differente sulle colleghe, non più come oggetti sessuali ma come persone. Inoltre Josh pianificò per tempo le serate in cui sapeva emergere il *crave*, la spinta a navigare sui siti pornografici. Gli furono molto di aiuto due amici disposti a trascorrere con lui quei momenti, e la frequenza al gruppo della parrocchia<sup>24</sup>.

Questi cambiamenti furono importanti soprattutto per la *disintossicazione della mente*, frequentando altri pensieri che stimolano la creatività e il desiderio di intraprendere relazioni sane.

### *Addomesticare Internet*

La prima relazione sana da intraprendere è nella gran parte dei casi con il mondo di Internet, visto non più come supermarket di erotismo. È una grande sfida, certamente non facile, ma che può essere condotta con successo installando un «software di responsabilizzazione», una sorta di mail list che accomuna amici e parenti fidati. Ciò consente di contrastare *l'anonimato* e *l'invisibilità* che sono gli ingredienti alla base della dipendenza. Imparare ad agire alla luce del sole è indispensabile per un cammino di libertà.

Uno dei software più noti in inglese è CovenantEyes.com, che ha lo scopo di proteggere dalla pornografia, inviando i resoconti completi della navigazione a persone di fiducia. Per accedervi si richiede una formale sottoscrizione, l'impegno a cancellare ogni possibile contenuto (esplicito o meno) che possa condurre alla visione di pornografia e la menzione di due persone nel gruppo che

<sup>22</sup> P. C. KLEPONIS, *Uscire dal tunnel. Dalla dipendenza da pornografia all'integrità*, Crotone, D'Ettoris, 2018, 245.

<sup>23</sup> Ivi, 246.

<sup>24</sup> Cfr P. C. KLEPONIS, *Uscire dal tunnel...*, cit. 248.

possano essere di supporto, con i quali confrontarsi (all'inizio con un ritmo quotidiano). In caso di necessità essi lo contattano e gli chiedono come ha trascorso la giornata e in quale modo possono essere di aiuto. Il sostegno di persone fidate è fondamentale per spezzare la prigione della dipendenza. La vera piaga della pornografia è la *solitudine* e la *frustrazione*: la cooperazione è un aiuto efficace per ritrovare la gioia di vivere. Lo scopo è di creare abitudini sane nella navigazione: fare a meno di Internet, oltre che irreali, non va alla radice del problema perché le immagini visionate ci accompagnano in tutti i momenti della giornata. Si tratta piuttosto di operare una purificazione della mente<sup>25</sup>.

### *L'aiuto del gruppo*

Per questo l'apporto del gruppo è indispensabile: si può entrare da soli nel vizio, ma se ne può uscire solo insieme ad altri. Chi ha esperienza di dipendenza sa quanto sia difficile e cruciale il *primo periodo*, che richiede per la disintossicazione una dura lotta contro i sintomi dell'astinenza. È auspicabile che gli «amici fidati» siano uomini alle prese con le medesime difficoltà, perché possono comprendere meglio la situazione del cyberdipendente, dal momento che si tratta di un fenomeno in gran parte maschile. Ciò consente anche di superare il timore del giudizio e dello stigma. L'amico fidato deve saper dialogare in maniera diretta con chi lotta contro la dipendenza, specie nei momenti di crisi e di ricadute. Il primo passo, riconoscere la propria impotenza e entrare a far parte di un gruppo, come si notava, è il più difficile per il timore e la vergogna di ammettere di avere un problema e di sentirsi giudicato da altri. Ma quando ci si trova accanto a persone che condividono la medesima difficoltà, vivono i medesimi timori e sono tenuti alla confidenzialità (uno dei punti dell'impegno), ciò risulta essere di grande aiuto per abbattere la barriera della vergogna e la conseguente autopunizione. Come nel percorso degli Alcolisti Anonimi ogni partecipante tiene un *diario* della giornata, lo condivide con gli altri membri del gruppo, e chiede a qualcuno di essere il suo «angelo custode», da contattare in caso di necessità o semplicemente per condividere alcuni momenti della giornata.

### *Riconoscere le ferite del passato*

Ci si è chiesti spesso perché *solo alcuni* finiscono nella trappola della dipendenza. Anche se ogni persona e vicenda è differente, uno dei punti in comune è la presenza di *una ferita* nella psicodinamica del soggetto: un trauma, una violenza, un abbandono, un divorzio, un lutto non elaborato, che si cerca di compensare con la pornografia, vista come una forma di conforto facilmente disponibile. Come detto a proposito del commento interiore, i criteri di valutazione circa la vita e la sessualità sono fondamentali per questo tipo di percorso soprattutto per mostrare come tali ferite non impediscano alla persona di essere amabile e degna di stima, aiutandola a superare il senso di vergogna e di autopunizione che costituiscono la zavorra della dipendenza.

Ritornare su tali ferite è indispensabile per un percorso di liberazione; esso prevede tappe diversificate che vanno a toccare i vari aspetti della vita, ripercorrendoli in chiave di guarigione, come ad esempio «perdonare coloro che li hanno feriti o traditi, accrescere la fiducia e l'auto-stima, chiudere delle relazioni infelici, sviluppare un rapporto intimo con Dio, con la propria consorte, con la famiglia e con gli amici, lavorare per raggiungere nuovi obiettivi nella vita e costruire una visione positiva per il futuro. Quando le ferite vengono guarite, non c'è più bisogno di auto-medicarsi»<sup>26</sup>.

### *Un cammino spirituale*

Per questi motivi un cammino di fede è di grande aiuto per uscire dalla dipendenza, contro ogni possibile lettura fatalista. Il senso di vergogna e di indegnità, la sensazione di essere sporchi e non

<sup>25</sup> In italiano si può fare riferimento ai seguenti siti: sessodipendenti anonimi ([www.saitalia.blogspot.com](http://www.saitalia.blogspot.com)); sex addict anonymus ([www.saa-italia.org/](http://www.saa-italia.org/)); sex and love addict anonymus ([slaafws.org/italian](http://slaafws.org/italian)). Per un percorso terapeutico: [www.puridicuore.it](http://www.puridicuore.it).

<sup>26</sup> P. C. KLEPONIS, *Uscire dal tunnel...*, cit., 264. In Italia si possono segnalare due associazioni: Puridicuore.it e PsicologiaCattolcesimo.blogspot.it.



amabili, e che neppure Dio potrà perdonarli per ciò che hanno fatto, questa è forse la spinta più forte ad autopunirsi con la dipendenza. Rimandare la persona alla propria libertà e dignità incancellabile consente di trovare alternative efficaci per vivere in maniera più sana la propria dimensione affettiva e sessuale, contro ogni possibile lettura riduttiva e determinista. La mancata comprensione della ricchezza antropologica della sessualità ha delle gravi ricadute anche nella relazione con Dio, come nota Christiane Singer: «La sessualità è sempre una manifestazione del sacro, dell'ingresso dell'uomo e della donna nella creazione. Quando una società vuol separare l'uomo dalla sua trascendenza, non ha bisogno di distruggere le chiese, le basta degradare la relazione tra l'uomo e la donna»<sup>27</sup>.

Non a caso la dimensione spirituale è un aspetto fondamentale del cammino di recupero presente nei 12 passi degli Alcolisti Anonimi. Questa consapevolezza costituisce l'invito a non buttare via la propria esistenza, iniziando a costruire un mondo diverso, possibile grazie anche al proprio contributo: «Il perverso ha nostalgia di “una vera vita” a cui non ha mai avuto accesso»<sup>28</sup>.

Un percorso di vita sacramentale, unito all'accompagnamento spirituale, è di grande aiuto nel lavoro terapeutico, specialmente per rimettere in discussione la visione tragica e «dannata» di sé e della propria vita. Questa è di fatto la proposta della prima settimana degli *Esercizi spirituali* di Ignazio di Loyola: arrivare a riconciliarsi con la propria storia di peccato mediante la conoscenza di sé (in particolare circa gli «inneschi» sopra ricordati) e la pratica della preghiera affettiva<sup>29</sup>. Anche i cosiddetti sacramentali (un rosario, una immagine sacra particolarmente cara, un santuario, una pratica devozionale) costituiscono un punto di riferimento importante e concreto.

### *L'altruismo vera antitesi alla dipendenza*

Il fondatore degli Alcolisti Anonimi, Bill Wilson, aveva scoperto che la maniera più efficace per un alcolista di restare sobrio, era di aiutare altri alcolisti a fare lo stesso: “il modo migliore di aiutare un uomo è permettergli di aiutarvi. La gente ha bisogno di sentirsi necessaria”. Quando si scopre di essere importanti per qualcuno, la propria sofferenza può diventare un bagaglio prezioso in grado di aiutare chi si trova nella medesima situazione e questa è spesso la molla decisiva per uscire dalla dipendenza<sup>30</sup>. Favorire l'altruismo e la disponibilità a condividere le proprie risorse e capacità per venire in soccorso a chi si trova in difficoltà costituisce un'ottima forma di prevenzione nei confronti del *cybersex*, in quanto rafforza il senso della stima di sé, inteso come capacità di fare qualcosa di bello per altri.

Anche a livello terapeutico l'efficacia di un lavoro personale aumenta notevolmente quando si smette di preoccuparsi unicamente di sé e dei propri problemi per cercare piuttosto di aiutare altri. Ciò contrasta il vittimismo e l'autocommiserazione: una ricerca compiuta in proposito mostrava il parametro più disatteso dei pornodipendenti riguarda proprio il senso dell'altruismo e la sensibilità a prestare aiuto. Come ha detto qualcuno: «Non si è salvati se non quando si è diventati salvatori».

### *Per un percorso educativo*

Un ambito prioritario di contrasto del *cybersex* è la prevenzione. Quando si riesce a trattare tali temi, specie con la collaborazione dei genitori, si nota come i ragazzi acquisiscano con più facilità la consapevolezza delle problematiche in gioco e le possibili conseguenze delle proprie scelte.

Gli Stati Uniti da alcuni anni hanno messo a punto un progetto educativo (il *National Health*

<sup>27</sup> CH. SINGER, *Del buon uso delle crisi*, Sotto il Monte, Servitium, 2006, 47.

<sup>28</sup> S. BENVENUTO, *Perversioni. Sessualità, etica, psicoanalisi*, Torino, Boringhieri, 2005, 152s.

<sup>29</sup> Alcune pubblicazioni possono aiutare e accompagnare il percorso degli esercizi, che tuttavia, è bene ricordarlo, andrebbero fatti sempre con l'aiuto di una guida: G. CUCCI, M. MARELLI, *Istruzioni per il tempo degli Esercizi Spirituali*, Roma, Adp, 2014; P. CANTONI, *Il viaggio dell'anima*, Crotone, D'Ettoris, 2017; F. JALICS, *Esercizi di contemplazione*, Milano, Ancora, 2018.

<sup>30</sup> È quanto osserva Vincenzo Punzi ripercorrendo il suo sofferto cammino di disintossicazione dalla dipendenza da internet. Una delle svolte di tale percorso è stato l'invito del terapeuta cui si era rivolto a fondare un gruppo di aiuto, un suggerimento che definisce «la prima azione di reale e concreto contrasto alla pornografia» (V. PUNZI, *Io, pornodipendente. Sedotto da internet*, Milano, Costa&Nolan, 2006, 33).

*Education Standards*)<sup>31</sup> che cerca di articolare la dimensione affettivo/sessuale con le nuove tecnologie. Il programma anche se piuttosto asettico ha comunque mostrato che il semplice fatto di affrontare tali problematiche con un adulto in ambito educativo rende possibile contrastare in maniera efficace la cultura pornografica, dissolvendone l'aura di segretezza, alla base del suo fascino.

Altre iniziative sono andate più a fondo, contribuendo in maniera notevole a mettere in discussione l'alone del «proibito e attraente», che è di fatto la porta di accesso alla pornografia da parte di ragazzi e giovani.

In una ricerca condotta dall'Indiana University, due docenti e una giornalista hanno organizzato una serie di incontri sul binomio sessualità/pornografia; a tale scopo hanno intervistato centinaia di ragazzi e ragazze per cercare di capire cosa ne pensino, e di parlarne in modo informato e critico. L'idea del corso era nata, come per il *National Health Education Standards*, come prevenzione alla violenza sessuale, in ambito scolastico e di coppia. La partecipazione agli incontri non richiedeva di aver visionato pornografia, o comunque non era necessario ammetterlo, anche se entrare in questi siti è estremamente facile, a tutte le età, e spesso non è neppure voluto<sup>32</sup>.

Partendo dall'assunto che pretendere un mondo privo di pornografia, per quanto auspicabile, è di fatto irrealizzabile, e che limitarsi a considerarlo proibito lo rende ancora più attraente, gli organizzatori hanno preso atto del fatto che la gran parte degli adolescenti la guardano e la praticano, cercando piuttosto di *discuterne gli assunti*, verificarne le promesse che la rendono attraente e le loro conseguenze. Gli organizzatori hanno da subito individuato un equivoco molto diffuso, non solo tra i ragazzi: ritenere che quanto appaia sul web corrisponda alla realtà, al punto da considerare il porno il canale ordinario di educazione (*sic*) sessuale. E lo hanno messo in discussione, mostrando, dati alla mano, che quei filmati erano per lo più finzioni interpretate da attori pagati appositamente. Tale scoperta ha portato a un cambiamento notevole in molti di loro: «Quando capisci che non si tratta semplicemente di due persone sullo schermo, ma di un'industria, non è così sexy»<sup>33</sup>, ha commentato uno dei partecipanti.

Un'altra valutazione comune emersa nel corso degli incontri è che la visione della pornografia, dietro l'apparente abbondanza di siti e programmi, mandasse un messaggio comune: che gli uomini devono essere *forti, aggressivi* e dominanti, che un fisico prestante è il segreto di una relazione e soprattutto che le donne chiedono violenza e brutalità, e disprezzano la tenerezza, l'affetto e il dialogo. Uno degli intervistati era rimasto colpito dal dettaglio di un video: «Una donna si annoiava con un partner gentile mentre andava in estasi con un altro decisamente più aggressivo»<sup>34</sup>. In un altro filmato si mostrava un uomo che buttava una donna contro il muro e una voce femminile fuori campo commentava il fatto con invidia, desiderando la stessa cosa per sé.

Ma l'esercizio del dialogo e della riflessione ha soprattutto evidenziato che quanto promesso da quei siti (piacere, gioia, soddisfazione, conoscenza approfondita della sessualità) non si è mai realizzato. Al contrario, considerare la pornografia come l'ideale della sessualità aveva portato a conseguenze gravi, per sé e per gli altri: dopo aver visto quei filmati i ragazzi erano portati a considerare le loro compagne di classe come oggetti pornografici. Inoltre notavano una crescente incapacità di attenzione e concentrazione (il porno come malattia della mente), che penalizzava non solo i risultati scolastici ma anche attività piacevoli e fino a quel momento importanti come lo sport, gli *hobbies*, le relazioni amicali. Anche l'appetito e il sonno ne risentivano, innescando un circolo vizioso: il porno stava asciugando il loro cervello e la loro vita.

<sup>31</sup> THE FUTURE OF SEX EDUCATION INITIATIVE, «National Sexuality Education Standards: Core Content and Skills, K-12», in *Journal of School Health*, <http://www.futureofsexeducation.org/documents/josh-fose-standards-web.pdf>. Per le ricerche alla base del documento cfr V. L. BANYARD – M. M. MOYNIHAN – E. G. PLANTE, «Sexual violence prevention through bystander education: An experimental evaluation», in *Journal of Community Psychology* 35 (2007), 463–481; J. D. FOUBERT, «The longitudinal effects of a rape-prevention program on fraternity men's attitudes, behavioral intent, and behavior», in *Journal of American College Health* 48 (2000), 158-163; A. STUEVE ET AL., «Rethinking the bystander role in school violence prevention», in *Health Promotion Practice* 7 (2006), 117–124.

<sup>32</sup> M. JONES, «La pornografia fa scuola», *Internazionale*, 23 febbraio 2018, 40.

<sup>33</sup> Ivi, 43.

<sup>34</sup> Ivi, 38.

La stessa *sessualità* risultava gravemente disturbata: la facilità e la spensieratezza mostrate sul web provocava *ansia da prestazione*, inibizioni, impotenza, ma soprattutto la confusione tra affetto ed erotismo. La visione «usa e getta» della sessualità si ritorceva su loro stessi, rendendo più difficile vivere relazioni stabili, all'insegna della tenerezza e della fiducia, condannandosi alla solitudine: dove tutto è solo erotismo, non c'è nessuno a cui confidare i segreti del proprio intimo, i propri problemi personali, i propri sogni, le proprie sofferenze.

Nel corso degli incontri la pornografia ha così progressivamente perso il suo fascino, rivelandosi un mondo di squallore e di finzione a scopo di lucro. Molti restarono scioccati nell'apprendere le vicende di vita di coloro che avevano fatto del porno una professione. I dati al riguardo (per quanto meno accessibili dei siti dove hanno lavorato) mostrano situazioni di grande desolazione, e una fine per lo più tragica chiude la loro breve esistenza. Una ricerca sulla morte di 129 pornstar nell'arco di 20 anni ha mostrato come la causa del decesso sia dovuta nella gran parte dei casi a suicidi, abuso di alcool, droga, violenze sessuali e malattia. La loro età al momento della morte, già bassa (37 anni) negli ultimi 10 anni si è ulteriormente abbassata: ora è di 31 anni<sup>35</sup>.

Esplicitare tali messaggi e discuterli, oltre a costituire un esercizio di senso critico e di libertà, ha limitato i comportamenti violenti e predatori, ha consentito ai ragazzi di esprimere i loro desideri profondi, senza censurarli per doversi adeguare a quanto proposto dal web. Potevano permettersi di essere se stessi, senza vergogna.

Due ragazzi al termine degli incontri notavano con un certo rammarico che Nicole e Jess (i docenti che hanno organizzato il corso) gli avevano «rovinato» il porno. Avevano quindi smesso di guardarlo, aggiungendo che le cose più belle dovevano nascere dalla spontaneità, non cercando di imitare quei video. E questa è forse la conclusione più importante, recuperare quel patrimonio di affetto e tenerezza che sono alla base della sessualità e che può rendere bella e umana una relazione. Era la conclusione di un altro dei partecipanti: «Forse quel video in cui il ragazzo tenero e carino non eccitava la ragazza era sbagliato, dopotutto»<sup>36</sup>.

### *Qualcuno con cui parlare*

Conclusioni analoghe giungono dalla ricerca di Thérèse Hargot, autrice di un saggio dal titolo significativo, *Una gioventù sessualmente liberata (o quasi)*. In queste pagine ella dà voce ai ragazzi/e che, sempre più numerosi, si affacciano al suo studio scolastico per parlare dei propri problemi relazionali e affettivi, sapendo di non avere altro luogo di confronto. La principale conclusione di questo lungo e articolato dialogo — frutto di un decennio di accompagnamento nelle scuole di Parigi, Bruxelles, New York — è che la liberazione sessuale, slogan assodato e ripetuto a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso, è stata tutto tranne una liberazione.

La Hargot riporta colloqui con adolescenti e giovani disperati perché incapaci di vedere una ragazza se non come parte di uno scenario sessuale. È la conseguenza del grave deficit cognitivo e affettivo della pornografia visionata in tenera età: lo sviluppo rimane bloccato all'età in cui si comincia a visionarla, in maniera analoga all'alcolismo e al consumo di droghe (brucia il cervello), senza mai accedere alla *fase adulta della vita*.

Il vero problema in questo ambito non è che il ragazzo o il giovane sia incuriosito e affascinato dal mondo di internet e dalla sessualità a buon mercato. Questa è l'insidia propria dell'età; ciò che soprattutto preoccupa in questi racconti, è l'assenza degli adulti, per lo più smarriti perché incompetenti o alle prese con le medesime difficoltà. Internet rivela dei «navigatori» sempre più livellati da un approccio adolescenziale alla vita<sup>37</sup>.

La pornografia, tra le altre cose, è alla base della rovina di molti matrimoni, una cosa anche questa ben nota da molto tempo: si parla di *tradimento online* che ha caratteristiche altrettanto dannose

<sup>35</sup> Cfr D. R. JENNINGS, «The average life expectancy of a porn star», <http://danielrjennings.org/TheAverageLifeExpectancyOfAPornStar.html>; <https://www.redbled.com/dead-pornstars/>.

<sup>36</sup> M. JONES, «La pornografia fa scuola», cit., 46.

<sup>37</sup> Cfr G. CUCCI, *La crisi dell'adulto. La sindrome di Peter Pan*, Assisi, Cittadella, 2012, 67-81; ID., *Abitare lo spazio della fragilità. Contro la cultura dell'homo infirmus*, Milano-Roma, Ancora-La Civiltà Cattolica, 2014, 109-151.

e deleterie del tradimento fisico. Non di rado i figli scoprono il proprio genitore impegnato in attività pornografiche, o vi accedono per la prima volta grazie al materiale presente sull'hard disk del computer di casa. Una delle conseguenze più traumatiche per un ragazzo è prendere consapevolezza del lato oscuro del proprio genitore, rimasto un bambino alla ricerca sfrenata del piacere, con ricadute sulla fiducia, la stima e il ruolo di esempio che dovrebbe assumere.

Per le mogli le conseguenze sono ancora più gravi. Si sentono tradite, rifiutate, oggetto di menzogna e di mancanza di cura e attenzione nei propri confronti che attribuiscono all'avanzare dell'età e al proprio aspetto fisico che ha cessato di essere attraente, colpevolizzandosi: «Credo che la dipendenza dalla pornografia sia il motivo principale per cui ci siamo lasciati [...]. Il porno è diventato la normalità, al punto che nessuno ora vi si oppone più, sta diventando qualcosa su cui fare battute. Penso sia necessario parlare ancora di quanto la pornografia sia pericolosa per l'intimità»<sup>38</sup>.

Per questo auspicano che si smetta di spacciare la pornografia per il paradiso in terra, esattamente come si è fatto per l'alcol e la droga.

### *Per una educazione al digitale*

La Hargot, dando la parola agli adolescenti, in realtà rivolge un appello ai genitori, perché ritornino a essere educatori, non «complici» o «compagni» dei figli, imparando a proteggerli da questa visione commerciale, che ruba i loro sogni e li priva del futuro.

Si possono riprendere alcune piste educative indispensabili:

1) Ogni genitore dovrebbe essere consapevole che la pornografia è un problema gravissimo che riguarda tutte le età, e che può entrare in ogni casa nella maniera più sottile e invasiva. Se riconoscere di avere un problema è il primo e più difficile passo del dipendente, per i genitori la cosa più ardua è ammettere che il proprio figlio possa essere vittima di dipendenza.

Uno dei dati più ricorrenti nelle indagini è proprio *l'ingenuità* dei genitori, del tutto all'oscuro delle frequentazioni dei propri figli. Uno studio condotto sempre dall'Università dell'Indiana ha mostrato che su 600 famiglie più della metà era del tutto ignara del fatto che i propri figli (di età tra i 14 e i 18 anni) guardasse regolarmente porno<sup>39</sup>.

2) *Educare al digitale*. Ragazzi sempre più piccoli hanno tra le mani uno smartphone che in apparenza manovrano con abilità, ma di cui per lo più non ne conoscono le conseguenze: come ci ricordano i casi di cronaca, esso può essere un tesoro ma anche un'arma pericolosa. Nessun genitore farebbe guidare una Ferrari a un bambino di 11 anni. Eppure dare uno smartphone o un iphone a un ragazzo senza una "patente" è esattamente la stessa cosa: può andare ovunque a tutta velocità. Sarà anche il caso di chiedersi *quando* è bene che ne possiedano uno: stabilire l'età opportuna era uno degli insegnamenti dei riti di passaggio, e anche uno degli attuali problemi educativi. Cfr Stefania Garassin, *Smartphone. 10 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione (e magari neanche alla Cresima)*, 2019, Ares.

Per questo è indispensabile *confrontarsi con chi è esperto*.

È significativo che i creatori di social network, degli iphone e smarhpone e i dirigenti della Silicon Valley (eBay, Google, Apple, Yahoo e Hewlett-Packard) mettano precisi limiti ai propri figli, senza preoccuparsi di risultare impopolari o come dice Chris Anderson (ex direttore di Wired e amministratore delegato di 3D Robotics), di apparire «fascista». Di fatto nessuno di loro accede a iphone e smarhpone prima dei 14 anni, e poi lo possono usare per un precisa quantità di tempo al giorno (di solito 30 minuti), discutendo sempre coi genitori ciò che hanno visionato. Nessuno schermo è ammesso in camera da letto e a tavola tutto è spento. Per fare conversazione. Così agiva Steve Jobs con i propri figli<sup>40</sup>. Chi ha creato il web, evidentemente, ne conosce bene anche le insidie. La gran parte dei disturbi del sonno degli adolescenti nasce dalla frequentazione notturna dei

<sup>38</sup> Cit. in N. WALTER, *Bambole viventi. Il ritorno del sessismo*, Roma, Ghena, 2012, 155.

<sup>39</sup> M. JONES, «La pornografia fa scuola», cit., 40.

<sup>40</sup> Cfr N. BILTON, «Steve Jobs Was a Low-Tech Parent», *New York Times*, sept. 10, 2014; M. RICHTEL, «A Silicon Valley School That Doesn't Compute», ivi, oct. 22, 2011.

social che rende poi incapaci di seguire le attività scolastica con la dovuta attenzione. Anche in Italia stanno sorgendo associazioni di genitori per educare all'uso del digitale e fornire delle regole (una sorta di «patentino») indispensabili. Una di esse, sorta a Milano nel 2011 si chiama *Pareidolia*, composta da genitori di bambini preadolescenti e aiuta a fornire regole per un rapporto sano con il digitale, anche a livello scolastico<sup>41</sup>. Internet è un mondo: nessun genitore inviterebbe il proprio bambino a restare fuori di casa tutta la notte, lasciandolo libero di scorazzare in qualsiasi ambiente. Per il web vale la stessa cosa. Un altro punto purtroppo per lo più non compreso.

Ciò naturalmente suppone che anche i genitori dimostrino disciplina nell'uso di questi strumenti, imparando a staccare per stare con i figli.

3) Mettere opportuni *filtri*. Ormai ogni apparecchiatura elettronica offre questa possibilità ed è dunque molto facile poterla installare. Mantenere un dialogo schietto e aperto con i figli aiuta a creare un clima di scambio schietto e costruttivo, che è spesso il desiderio più grande di un ragazzo nell'età della crescita. Prima si intavola questo discorso e più sarà facile gestire in maniera sana e responsabile l'utilizzo del digitale. Internet stesso può offrire un aiuto anche sotto questo aspetto<sup>42</sup>. Esistono anche programmi che inviano regolarmente mail ai genitori informandoli sui siti visitati, anche se sarebbe più opportuno parlare direttamente con i figli di ciò che hanno visto durante il giorno e dare insieme una valutazione: cosa internet ha dato e soprattutto *cosa ha tolto*.

4) *Parlare della sessualità* con i propri figli, leggendo insieme alcune pubblicazioni<sup>43</sup>. Non si deve aver timore di affrontare l'argomento; come più volte notato a 10-11 anni ne hanno già sentito parlare, per questo è importante che abbiano le corrette informazioni dai genitori.

Se c'è un clima di confidenza e fiducia sarà magari il bambino stesso a parlarne ai genitori di essersi imbattuto nella pornografia. Ciò suppone la cosa più facile e più difficile: *perdere tempo* con i propri figli, non a secondi fini, ma per il piacere di stare con loro, semplicemente per il piacere di stare con loro e conoscere cosa li interessi o li preoccupi. Se hanno respirato un clima di fiducia e di affetto sapranno usare delle loro capacità per il meglio, disposti ad affrontare la fatica che richiede l'autenticità e la verità di se stessi. Si può pienamente condividere in proposito questa riflessione "postata" da una mamma sul sito di un quotidiano: «I ragazzi vengono bombardati di messaggi sessuali ogni giorno, ma sta a noi come genitori mettere filtri. Ma se poi vanno da un loro compagno di

<sup>41</sup> Come spiega una delle fondatrici, Giorgia Aquila: «Ci si chiede quale sia l'età giusta, ma non è questo l'importante. La questione chiave è il fatto che dando il telefonino ai bambini *si affida loro il mezzo senza la conoscenza*. Non gli presteremo mai l'auto, se non conoscessero i cartelli stradali. Per il cellulare ci vorrebbe un codice etico da rispettare» (G. FAGNAN «Milano, smartphone ma con la patente», [http://milano.corriere.it/notizie/cronaca/17\\_settembre\\_17/milano-smartphone-ma-la-patente-parte-progetto-pilota-64ee62cc-9b0d-11e7-80fc-22410b7aecf1.shtml](http://milano.corriere.it/notizie/cronaca/17_settembre_17/milano-smartphone-ma-la-patente-parte-progetto-pilota-64ee62cc-9b0d-11e7-80fc-22410b7aecf1.shtml)).

<sup>42</sup> Un esempio è il seguente «contratto» tra genitori e figlio al momento in cui decidono di regalargli un cellulare: «1. L'utilizzo dello smartphone, dal momento in cui si connette in rete, avviene sotto la completa responsabilità di papà e mamma. Non solo firmiamo noi il contratto telefonico, ma per legge siamo responsabili di tutto ciò che tu fai in rete e della tua sicurezza on-line. In sostanza ti stiamo dando una grande fiducia sulla base delle poche regole che concorderemo insieme. 2. Sapremo quindi sempre quale è la tua password. Potremo anche chiederti di vedere insieme cosa c'è sul tuo cellulare. Non per farci i fatti tuoi, ma per poterti proteggere e prevenire possibili problemi e brutte esperienze on-line. 3. Il telefono verrà spento la sera alle ore\_\_ e riaccessibile alle ore\_\_ del mattino. Non potrai tenerlo in camera tua la notte, nemmeno come sveglia [...]. Concorderemo inoltre per quanto tempo e in quali occasioni lo potrai utilizzare durante il giorno. 4. Decideremo insieme quali nuove App potrai installare sul telefono [...]. 5. Il telefono non deve essere utilizzato a scuola (a parte quando esplicitamente richiesto dagli insegnanti) [...]. 6. Impara a non usarlo quando non è necessario [...]. Non lasciamo che il cellulare ci faccia dimenticare la bellezza di stare insieme e guardarci negli occhi. Non occorrono miliardi di foto e video. Non c'è bisogno di documentare (e condividere on-line) tutto [...]. 8. Non ti fidare degli sconosciuti sia nella vita reale che nel cyberspazio [...], non condividere la tua password, neanche con gli amici. 9. Non inviare o inoltrare foto imbarazzanti, intime o umilianti tue o di altre persone [...]. Una frase o un'immagine una volta postate non sono più sotto il nostro controllo [...]. 10. [...] Non scrivere in un messaggio o in una mail qualcosa che non diresti di persona. Non farti coinvolgere in conversazioni che possono fare del male a qualcun altro» (<https://www.consiglio.regione.fvg.it/export/sites/consiglio/pagine/garante-diritti-persona/garante/.allegati/IL-CONTRATTO-di-famiglia-x-lo-smartphone.pdf>).

<sup>43</sup> Cfr ad es. L. GALLI, *Dal corpo alla persona. Il sesso come lo spiegherei ai miei figli*, Cinisello Balsamo (Mi), San Paolo, 2009; CENTRO STUDI ACHILLE DEDÉ (ED.), *Chi sono io? La sessualità nella mia vita*, Milano, Ares, 2009; E. GIANGIORDANO, *Bambini*, ed. Puri di Cuore, 2016. Cfr anche [www.teenstar.it](http://www.teenstar.it); [www.intercomunione.it](http://www.intercomunione.it).

classe e fanno tutte le cose per cui noi mettiamo dei paletti, non possiamo farci niente. State certi che però i vostri figli avranno già nella loro mente un sentimento di “cosa è appropriato per la mia età” dai paletti messi da noi. Magari al momento vorranno trasgredirli, come capita nell’età della ribellione, ma il messaggio al ragazzo o alla ragazza arriverà comunque e il pudore che ne nascerà sarà solo un valore aggiunto per loro per quando cresceranno»<sup>44</sup>.

### *Il compito della Chiesa*

Un punto irrinunciabile in questa tematica è l’educazione alla fede. Uno degli aspetti curiosi rilevati nelle ricerche è che il patrimonio della vita di fede cristiana, spesso disatteso dai credenti, venga poi valorizzato dai cosiddetti lontani. La Hargot, pur non professandosi religiosa, riconosce che le conclusioni della sua ricerca vadano nella medesima direzione della morale cattolica, in particolare circa il valore centrale della castità, della corporeità e del suo intimo legame con il sacro e la trascendenza, punti fondamentali per la disintossicazione dal cybersex. E non manca di lanciare qualche provocazione: «Noto che il mio lavoro porta molti cattolici a comprendere i dogmi della loro religione. Su questo dobbiamo essere onesti: la maggior parte dei cattolici non comprende questi dogmi ai quali spesso obbedisce o non obbedisce affatto però in ogni caso senza capirne fino in fondo il significato. È vero, in teoria, che la Chiesa è esperta in umanità, nel senso che ha tutto il bagaglio per esserlo, ma in realtà i cattolici molte volte non sono affatto eredi di quest’esperienza di umanità»<sup>45</sup>.

È una constatazione triste ma in gran parte veritiera. Molti purtroppo, anche all’interno della Chiesa, ritengono che la sua proposta morale sia retrograda e fuori moda, salvo poi scoprire che essa viene apprezzata in sede antropologica e psicologica. Il silenzio su tali temi, anche da parte nostra, ha lasciato campo libero alla pornografia, diventata di fatto una maestra indiscussa che ha colonizzato le menti e i cuori. La conclusione più triste della ricerca condotta dell’Indiana University è che i ragazzi, quando pensano alla sessualità, avvertono la *nostalgia* di qualcosa di bello che gli è stato rubato, perché nessuno ha saputo proporre loro qualcosa di differente. Una studentessa di 18 anni ha confidato che «le sarebbe piaciuto avere un posto — la famiglia, la scuola, un programma di educazione sessuale — per imparare a conoscere il sesso. Invece lo aveva imparato dal porno»<sup>46</sup>.

Non è più possibile passare sotto silenzio tali sofferte richieste. È in gioco il futuro di intere generazioni che si vedono rubare i propri sogni e gli affetti più cari da una visione distorta e falsa della sessualità.

<sup>44</sup> <http://27esimaora.corriere.it/articolo/parlare-di-sesso-ai-figli-nellera-di-facebook/>.

<sup>45</sup> A. SANFRANCESCO, «La rivoluzione sessuale non ci ha liberati, la Chiesa sì. parola di femminista», *Famiglia Cristiana*, 13/03/2017.

<sup>46</sup> M. JONES, «La pornografia fa scuola», cit., 44.