



Cesare Guerreschi

Pornodipendenza: la sofferenza dietro l'apparenza

**Un approccio alla valutazione
e al trattamento della dipendenza
da pornografia**

*CLINICA DELLE DIPENDENZE
E DEI COMPORAMENTI DI ABUSO/Quaderni*



FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

CLINICA DELLE DIPENDENZE E DEI COMPORTAMENTI DI ABUSO

L'esperienza clinica degli operatori delle dipendenze patologiche è ricca e articolata: spesso si parte da zero e si fatica a far conoscere e comprendere agli "esperti" e poi alla società il senso dell'operare quotidiano. Punto di partenza di questa Collana è un'ottica culturale di apertura a un pubblico più vasto. Una sezione riguarda i *Testi*: il tema della clinica è affrontato oltre la tradizionale differenziazione teoria – ricerca – esperienze; rilevante è l'origine delle pubblicazioni, che trovano linfa nell'ambito dell'attività o comunque sono collegate agli operatori del settore.

Tematiche quali la prevenzione, la riduzione dei rischi, la riabilitazione e gli aspetti organizzativi vengono affrontati valorizzando le applicazioni utili all'intervento clinico.

Una seconda sezione è quella dei *Quaderni*: saggi, lavori congressuali e raccolta di esperienze, compresi studi e ricerche sull'utilizzo di strumenti e farmaci.

Infine i *Manuali*: materiale didattico, con la definizione di criteri, metodologie, consensus e linee di intervento.

Direzione editoriale: Alfio Lucchini

Comitato di redazione: Cinzia Assi, Maria Luisa Buzzi, Felice Nava, Giovanni Strepparola

Comitato Scientifico: Adriano Baldoni (Ancona), Giorgio Barbarini (Pavia), Renato Bricolo (Verona), Italo Carta (Milano), Giorgio Cerizza (Cremona), Massimo Clerici (Milano), Alessandro Coacci (Grosseto), Maurizio Coletti (Roma), Augusto Consoli (Torino), Antonio D'Alessandro (Roma), Antonio d'Amore (Caserta), Riccardo De Facci (Milano), Pietro Fausto D'Egidio (Pescara), Guido Faillace (Trapani), Maurizio Fea (Pavia), Riccardo C. Gatti (Milano), Gilberto Gerra (Parma), Enzo Gori (Milano), Bernardo S. Grande (Catanzaro), Claudio Leonardi (Roma), Franco Lodi (Milano), Teodora Macchia (Roma), Vincenzo Marino (Varese), Antonio Mosti (Piacenza), Giovanni Nicoletti (Roma), Pier Paolo Pani (Cagliari), Norberto Pentiricci (Perugia), Edoardo Polidori (Forlì), Eugenio Rossi (Milano), Achille Saletti (Milano), Giorgio Serio (Palermo), Alessandro Tagliamonte (Siena), Enrico Tempesta (Roma), Laura Tidone (Bergamo), Marco Tosi (Milano), Andrea Vendramin (Padova), Silvia Zanone (Roma).

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.



Cesare Guerreschi

**Pornodipendenza:
la sofferenza dietro l'apparenza**

**Un approccio alla valutazione
e al trattamento della dipendenza
da pornografia**

FrancoAngeli



Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

*Ad Angelo Cruciani,
con profonda gratitudine e ammirazione
per aver condiviso l'empatia
di un percorso di vita*

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Uno sguardo dentro la dipendenza: testimonianze e vissuti	»	13
1.1. Giorgio: la vulnerabilità nella preadolescenza	»	14
1.2. Manuel: il falso senso del controllo	»	15
1.3. Stefano: gli anni sprecati	»	16
1.4. Anna: cosa si cela dietro l'infelicità	»	18
2. Pornografia: la storia, le prime esposizioni e le differenze di genere	»	21
2.1. Analisi storica e sviluppo della pornografia	»	21
2.2. Gli adolescenti e la pornografia	»	25
2.2.1. Opzioni di trattamento per gli adolescenti	»	32
2.2.2. Consigli utili per i genitori	»	35
2.3. La pornografia tra le differenze di genere	»	37
Breve glossario	»	43
3. La dipendenza da pornografia: definizione, caratteristiche, processi e valutazione	»	45
3.1. Definizione e caratteristiche	»	45
3.1.1. Una teoria integrata	»	48
3.1.2. La chimica cerebrale e l'aurea anticipatoria	»	50
3.1.3. L'infanzia infelice	»	54

3.2. I criteri per una diagnosi	pag.	55
3.3. I fattori di rischio	»	58
3.4. I meccanismi interni della dipendenza	»	62
3.4.1. La “reaction sequence”	»	63
3.5. Le fasi del coinvolgimento dalla pornografia	»	65
3.6. Cyberporn addiction	»	68
3.7. Impatto della dipendenza sulla vita della persona	»	71
4. Il trattamento della dipendenza da pornografia	»	73
4.1. I metodi d’intervento	»	73
4.1.1. Il metodo del blocco	»	73
4.1.2. Il metodo graduale progressivo	»	74
4.2. Le fasi verso il cambiamento	»	76
4.2.1. La fase della pre-contemplazione	»	77
4.2.2. La fase della contemplazione	»	78
4.2.3. La fase della preparazione	»	78
4.2.4. La fase dell’azione	»	80
4.2.5. La fase del mantenimento	»	81
4.3. La disattivazione dei comportamenti di dipendenza e la modificazione delle credenze disfunzionali	»	83
4.4. Il trattamento secondo il modello SIIPaC	»	86
4.4.1. Il modello multimodale integrato	»	87
5. Chiariamo alcuni dubbi	»	93
6. La desensibilizzazione immaginale e il training masturbatorio	»	103
7. Un questionario utile nella valutazione della dipendenza da pornografia	»	109
Conclusioni	»	119
Bibliografia	»	123

Introduzione

La società in cui viviamo ci bombarda quotidianamente di immagini a contenuto sessuale, i principali canali di comunicazione propongono spesso questo tipo di materiale, che colpisce la mente senza darle la possibilità di comprendere, elaborare e integrare quanto appena visto.

I genitori si dimostrano restii a parlare di questi argomenti con i figli, che si trovano così a dover scoprire questo mondo confrontandosi unicamente con i compagni.

Il rischio è quello di entrare in contatto con contenuti inappropriati per un sano sviluppo psico-fisico.

La mancanza di una figura genitoriale disponibile rende difficoltosa la comprensione e il contenimento di emozioni e sensazioni che incuriosiscono ed eccitano. Queste emozioni contrastanti restano pertanto non mentalizzabili.

L'esposizione a materiale pornografico può portare a un coinvolgimento personale sempre maggiore con il rischio di sviluppare una vera e propria dipendenza.

Un dipendente è una persona che vorrebbe smettere di reiterare un'azione, ma non è in grado di fermare un comportamento divenuto ormai disfunzionale.

Nel testo verrà analizzato, da un punto di vista storico, lo sviluppo dei significati attribuiti al concetto di pornografia, non senza aver prima definito il termine "pornografia".

L'obiettivo è quello di fornire nuove conoscenze al lettore sul tema della pornografia e della dipendenza da pornografia, considerando le differenze di genere e anagrafiche degli utenti.

Data la diffusione tecnologica a cui stiamo assistendo negli ultimi anni, verrà affrontato nello specifico il problema della pornografia online.

Lo scopo è quello di dare risposte concrete a domande importanti che spesso risultano poco intuitive e contro la logica comune.

Una tra queste riguarda la motivazione sottostante al perseverare di un comportamento disfunzionale che provoca sofferenza.

Nel testo si cercherà di rispondere al perché queste persone, pur volendo smettere, non riescano a farlo. Pertanto, verranno analizzati i vari fattori implicati nella dipendenza: fattori personali, sociali, culturali ma anche biologici.

Verranno presentati i vari meccanismi implicati nella dipendenza, ma anche le possibilità di miglioramento e di trattamento.

Il presente trattato si prefigge lo scopo di analizzare e valutare la condizione del dipendente da pornografia, riportando, nella parte iniziale, alcune considerazioni personali e testimonianze da parte di coloro che soffrono e che sono coinvolti in prima persona.

La pornodipendenza, per ora, è un problema non ancora preso seriamente in considerazione né dagli esperti né dalla collettività.

Non so quale sia la causa principale di questa situazione, ma una cosa è certa: finché la coscienza della sua esistenza non entrerà a far parte della consapevolezza di massa, sarà come se questo problema non esistesse affatto.

Generalmente, la società, una volta individuato un problema e avergli dato un nome, agisce in maniera coesa per cercare una soluzione su più livelli. Ma attualmente questo non è possibile poiché la dipendenza da pornografia non ha ancora un nome a livello sociale.

La stessa parola “pornodipendenza” non fa parte del vocabolario comune. Stessa cosa vale per il concetto di dipendenza da pornografia non ancora diffuso a livello sociale.

Tutto questo assumerebbe un peso diverso se la pornografia fosse un fenomeno “raro” o se farvi accesso fosse un processo laborioso e dispendioso.

Ma ora come ora, un numero spropositato di persone ha accesso libero e illimitato a qualcosa che può causare dipendenza, senza che questo dettaglio, non di poca rilevanza, sia risaputo su larga scala.

Quest'impasse potrebbe essere attribuito a un mancato riconoscimento ufficiale del disturbo da parte delle autorità della salute mentale.

Tale situazione può trovare una somiglianza con quello che è successo quando è stato riconosciuto il danno provocato dal fumo di sigaretta sulla salute. Ci sono voluti anni prima che il problema venisse preso sul serio, fosse riconosciuto e venissero presi i primi provvedimenti.

Si tratta di due comportamenti di natura diversa, con effetti molto diversi, ma entrambi sono accomunati dalla difficoltà, da parte delle istituzioni, di prendere posizione su una tematica socio-sanitaria.

Molti pornodipendenti possono, infatti, sottovalutare il problema, perché non ancora riconosciuto come tale dalle autorità, avendo delle ripercussioni in ambito psicologico, fisico, sociale, relazionale e lavorativo.

La stessa cosa è successa ai fumatori, i quali nell'attesa del riconoscimento da parte delle autorità della pericolosità del fumo hanno contratto il cancro.

In questo preciso istante, molti stanno soffrendo o arrecando sofferenza alle persone che stanno loro vicino, a causa di una dipendenza che probabilmente non sono neanche consapevoli di avere, per non parlare di quante persone rischiano di svilupparne una inconsapevolmente.

Finché la società non sarà equipaggiata a dovere rispetto a questi temi così complessi e delicati, riconoscendo il problema, imparando a individuare le caratteristiche, essendo consapevoli degli effetti nocivi che può causare, sapendo come intervenire per arginare i rischi tramite la prevenzione e, soprattutto, conoscendo a chi rivolgersi in caso di necessità, questo problema continuerà a diffondersi indisturbatamente, arrecando danni sempre più gravi ed esponenziali.

1. Uno sguardo dentro la dipendenza: testimonianze e vissuti

Per comprendere cosa realmente vivono i dipendenti da pornografia, le loro paure e la loro sofferenza, è importante cogliere tutte le sfumature di questa patologia.

Riuscire a capire cosa prova l'altro non è sempre facile e, in questi casi, l'empatia è l'unica chiave possibile per riuscire a entrare in contatto e cogliere il dolore che una persona si porta dentro.

Dare voce ai pensieri e al dolore di queste persone è una risorsa dal valore inestimabile, per la comprensione del loro mondo interiore e delle difficoltà che incontrano nella loro battaglia quotidiana contro un mostro subdolo che risucchia tutte le loro energie vitali. Un mostro che però viene alimentato da loro stessi.

Chi meglio dei dipendenti stessi può dunque aiutarci a capire cosa realmente si prova a “sopravvivere” con questa problematica?

Si propongono di seguito una raccolta di testimonianze e riflessioni di persone pornodipendenti che hanno affrontato il loro percorso di guarigione all'interno della SIIPaC, nella speranza che possano essere d'aiuto alla comprensione del loro complesso mondo interiore e dei loro vissuti.

I casi descritti sono stati modificati per garantire la privacy dei protagonisti.

1.1. Giorgio: la vulnerabilità nella preadolescenza

Giorgio, un ragazzo di 29 anni, ci racconta la sua esperienza come pornodipendente.

Giorgio non ha avuto un'infanzia facile, la madre era affettivamente assente e il padre molto severo e a tratti abusante.

La sua dipendenza ha origini remote: aveva iniziato ad attecchire già quando aveva 14 anni e, circa 10 anni fa, con l'acquisto di un computer personale, la situazione è precipitata, fino a portarlo a sviluppare una vera e propria dipendenza da pornografia online.

Precedentemente si era imbattuto nella pornografia proposta in televisione, ma la cosa non lo aveva entusiasmato più di tanto.

Con l'acquisto del computer incominciò, però, a trovare siti per adulti e da quel momento non riuscì più a fermarsi.

Si era reso conto di avere un problema, sapeva che il suo comportamento era folle e si era informato per cercare di venire a capo della sua situazione, riconoscendone anche la gravità.

La dipendenza lo aveva portato a trascorrere ore e ore davanti al monitor, a guardare filmini pornografici, stimolando continuamente il pene per poi, dopo ore e ore di accumulo di materiale, finalmente eiaculare esausto. L'eiaculazione interrompe la trance, permettendo l'uscita da uno stato di folle costrizione, mentre la masturbazione è un mezzo con il quale si mantiene lo stato eccitatorio.

Giorgio riferisce che, nel momento successivo all'eiaculazione, si verifica un crollo della tensione e ci si interroga su come possa essere accaduto tutto ciò. Seguono autoconvincimenti sul fatto che questa dovrà essere l'ultima volta in cui una cosa del genere accade e si crede che non succederà mai più.

Come Giorgio ci fa presente, si tratta, però, sempre di un'illusione, poiché bastano un'ora o un giorno per ricominciare il ciclo, con disperazione e ossessione.

In merito alle sue relazioni affettive, Giorgio racconta di non essere mai riuscito a instaurare una relazione amorosa duratura con una donna a causa della dipendenza; infatti, la pornografia non gli permetteva di avere rapporti sessuali sani con le donne.

Tutte le sue relazioni sono state caratterizzate da un intenso entusiasmo iniziale che, successivamente, lo portava a scappare per paura di un maggiore coinvolgimento e per la sua incapacità di integrare la sessualità con l'intimità.

A seguito di un lungo percorso di psicoterapia di gruppo e individuale della durata di un anno è riuscito a gestire la sua dipendenza, adottando un nuovo stile di vita e non reiterando più il suo comportamento dipendente.

L'approccio impiegato è stato di tipo multimodale integrato.

Durante il suo percorso terapeutico ha vissuto alti e bassi e, spesso, si è sentito di impazzire; ora però sta meglio e “per nessun motivo al mondo vorrei ritornare indietro, a quando ero un dipendente”.

1.2. Manuel: il falso senso del controllo

Manuel è un imprenditore di 45 anni, separato, con due figli.

Anche Manuel, come Giorgio, non ha avuto un'infanzia facile.

La madre era iper-coinvolta e troppo protettiva nei suoi confronti e lui non era libero di essere se stesso.

Doveva sempre comportarsi da bravo bambino e seguire le scelte impostegli dai genitori, senza arrecare mai alcun tipo di problema.

L'unico spazio che ritagliava per sé, per trarre una qualche soddisfazione personale, era la pornografia, la quale gli procurava un piacere intenso non paragonabile a nessun'altra attività.

Manuel compara l'inizio della sua dipendenza ai primi approcci che un tossicodipendente ha con la droga: lo spacciatore offre le prime dosi, inizia l'approccio alla sostanza, la si prova e inizia a piacere; poi, una volta entrati nel ciclo della dipendenza, lo spacciatore viene a riscuotere la sua parte e chiede denaro, molto denaro.

Manuel sostiene che a lui è accaduta la stessa cosa, ma con la pornografia. Ha incominciato guardando delle immagini online sui siti gratuiti per poi trovarsi in un tunnel senza via d'uscita, dove niente lo soddisfaceva abbastanza.

Da qui la ricerca di nuovo materiale, anche costoso, da scaricare compulsivamente: nuove immagini, nuovi video, anche a pagamento. Conseguentemente, la dipendenza gli ha causato gravi danni economici.

Alla base di tale ricerca c'era una spinta irrefrenabile e incontrollabile a scaricare e poi archiviare tale materiale senza il reale intento di vederlo, ma per l'impulso a conservarlo e accumularlo in maniera compulsiva (tenendo però conto che questa modalità non riguarda, in assoluto, tutti i dipendenti da pornografia).

Quando parla dell'influenza della pornografia sul piano relazionale, Manuel racconta chiaramente di come la dipendenza gli abbia sottratto tempo alle altre attività quotidiane e ai rapporti umani. Infatti, la pornografia e il bisogno irresistibile e incontenibile di assecondare tutte le sue fantasie tengono lontane le altre attività, che acquisiscono meno importanza.

Manuel, pensando alla sua storia di vita, alle sue modalità comportamentali e ai suoi schemi cognitivi disfunzionali, sostiene che il dipendente è una persona che ha paura delle proprie emozioni; una persona che si è creata uno schermo difensivo per non provarle.

La pornografia gli ha permesso di ricrearsi un mondo emotivo fatto su misura, un sistema di autoregolazione emotiva che gli ha permesso di contenere il suo disagio psichico.

Questo sistema di autocura e di regolazione emotiva è, però, disfunzionale, perché allontana dal mondo reale, facendo precipitare la persona in una condizione psicopatologica parallela a quella che si voleva evitare.

Per uscire da tale condizione, bisogna comprendere quali sono le difficoltà alla base, maturando onestà e consapevolezza verso se stessi, e riconoscere ed eliminare le circostanze che hanno fatto prosperare e mantenere la dipendenza.

1.3. Stefano: gli anni sprecati

Questa è la lettera con cui Stefano si è presentato alla SIIPaC:

Ciao, sono un ragazzo di 17 anni.

Quattro anni fa acquistai il mio primo pc e per motivi scolastici feci un abbonamento ad Internet.

Da allora non riesco a smettere di navigare su siti porno e masturbarmi davanti al pc.

La cosa sta diventando preoccupante perché quando torno da scuola il mio primo pensiero è quello di masturbarmi dopo aver fatto una bella navigata. Da qualche tempo ho smesso persino di uscire con gli amici per restare a casa con il mio pc.

La cosa più brutta è che non ho nemmeno una ragazza e vi posso assicurare che fanno la fila per me, ma io non riesco a trovare la forza di rientrare nella realtà!

Voi potete immaginare cosa sto passando, anni e anni buttati nel cesso.

Ho provato a smettere, ma niente; al massimo riuscivo a trattenermi per 4-5 giorni e poi ricominciavo.

Ormai è quasi diventata una cosa normale per me ma so che c'è poco di normale in tutto questo.

Non ho mai parlato con nessuno di questo mio problema, fino a oggi. Non so davvero cosa fare! Bella schifezza è Internet, utile per alcune cose, ma disastroso per altre! Vi prego aiutatemi a uscire da questo tunnel!

La dipendenza nei giovani è qualcosa di drammatico; sono molti gli adolescenti e i preadolescenti che avrebbero bisogno di aiuto.

Chi incomincia a 17 anni, o prima, si trova in una situazione uguale a coloro che incominciano a 50 anni, con la differenza che i primi non hanno, spesso, avuto la possibilità di conoscere il rapporto sessuale e affettivo con una persona, mentre nei secondi il ricordo e la mancanza di queste emozioni bellissime provate in passato, può, talvolta, rappresentare una motivazione alla lotta contro la dipendenza, per poter tornare a riviverle.

I giovani alle prime armi spesso non hanno questi ricordi, non possono provare rimpianto per qualcosa che non conoscono e che vorrebbero recuperare.

La loro sessualità è slegata dall'affettività ed è prettamente legata ai contenuti pornografici.

I giovani, non potendo avere termini di paragone alternativi, si trovano perciò costretti a credere che l'unica realtà sia quella rappresentata dalla pornografia.

Questa concede ai giovanissimi delle emozioni molto forti, ma li lascia in balia di un'assenza di punti di riferimento alternativi, senza nessuno con cui confidarsi e con cui condividere la propria disperazione.

1.4. Anna: cosa si cela dietro l'infelicità

Anche le donne possono rientrare nei criteri diagnostici di una dipendenza da pornografia, ma per loro può risultare più difficile parlarne per via dei pregiudizi a cui spesso ancora sono soggette.

Questa è l'email con cui Anna ha scritto alla SIIPaC:

Sono una donna di quasi 51 anni, una professionista colta, creativa, impegnata, sensibile. Sono sposata, ho figli e ho un lavoro gratificante. Quando sono a casa da sola però, in momenti di stanchezza o noia o irrequietezza interiore, vado su siti porno e mi eccito cercando immagini e scene lontane dal mio modo di essere e di pensare, anzi contrarie in tutto e per tutto alla mia visione delle cose e dei rapporti umani.

Succede con cadenza irregolare, non so se è vera e propria pornodipendenza o se lo diventerà. A volte passo anche un mese senza, altri periodi è quotidiano e ci penso fino a due ore, poi tutto si conclude con un orgasmo liberatorio; poi chiudo in fretta tutte le schermate e ritorno nel giro di un battito di ciglia una persona normale, riprendo a lavorare e a fare le mie cose come se niente fosse.

La fruizione di Internet si è innestata su una mia inclinazione a certe fantasie che ho da quando avevo otto anni, basate sull'idea di "provare piacere mio malgrado", in modo forzato.

Tutto il contrario di ciò che avviene nella mia vita sessuale reale, dove la minima costrizione o violenza mi spegne l'eccitazione come un interruttore, e che funziona con la dolcezza e la partecipazione attiva e libera del rapporto sessuale.

Insomma, questa cosa mi accompagna da sempre, solo che il web ha offerto uno spazio illimitato di cui usufruire, in un certo senso ha

incanalato e immiserito anche la mia immaginazione. Una parte di me, pur non essendo io moralista, sa benissimo che dietro quello che vado cercando c'è un'ideologia che aborro nonché un orribile mercato umano.

È un pezzo di me che devo tenere nascosto, già è difficile per me tenere insieme queste discrepanze, ma per gli altri sarebbe impossibile conciliarlo con l'immagine che hanno di me.

Io mi accetto anche se non mi piaccio sotto questo punto di vista che è solo una cosa stupida, futile, un vicolo cieco che non porta a nulla se non a farmi sballare per un po'.

Non riesco a spiegarmi il perché io abbia bisogno di questo genere di cose. Riconosco di essere infelice a livello affettivo, ma sento che c'è qualcosa di più profondo.

Comunque, è stato mio marito a iniziarmi senza rendersene conto alla pornografia, lui è un fruitore molto occasionale, per lui è uno scherzo, in uno di questi scherzi mi ha mandato il link di un sito che è stato il tunnel che mi ha risucchiata.

Dai racconti dei dipendenti emerge un vissuto interiore di scissione, una forma di schizofrenia, con una parte "buona", "sana" che non vuole cedere alla pornografia, che cerca di resistere e che è consapevole, e una parte, invece, "cattiva", quella malata che "costringe" a farlo.

Questa parte è più forte e sovrasta l'altra: il soggetto non vuole liberarsi dalla dipendenza perché, paradossalmente, nella dipendenza ci sta bene.

Un passo in avanti è quello di riconoscere la scissione e superarla; le parti opposte del sé vanno integrate. È necessario sviluppare un'identità integrata che accetta la contraddizione:

Solo quando mi considererò un'unica persona, pur con le sue contraddizioni, potrò valutare da un lato il godimento che mi dà la pornografia, dall'altra la sofferenza che questa mi dà. E potrò capire se la sofferenza è maggiore o minore del godimento e decidere in conseguenza.

E ancora: