

La mente è il nostro organo sessuale più importante e dobbiamo averne cura per non cadere nella infida trappola della dipendenza da immagini pornografiche

Guarire dalla pornografia

L'attività sessuale ha sempre esercitato una forte attrazione sugli esseri umani.

Fin dall'antichità possiamo infatti trovare esempi di rappresentazioni erotiche affrescate sulle pareti di qualche villa romana o su diverse anfore dell'antica Grecia.

Molti secoli sono passati da allora. Oggi quelle raffigurazioni sbiadite ci fanno sorridere e le consideriamo quasi ingenui, proprio perché siamo circondati da una gran quantità di immagini erotiche.

La legislazione italiana nei confronti della pornografia è sufficientemente severa, ma purtroppo difetta in modo clamoroso nell'applicazione delle norme e delle sanzioni (*oggi, diverse cose, nella legislazione, sono cambiate* – N.d.T.).

Il risultato è che in ogni edicola chiunque può «buttare l'occhio» su certe pubblicazioni.

Attraverso un'ampia offerta di materiale pornografico, esposto in bella vista, si crea un bisogno solleticando l'attrazione innata e la curiosità dell'individuo nei confronti del sesso.

In genere sono i maschi a esserne attratti maggiormente.

In questo modo, ci stiamo lentamente abituando e non consideriamo più la pornografia come un problema.

Storie di schiavitù

Se sapessimo invece che cosa si nasconde dietro la moderna pornografia, non avremmo più tanta voglia di sorridere.

Storie di dolore, di schiavitù morale e psicologica, di dipendenze, di alienazioni e turbe della sessualità e persino gravi crisi matrimoniali, nascoste all'interno di una lacerante sofferenza privata.

Ascoltando le testimonianze di molti giovani, salta subito agli occhi un elemento comune: **il disagio con cui vivono la loro situazione.**

Molti provano una forte frustrazione e non sanno come uscirne, spesso perché non sanno con chi par-

larne. Hanno paura di ammettere questa loro schiavitù privata e cercano di imparare a convivere con i sensi di colpa che la loro coscienza genera loro.

Il valore terapeutico del senso di colpa: un approccio fuori moda?

La cultura moderna ha imparato molto bene a nascondere i problemi morali.

L'approccio della psicoterapia umanista è infatti quello di negare la colpa.

In quest'ottica, viene suggerito di gestire le proprie pulsioni e i propri desideri considerandoli come la normale espressione di una sessualità che sta indagando le svariate possibilità di utilizzare il proprio corpo.

Anche lo stile di vita omosessuale viene giustificato nello stesso modo.

... Ma la Parola di Dio dice molto chiaramente che *«Dio ha creato l'uomo retto, ma gli uomini hanno cercato moli sotterfugi.»* (Ecclesiaste 7:29)

Quando compiamo delle azioni che la nostra coscienza ci rimprovera, generalmente proviamo un certo disagio. Chiunque pensa di affermare che questo disagio svanisce quando si elimina il senso di colpa, trovando così una nuova libertà emotiva, è un folle!

Il senso di colpa è un segnale d'allarme che Dio, nella sua eterna saggezza, ci ha messo nel cuore e dovremmo essergliene grati, perché esso ci aiuta a discernere certi atti sulla base della morale. È la convinzione di peccato data dallo Spirito Santo (cfr. Giovanni 16:8).

Il disagio e il senso di colpa che un giovane prova quando indulge nella visione di materiale pornografico, culminando poi – nella maggioranza dei casi – nella masturbazione, sono gli elementi dai quali egli deve partire per liberarsi da questa schiavitù. Altro che sopprimerlo!

Un senso di colpa è negativo solo quando è ingiustificato, ma in questo caso non lo è. Esso è l'accorto

appello della nostra coscienza che ci avvisa del rischio che corriamo intraprendendo questa strada scivolosa e infida.

La pornografia non è innocua come sembra

A volte pensiamo che quello che facciamo nel privato non abbia una diretta conseguenza sugli altri e perciò ci sentiamo sollevati da molte responsabilità morali.

Il materiale erotico viene infatti utilizzato perlopiù di nascosto. Ma non ci rendiamo conto che la persona a cui stiamo facendo del male siamo proprio noi stessi.

La pornografia ha degli effetti sulla psiche umana che possono anche essere devastanti.

Molti giovani confessano la loro totale dipendenza dalle immagini pornografiche e maledicono in cuor loro il giorno in cui hanno comprato la prima rivista. Altri, invece, raccontano che ne hanno fatto uso soltanto per un periodo limitato della loro vita e il potere di quelle immagini non li ha schiavizzati.

Questo dimostra che non tutti reagiscono allo stesso modo di fronte a uno stimolo, ma nel caso della pornografia, purtroppo, sono in netta maggioranza quelli che ne vengono coinvolti in maniera duratura.

Per guarire da questa schiavitù, è importante identificare qual è il motivo che spinge a farne uso.

Alcuni motivi che possono spingere verso la pornografia

Il peccato

La Bibbia ci dice che ogni essere umano nasce già contaminato dal peccato. Esso è il segno diabolico sulla nostra natura decaduta a causa della disobbedienza di Adamo ed Eva. Questa natura ci mantiene sotto il giudizio di Dio finché non ci ravvediamo e non ci rivolgiamo con fede all'opera di Gesù Cristo sulla croce. Nel momento in cui ci ravvediamo e chiediamo perdono a Dio, il peccato viene annullato, a condanna cancellata e siamo partecipi della divina grazia salvifica. Tuttavia, ciò non significa che perdiamo la capacità di peccare.

Alla conversione, la nostra posizione spirituale davanti al Signore cambia istantaneamente, ma rimane ancora molto lavoro da fare per ripulire la nostra mente dagli effetti del peccato. È proprio in queste ferite ancora aperte che si può annidare il germe della concupiscenza. Poiché la nostra natura, se non ha una costante e profonda comunione con il Signore, ha la tendenza a compiere il

male, ecco che i nostri desideri possono essere fortemente attirati dalla carne.

Primo passo

Il primo passo da fare per liberarsi dalla pornografia è ammettere che essa è un peccato. Dunque è fondamentale mantenere una profonda relazione spirituale con Cristo e lasciare che il Suo Spirito ci purifichi da ogni peccato.

«Se confessiamo i nostri peccati: Egli è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità.» (1 Giovanni 1:9)

Solitudine

Una delle esigenze che generalmente viene più sentita da ogni essere umano è il bisogno di compagnia. La solitudine, nelle statistiche non solo giovanili, è ai primi posti nell'elenco delle paure. In certi casi sembra addirittura che la solitudine sia più temuta della morte. La pornografia, in questo caso, può sembrare un pallido rimedio. La persona cerca sollievo alla sua solitudine proiettandosi in un mondo fittizio nel quale gli stimoli intensi eccitano la sua fantasia. L'identificazione con i personaggi impegnati nelle attività sessuali è il falso supporto psicologico per avere una gratificazione momentanea.

Sostituto

Tuttavia, tale risposta al problema della solitudine, oltre a essere un surrogato deviante della sessualità, ostacola ancora di più la sua soluzione. Infatti è più facile gestire una donna di carta che una donna in carne e ossa, che è soprattutto una persona. **La pornografia diventa così un sostituto di molti rapporti sociali che si vogliono evitare.**

Le donne di carta sono sempre a disposizione, non parlano, non hanno pretese, non si lamentano. Non pretendono un coinvolgimento affettivo.

A volte, l'utilizzo di pornografia può infatti indicare un disturbo della personalità in relazione al rapporto con il prossimo. L'inconscia paura degli altri viene così compensata dalla immedesimazione con i protagonisti delle fantasie erotiche, sostenute proprio dalla pornografia.

I gruppi giovanili presenti in molte chiese sono un grande aiuto per condividere i problemi e combattere le tentazioni.

«Portate i pesi gli uni degli altri.» (Galati 6:2)

Perciò è fondamentale comprendere l'importanza della comunione fraterna sulla base della presenza costante di Cristo in mezzo ai Suoi figli.

«Poiché dove due o tre sono riuniti nel Mio Nome, lì sono Io in mezzo a loro.» (Matteo 18:20)

Le carenze affettive

Spesso, le carenze affettive patite nell'infanzia e nella preadolescenza hanno bisogno di una compensazione. Se il bambino ha sofferto dei bisogni di affetto e di accettazione mai completamente soddisfatti, può sviluppare una tendenza a compensarli in modi diversi, manifestando aggressività, ansia, scarsa stima di sé, manie, eccetera.

Silvia è cresciuta in un clima di freddezza emotiva da parte dei genitori, che le ha provocato molte carenze affettive. Alcuni anni fa cadde nella trappola della pornografia. Era attirata dal senso di piacere e di felicità che sembravano provare le persone raffigurate in quelle riviste. Nella sua mente, esse esprimevano ciò che lei invece non aveva mai ricevuto: il piacere dell'affetto. Silvia, essendo una donna, è più legata all'espressione emotiva della sessualità e perciò per lei ha più importanza l'appagamento emotivo che quello fisico.

La sua carenza di affetto trovava però un palliativo nel contemplare quelle immagini in cui i protagonisti sembravano così felici e gratificati. Ma questo fu un costante inganno perché, continuando a fare uso di quel materiale, si trovò intrappolata in un circolo vizioso. Da una parte associava il benessere emotivo al sesso, e dall'altra si sentiva sempre più «vuota», perché quello non era il modo per affrontare il problema. Per fortuna Silvia cominciò a provare un senso di disgusto e quello fu il campanello d'allarme per la sua stabilità affettiva e spirituale.

Il pericolo

Il pericolo della pornografia sta infatti nella ripetuta esposizione alle scene erotiche: la loro continua visione rafforza il modello di una sessualità deviata. Se Silvia non se ne fosse accorta in tempo, avrebbe rischiato, nella sua vita più adulta, di scambiare sempre il sesso con l'amore e considerare il coito come l'unica espressione di unità. In questo modo, però, i suoi veri bisogni affettivi non sarebbero mai stati soddisfatti.

Qualunque carenza affettiva abbiamo sperimentato nel passato, in Cristo possiamo trovare pienamente tutto l'amore di cui abbiamo bisogno.

«In questo è l'amore: non che noi abbiamo amato Dio, ma che Egli ha amato noi e ha mandato Suo Figlio per essere il sacrificio propiziatorio per i nostri peccati.» (1 Giovanni 4:10)

È proprio sulla consapevolezza di questo amore che dobbiamo basare la guarigione dei nostri sentimenti, in quanto lo Spirito di Dio ci ha rigenerati, dandoci risorse spirituali che prima non avevamo.

«Se dunque uno è in Cristo, egli è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate: ecco, sono diventate nuove. E tutto questo viene da Dio.» (2 Corinzi 5:17-18a)

Scaricare le tensioni

Ognuno di noi si trova a dover affrontare momenti di particolare tensione: sul lavoro, a scuola, in famiglia. È una cosa normale. Ci sono persone che affrontano tali momenti con un atteggiamento costruttivo, mentre altre si lasciano schiacciare. Un pericoloso inganno è l'illusione di poter allentare le tensioni interiori e i disagi emotivi e affettivi con metodi sbrigativi come l'alcool o le varie sostanze stupefacenti. Tra questi metodi troviamo anche la pornografia.

Esattamente come un alcolista o come un tossicodipendente, la persona che ne fa uso crede di potersi liberare dagli affanni che la assillano, ma non si rende conto che invece si ritrova intrappolata in una dipendenza sempre maggiore. Infatti, poiché anche la pornografia dà assuefazione, con il passare del tempo avrà bisogno di stimoli sempre più intensi per provare le sensazioni delle prime volte.

La pornografia illude il suo schiavo con una falsa libertà! Il tentativo di fuggire dai propri problemi, trovando rifugio in qualche cosa che possa fornire una momentanea soddisfazione, si manifesterà per quello che è in realtà: una triste discesa verso ogni sorta di bassezza umana. Lo schiavo si renderà conto di avere un padrone implacabile che manipolerà a suo piacimento la mente di coloro che si sono avventurati nelle paludi dei suoi domini. **Gesù Cristo invece ci indica una strada più efficace per scaricare le tensioni:**

«Venite a Me, voi tutti che siete affaticati e oppressi e Io vi darò riposo ... imparate da Me ... e troverete riposo alle vostre anime.» (Matteo 11:28-29)

Gesù promette riposo alle nostre anime, cioè anche alla nostra emotività. La Sua azione riguarda tutto il nostro essere!

Curiosità

Un altro motivo che può spingere a utilizzare materiale pornografico è senz'altro la curiosità. Questa è stata la molla che ha condotto Luigi su quella strada. La curiosità di spiare nei segreti dell'intimità altrui, per scoprire ciò che è nascosto, nell'ingenuo desiderio di imparare le «tecniche» per gestire la propria sessualità.

Purtroppo Luigi si è accorto troppo tardi che ormai ne era divenuto schiavo. Poteva dominarsi per brevi periodi, ma poi entrava in crisi, con una forma di dipendenza simile a quella per la droga. Egli ha imparato a sue spese che a volte il prezzo della curiosità è altissimo. La mente di Luigi si era

intossicata e i suoi schemi mentali facevano seguire ai suoi pensieri sempre lo stesso percorso:

- a) il desiderio fa scattare la molla,
- b) il ricordo delle immagini rinforza il desiderio concentrando su di esse i suoi pensieri,
- c) la rapida soddisfazione del desiderio diventa il motivo dominante delle sue azioni.

La sua mente era bloccata in un circolo vizioso che solo un profondo rinnovamento spirituale poté spezzare.

La nostra mente deve essere purificata da tutta quella spazzatura e deve imparare a riformulare i suoi schemi di pensiero sulla base della nuova vita in Cristo.

«Fratelli, non con formatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà.» (Romani 12:2)

Pressione dell'ambiente

Senza dubbio, gli stimoli visivi e sensoriali che i giovani devono affrontare oggi sono molto più intensi di quelli di alcuni anni fa. Le trasformazioni della società hanno favorito la perdita del senso del peccato. Ciò che dieci anni fa era considerato «male» oggi viene tollerato. Domani verrà definito normale.

È difficile rimanere integri in una società permissivista, dove le norme morali si sbiadiscono sempre di più e i limiti arretrano e spariscono. La pressione che spinge le persone al peccato è alta. La pornografia è uno strumento molto efficace. Purtroppo, tra i giovani, chi desidera rimanere al di fuori di certi discorsi, di certi pensieri o di certe visioni, viene preso in giro e ridicolizzato. Ma il Signore dice:

«Guai a quelli che chiamano bene il male, e male il bene, che cambiano le tenebre in luce e la luce in tenebre, che cambiano l'amaro in dolce e il dolce in amaro!» (Isaia 5:20)

La Parola di Dio ci esorta a non partecipare alle opere infruttuose delle tenebre, ma a denunciarle (Efesini 5:11-12).

Noi possiamo affrontare la forte pressione dell'ambiente solo con una profonda e radicale convinzione biblica. Questo non significa obbedire a regole astratte, ma significa stabilire una relazione personale con una persona Gesù Cristo. È Lui che ci aiuterà a gestire le nostre pulsioni, dandoci la forza per affrontare le battaglie quotidiane e liberarci dalle nostre schiavitù.

La lotta alla tentazione si fonda sulla fedeltà di Dio e non sulle nostre forze Dipende da quanto spazio operativo lasciamo allo Spirito Santo e non da più o meno efficaci terapie psicologiche!

«Nessuna tentazione vi ha colti che non sia stata umana; però Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze; ma con la tentazione vi dar anche la via d'uscirne, affinché la possiate sopportare.» (1 Corinzi 10:13)

Gli effetti della pornografia

- Crea dipendenza.
- Altera i normali schemi mentali dello sviluppo sessuale a scapito dell'espressione affettiva e spontanea della sessualità.
- Propone modelli di sessualità deviata e perversa.
- Esaspera il desiderio di mettere in pratica ciò che si è visto, causando abusi sessuali e violenze.
- Presenta un'immagine deformata della sessualità femminile.
- Causa lo sviluppo di sentimenti sessuali aggressivi.
- Incrementa la produzione e la diffusione di materiale sempre più perverso.
- arricchendo persone senza scrupoli sulla pelle degli altri.
- Predispose al fallimento matrimoniale, perché porta all'interno della relazione affettiva un bagaglio ingombrante di dipendenza, di modelli deviati, di eccitazione legata a determinati stimoli visivi.

Post scriptum

Anche se la psicoterapia umanista la deride, non dobbiamo sottovalutare l'efficacia e la potenza del dialogo con Cristo attraverso la preghiera!

Luigi e Silvia, i due giovani menzionati nell'articolo, sono usciti da questa dipendenza perché hanno avuto il coraggio di affrontare il problema nella maniera giusta: confessando il loro peccato, chiedendo consiglio a qualcuno che poteva aiutarli, ma soprattutto perché hanno posto la loro fiducia nella grazia di Cristo e nell'opera rinnovatrice dello Spirito Santo.

Oggi possono dire di avere conosciuto per esperienza la buona, gradita perfetta volontà di Dio per la loro vita. ■

Marco Distort

PUBBLICAZIONE ORIGINALE: da «ETHOS» 3/2000
FONTE WEB: <http://www.naiot.it/studi/Guariredallapornografia.htm> • DL: 7apr12
PUBBLICAZIONE BENMELECH: 7-apr-2012