Come

GUaRiRE dalla PORNOGRafia

MaRCO DiSTORt

3

Associazione UCEB UNIONE CRISTIANA EDIZIONI BIBLICHE
CASELLA POSTALE 45 - 04022 FONDI - LT

© Associazione Unione Cristiana
Edizioni Bibliche

Prima edizione
marzo 2001

Proprietà Letteraria Riservata

INTRODUZIONE

A causa del peccato, la sessualità umana è spesso contaminata da impurità ed immoralità, che ne cambiano l'uso legittimo in un uso depravato. L'amore fisico viene a volte barattato con la ricerca di un piacere egoistico, a scapito del partner, che viene usato come "strumento" della propria libidine.

L'uomo, più della donna, è attratto dalla sessualità che esaspera il corpo e dalle tecniche di accoppiamento, più che dal reciproco dono di sé, fondato sull'amore e sul desiderio di vera intimità che, ancor prima di essere fisica, è spirituale ed emotiva.[1] *L'uomo, più della donna, è eccitato da* ***stimoli visivi*** *che ne scatenano il desiderio sessuale. Il Signore Gesù, nella sua infinita saggezza, lo mise in guardia proprio in relazione a questo aspetto, quando disse: "Voi avete udito che fu detto: «Non commettere adulterio». Ma io vi dico che chiunque* ***guarda una donna per desiderarla****, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore" (Matteo 5:27,28). Perciò anche i pensieri sono sottoposti al giudizio del Signore, poiché "la parola di Dio...giudica* ***i sentimenti e i pensieri*** *del cuore" (Ebrei 4:12).*

In questa prospettiva, la pornografia è uno strumento pericoloso per l'equilibrio non solo morale, ma anche psichico di un individuo. Essa può facilmente generare un asservimento a stimoli di eccitazione visiva che, col tempo, possono diventare indispensabili per innescare il desiderio. Troppe persone, soprattutto maschi, arrivano al punto da non potere più fare a meno di certe immagini per eccitarsi.

Dove porta tutto questo?

---

[1] Per approfondire questo concetto vedi: Marco Distort, *Come costruire una vera intitmità*, UCEB, Fondi (Lt), 2000.

Sembra un paradosso, ma porta all'insoddisfazione sessuale e alla creazione di modelli di comportamento fasulli, che procurano solo dolore e schiavitù. La pornografia è un problema che genera altri problemi. Si può definire il punto di partenza, ma difficilmente ci si rende conto di dove essa può portare nella corruzione interiore. I pensieri dell'uomo sono influenzati dalla natura decaduta e il suo cuore è alla continua ricerca di tutto ciò che può saziare la sua sete carnale. La Bibbia afferma che "il cuore dei figli degli uomini è pieno della voglia di fare il male" (Ecclesiaste 8:11).

L'industria pornografica, da una parte arricchisce poche persone senza scrupoli con un fatturato annuo di migliaia di miliardi, ma dall'altra uccide moralmente e psichicamente milioni di persone, ***soprattutto giovani****, che si trovano intrappolati in una spirale dalla quale è sempre più difficile uscire.*

Quanti possono dire di non aver mai dato anche solo una fugace occhiata in direzione delle riviste pornografiche esposte in sempre maggior numero nelle edicole? Quale genitore, tuttavia, non proverebbe un colpo al cuore se trovasse certi giornali nascosti in camera del figlio adolescente? Quanti di coloro che fanno uso di materiale pornografico si rendono conto della schiavitù in cui sono caduti e non sanno come fare per liberarsene?

Questo libretto si propone di illustrare i pericoli della pornografia ***sia ai giovani che alle persone sposate,*** *e di fornire alcune indicazioni per guarire dalla forma di dipendenza che essa crea. Non ha la pretesa di esaurire le problematiche legate a questo problema, ma è uno strumento utile per intraprendere la strada della liberazione interiore, o per aiutare qualcuno che ne è vittima. Forse qualcuno penserà che esagero con gli allarmismi e che quanto ho scritto è frutto di un'interpretazione "religiosa" del problema. Purtroppo non è così! Non dobbiamo nascondere la testa nella sabbia come gli struzzi: il problema esiste ed è sempre più diffuso. Noi stessi, i nostri figli, i nostri amici... tutti sono potenziali schiavi di questo cancro mentale. È responsabilità di ognuno mettersi all'ascolto di ciò che la Parola di Dio ci dice per guarire, ricordando che è solo Gesù Cristo che libera da ogni catena e che purifica il nostro essere, sia a livello spirituale che emotivo.*

Dove nasce il desiderio sessuale?

Gli stimoli dell'eccitazione sessuale non vengono elaborati a livello genitale. La reazione fisiologica degli organi genitali, che permette il rapporto sessuale, è infatti una risposta ad un impulso che arriva dal cervello. L'impulso può essere determinato da fattori diversi: per un uomo, ad esempio, la vista di una donna particolarmente attraente, una minigonna, uno sguardo seducente, ecc. Per una donna può essere invece un profumo, un bacio, una carezza...

L'associazione dei pensieri suscitati dagli stimoli legati alla libido (desiderio sessuale) innesca il processo dell'eccitazione e di conseguenza il corpo si prepara all'accoppiamento. Ma questo accade solo in un secondo tempo rispetto a ciò che invece avviene prima a livello mentale. **La mente** è perciò il nostro "organo sessuale" più importante. È da lì che partono i segnali che coinvolgono poi altri organi: cuore, genitali, ghiandole, apparato circolatorio periferico.

La "mente" nella Bibbia viene chiamata anche "cuore" e non ha niente a che vedere con il muscolo cardiaco. Per darci un'idea dell'importanza della mente, il Signore Gesù affermò che *"dal cuore* (cioè dalla mente) *vengono pensieri malvagi, omicidi, adultèri, fornicazioni, furti, false testimonianze, diffamazioni. Queste sono le cose che contaminano l'uomo"* (Matteo 15:18-20). Ciò significa che **l'uomo può contaminare**

le sue *azioni* sulla base di ciò di cui si ciba la sua *mente*!

Negli esseri umani c'è una stretta relazione tra il pensiero e l'azione. La mente umana deve perciò essere l'oggetto di un'attenzione particolare, e infatti la Scrittura ci esorta a rinnovarla e a proteggerla: *"siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente"* (Romani 12:2), e *"cingete i fianchi della vostra mente"* (1 Pietro 1:13).

Dunque, per ciò che riguarda il problema di cui stiamo trattando, **dobbiamo avere cura di ciò che entra nella nostra mente per non cadere nella infida trappola della dipendenza da immagini pornografiche.**

L'attività sessuale ha infatti sempre esercitato una forte attrazione sugli esseri umani. Fin dall'antichità possiamo 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 ingenue, proprio perché siamo circondati da una gran quantità di immagini erotiche, esibite in maniera sempre più sfacciata, nonostante la legislazione italiana nei confronti della pornografia sia sufficientemente severa. **L'art. 528** del Codice penale recita infatti:

"Chiunque, allo scopo di farne commercio o distribuzione ovvero di esporli pubblicamente, fabbrica, introduce nel territorio dello Stato, acquista, detiene, esporta, ovvero mette in circolazione scritti, disegni, immagini od altri oggetti osceni di qualsiasi specie, è punito con la reclusione da tre mesi a tre anni e

con la multa non inferiore a lire duecentomila. Alla stessa pena soggiace chi fa commercio, anche se clandestino, degli oggetti indicati nella disposizione precedente, ovvero li distribuisce o espone pubblicamente. Tale pena si applica inoltre a chi: 1) adopera qualsiasi mezzo di pubblicità atto a favorire la circolazione o il commercio degli oggetti indicati nella prima parte di questo articolo; 2) dà pubblici spettacoli teatrali o cinematografici, ovvero audizioni o recitazioni pubbliche, che abbiano carattere di oscenità".

Il testo dà poi un'ulteriore precisazione per definire il significato giuridico degli atti ed oggetti osceni:

"possono definirsi tali quelli che hanno attitudine a svegliare la sensualità o a suscitare la concupiscenza, richiamando direttamente o indirettamente sensazioni o manifestazioni della vita sessuale che debbono rimanere celate".

Per "materiale pornografico", poi, il Codice intende quello

"attinente alla sfera sessuale umana, con rappresentazione non solo del congresso carnale o degli organi genitali, ma anche di immagini e scene che richiamano il rapporto sessuale (anche abnorme), nonché gli atti di libidine ed atteggiamenti chiaramente erotizzanti".

Nonostante la chiara definizione giuridica dell'argomento, purtroppo però la tutela dalla pornografia difetta in modo clamoroso nell'ap-

plicazione delle norme e delle sanzioni, giocando sulla differenza tra pubblico e privato. La legge prevede l'intervento quando viene offeso pubblicamente il comune senso del pudore, ma si astiene se l'utilizzo di materiale pornografico avviene nella sfera privata. È certamente giusto che lo Stato non interferisca nelle scelte e nel comportamento che un cittadino adotta in casa propria, se questo rimane nella legittimità e non arreca danno al prossimo. Ma nel caso della pornografia è un modo per far rientrare dalla finestra ciò che si è fatto uscire dalla porta. Infatti, il risultato di questa velata ambiguità nel trattare l'argomento sul piano giuridico è che in ogni edicola chiunque può "buttare l'occhio" su certe pubblicazioni. Non mancano poi le inserzioni pubblicitarie dei negozi specializzati nella vendita di materiale erotico (sexy shops), né la libera vendita di riviste sempre più aberranti. E i fatturati dell'industria pornografica sono sempre in ascesa.

LA TENTAZIONE ELETTRONICA

Oltre al materiale cartaceo (riviste) oggi è molto diffuso l'utilizzo di videocassette ed è in crescita vertiginosa la fruizione di materiale pornografico via Internet. Quest'ultimo è quasi impossibile da regolamentare per le caratteristiche proprie delle rete. Riuscendo a rimanere anonimi, si evita l'imbarazzo di recarsi in un'edicola o in un negozio specializzato per procurarsi ciò che si desidera. È un modo per vendere pornografia anche a quella fascia di persone che proverebbe vergogna a farlo direttamente, ma che nell'anonimato della rete elettronica trova il coraggio di entrare nel mondo a luci rosse.

Può capitare persino che chi visita un sito pornografico anche solo una volta, si veda poi recapitare nella posta elettronica le pubblicità dei sexy shops della zona dove abita o la segnalazione di nuovi siti a carattere erotico, con le indicazioni per poter comprare in rete tutto ciò che vuole. È un modo per conquistare sempre più clienti in un mercato che si diffonde a macchia d'olio. **La vera tragedia non è però di ordine economico, ma è un dramma spirituale e psicologico!** Ogni cliente è in realtà un'anima che precipita in un baratro senza fondo di dipendenza, da dove è sempre più difficile uscire.

Per renderci conto dell'ampiezza della sua diffusione, vediamo alcuni dati statistici.

La pornografia su Internet[2]

* Si calcola che nel mondo siano almeno 700 mila i siti pornografici, di cui 35 mila solo in Italia.

* Sono più di 4 milioni le pagine WEB pornografiche.

* Il fatturato della sola pornografia su Internet è stimato in 10 mila miliardi di lire, con una crescita annua superiore al 50 per cento.

* Si calcola che su 153 milioni di navigatori online in tutto il mondo, 147 milioni abbiano visitato almeno una volta un sito hard.

* Il 40 per cento degli adulti collegati a Internet visita regolarmente i siti porno.

Proprio attraverso quest'ampia offerta di materiale pornografico, **su canali differenziati,** si crea un bisogno solleticando l'attrazione innata e la curiosità dell'individuo nei confronti del sesso. In genere sono i maschi ad esserne attratti maggiormente, anche se oggi sempre più donne ammettono di farne uso. Addirittura, su una nuova rivista patinata che tratta vari soggetti (dalla scelta del telefonino all'utilizzo del computer; da reportage di viaggi agli investimenti in borsa – e dunque non è certo una rivista erotica!) è apparso anche un articolo in cui venivano dati consigli su come organizzare una serata "bollente" con la propria partner (secondo l'articolo, questa non deve necessariamente essere la moglie!), convincendola a guardare un

2 Cfr. *Panorama* del 12 ottobre 2000.

film pornografico per "mettere un po' di pepe nell'eros di tutti i giorni".[3] È un'ulteriore dimostrazione di come la pornografia può venire introdotta subdolamente nella nostra vita quotidiana e nelle nostre case, mascherata dal velo della normalità e della libertà culturale.

In questo modo, però, **ci stiamo lentamente abituando** ad essa e non la consideriamo più un problema. Anzi, gli esperti di comunicazione mediatica affermano che presto nei messaggi pubblicitari assisteremo ad un'erotizzazione sempre più spinta, fino ad arrivare a vere e proprie immagini porno.

Ma essa è invece fonte di una gamma molto ampia di problematiche, che vanno dal semplice turbamento fino allo sviluppo di vere e proprie forme maniacali, che possono anche diventare pericolose, perché possono scadere addirittura nel delitto sessuale.

La pornografia in videocassetta[4]

* Sarebbero 4.000.000 gli italiani che vedono di solito film pornografici.

* 1.000.000 di questi lo fa in compagnia di una partner.

* Ogni anno in Italia escono circa 3.000 nuovi titoli di film hard.

* Ci vogliono in media 4 giorni per girare un film porno.

* L'Italia occupa il 3° posto nella classifica dei mercati hard più grossi d'Europa.

---

[3] Cfr. *Jack*, ottobre 2000, pp. 36-38.
[4] Cfr. *Jack*, ottobre 2000.

* Ci sono più di 40 generi di film a luci rosse, per soddisfare un'ampia gamma di voyeurismo per ogni perversione sessuale.

Di fronte a questi dati si rimane sconcertati. L'Italia, uno dei paesi occidentali che *di nome* è fra quelli più tradizionalmente cristiani, occupa invece uno dei primi posti nelle classifiche della diffusione della pornografia. **C'è il rischio che un così alto numero di fruitori diventi una giustificazione per normalizzare qualcosa che in realtà non è normale.** L'essere umano ha infatti la tendenza a conformarsi con la maggioranza: più è diffusa una certa pratica di vita e più trova adesioni, fino a diventare la norma alla quale ognuno deve uniformarsi. Sapere che così tanta gente utilizza materiale pornografico, può infatti indurre a pensare che, tutto sommato, non è poi così grave, e si è tentati di fare come gli altri.

Se anche i credenti pensano così, significa che hanno rinunciato a combattere e hanno già lasciato vincere "il nemico delle nostre anime"!

STORIE DI SCHIAVITÙ

Se sapessimo cosa si nasconde dietro la moderna pornografia, non esiteremmo un istante di più nel cercare una via d'uscita o nell'esortare chi ne fa uso a liberarsi da questa catena. Dietro la facciata di un piacere spudoratamente esibito si nascondono infatti storie di dolore, di schiavitù morale e psicologica, di dipendenze, di alienazioni e turbe della sessualità. Troviamo 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 parlarne. Hanno paura di ammettere questa loro schiavitù privata e cercano di imparare a convivere con i sensi di colpa che affiorano nella loro coscienza.

Anche gli anziani sono attratti dalla pornografia, spesso per compensare, attraverso stimoli forti, un deficit nell'eccitazione. Ma non fanno i conti con una difficoltà evidente: da una parte si riempiono di stimoli erotizzanti e ciò genera a livello mentale un sovraccarico di desiderio, ma dall'altra la risposta fisiologica del loro corpo non è in grado di farvi fronte. Si può innescare perciò un profondo meccanismo di disagio psico-fisico, che può alterare addirittura la personalità dell'individuo.

Le testimonianze che seguono sono l'emble-

ma dell'altra faccia della medaglia. Quella meschina e avvilente.

"...Da alcuni anni ho un problema che mi assilla: la pornografia. È stata la curiosità a spingermi a comprare la prima rivista. Sono un credente e faccio parte di una chiesa, dunque so che guardare certe immagini è peccato. (...) Riesco a stare alcune settimane senza sentire il bisogno di sfogliare quei giornali, ma poi, all'improvviso, mi prende come un raptus e anche se cerco di lottare, il desiderio è più forte di me e mi soggioga. (...) Capisco perfettamente lo stato d'animo descritto dall'apostolo Paolo in Romani 7:14-24 e anche il mio rapporto con Dio viene influenzato da questo problema. (...) Cosa posso fare per liberarmi da questo padrone implacabile e senza scrupoli?"

Luigi, 22 anni

"...Mi vergogno molto a parlare di certe cose, soprattutto perché sono stata educata in modo molto rigido, sia nella famiglia che nella chiesa che frequento fin da bambina. (...) So che la pornografia è un problema soprattutto dei maschi, ma purtroppo anch'io ne sono attratta. (...) Premetto che sono ancora vergine, ma mi attira il senso di piacere e di felicità che provano le persone che fanno l'amore su quei giornali, anche se a volte provo un senso di schifo. (...) So che tutto questo è sbagliato e ho paura di diventare dipendente da quelle immagini o che queste diventino dei modelli per la mia futura sessualità. (...) La pornografia può alterare la spontaneità amorosa tra marito e moglie?"

Silvia, 18 anni

"Non sono credente e ho molti dubbi sull'esistenza di Dio, ma in questi ultimi mesi ho cominciato ad interessarmi di argomenti spirituali. (...) Tempo fa ero convinto che la chiesa cristiana (sia

cattolica che protestante) avesse completamente deformato il concetto della sessualità. (...) Ero d'accordo con certe filosofie orientali che invece considerano il sesso come un'unione mistica tra un uomo e una donna, che permette loro di realizzare una certa partecipazione con la divinità. (...) Io ho avuto diverse esperienze sessuali, e anche se non ho mai provato nessuna forma di unione mistica con il divino, tuttavia credevo fosse più giusta la concezione di quelle filosofie piuttosto che quella cristiana. Ho fatto largo uso di ogni tipo di materiale pornografico nella convinzione della sua innocuità, pensando che la pornografia fosse una forma per affermare la propria libertà sessuale, al di fuori di ogni regola imposta dalla morale bigotta del cristianesimo. (...) Dopo un po' di tempo mi sono dovuto ricredere, perché mi resi conto di essere diventato dipendente da quel materiale, a tal punto da avere difficoltà di eccitazione se non vi ricorrevo prima di un rapporto sessuale."

Giorgio, 31 anni

"Per anni sono stato schiavo della pornografia. Sia prima del matrimonio che dopo. Pensavo che con il matrimonio avrei risolto il mio problema, ma non fu così. Avevo un cassetto pieno di riviste e per quanto desiderassi disfarmene non ci riuscivo mai. Mi sentivo un verme, soprattutto perché pensavo a cosa poteva pensare mia moglie se l'avesse scoperto. (...) Ogni volta in cui mi sentivo teso e frustrato mi rifugiavo nel mio mondo fittizio e, attraverso quei giornali, cercavo di alleviare le pressioni. Ma dopo mi sentivo peggio di prima: più passava il tempo e più ne ero schiavo. Cercavo di liberarmi da quella schiavitù, ma era come una droga e non potevo più farne a meno. (...) Mi sentivo vuoto dentro e cercavo di colmare questo senso di disagio con nuova pornografia, ma pian piano questo pen-

siero riempiva la mia mente (...) Avevo toccato il fondo e pensavo di non poterne uscire mai più...”

Fabio, 36 anni

“(...) Non avrei mai immaginato quanta meschinità, quanta sofferenza e quanta cattiveria c’è nell’industria della pornografia. Individui senza scrupoli, che usano le persone come se fossero solo pezzi di carne, che ti trattano come una loro assoluta proprietà e non si curano affatto se stai male, se hai dei problemi o se ti è morta la madre il giorno prima. (...) È un mondo dove ti sfruttano fino all’osso, ti pagano poco e ti usano soltanto (...)”

Sabrina, 29 anni

“Ai miei tempi circolavano foto che raffiguravano donne svestite, ma non avevo mai visto un uomo e una donna nell’atto sessuale. (...) Credevo che quelle riviste e, in seguito, anche le videocassette, potessero aiutarmi a ritrovare la baldanza sessuale che cominciavo a perdere, ma non mi rendevo conto del male che stavo facendo a me stesso e a mia moglie. Era quasi insopportabile la differenza che c’era tra la finzione di quelle scene e la realtà della mia vita. (...) Mi resi conto che la pornografia mi stava gradualmente creando problemi di impotenza, perché aveva costruito un muro tra me e mia moglie. Mi stavo rovinando gli ultimi anni di matrimonio...”

Angelo, 61 anni

Queste testimonianze non hanno bisogno di ulteriori commenti. Esse parlano da sole e ci aprono una finestra su un mondo dove l’essere umano è solo considerato oggetto di piacere o fonte di profitto.

Questo è il vero volto della pornografia!

GLI EFFETTI DELLA PORNOGRAFIA

"Non faccio male a nessuno!". Molto spesso pensiamo che ciò che viene fatto 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 ed il potere di quelle immagini non li ha schiavizzati.

Questo dimostra che **non tutti reagiscono allo stesso modo di fronte ad uno stimolo**, e pertanto non se ne devono assolutizzare gli effetti. **Ogni individuo elabora in modo diverso gli stimoli esterni e dunque gli effetti della pornografia elencati in questo capitolo vanno valutati caso per caso.** La mia intenzione è tuttavia quella di dare un'indicazione sufficientemente specifica sui pericoli che una tale stimolazione visiva ha sulla mente umana, proprio perché, purtroppo, sono in netta maggioranza coloro che ne vengono coinvolti in maniera duratura rispetto a chi invece non ne viene influenzato.

Vediamo brevemente alcuni fra i suoi effetti più deleteri.

* **Crea dipendenza.** Non è eccessivo paragonare la pornografia alla droga. Quando un giovane comincia a fare uso di materiale hard, entra in una spirale di dipendenza psicologica senza che se ne renda conto. Come? Cerchiamo di capire il meccanismo della dipendenza.

Innanzitutto il suo pensiero elabora un bisogno di gratificazione di un desiderio sessuale (A). Questo viene soddisfatto mediante una sovraeccitazione visiva con le immagini pornografiche, che caricano ancor di più la libido (B). La masturbazione, che placa questo sovraccarico di desiderio (C), diviene il vincolo irrinunciabile per ritrovare l'equilibrio dei sensi (D). La facilità con la quale si può avere a disposizione materiale porno permette di ricreare innumerevoli volte le possibilità di sfogare i propri desideri repressi. La gratificazione sessuale in forma autoerotica (masturbazione), con il supporto di certe immagini molto esplicite, diviene il canale più facile da mettere in pratica e, perciò, rappresenta la strada che garantisce sempre una soddisfazione immediata. Essa non comporta l'intervento di altre persone né l'impegno di una relazione affettiva. In questo modo, la gratificazione è sempre a portata di mano e congela le eventuali risorse che sarebbero invece normalmente utilizzate per stabilire corrette relazioni interpersonali. Si è creato così un determinato schema mentale che indirizza i pensieri sempre nello stesso modo. **La ripetitività di questo schema lo rafforza e crea i presupposti della dipendenza.**

In altre parole, partendo dal punto A (che rappresenta il desiderio di piacere sessuale) per arrivare al punto D (che costituisce la soddisfazione di questo desiderio), l'individuo dipendente dalla pornografia conosce solo un

modo per arrivarci: i punti B e C, cioè l'ulteriore stimolazione con materiale pornografico e la gratificazione mediante l'autoerotismo. Egli si sente soddisfatto fino a quando può disporre delle sue riviste o delle sue videocassette. Quelle diventano per lui (o lei) un mezzo privilegiato per ritagliarsi un momento di piacere solitario.

Ma dopo un po' di tempo si rende conto che le solite riviste o i soliti film **non gli bastano più:** ha bisogno di nuovi stimoli, di nuove immagini, di nuovi feticci sui quali canalizzare la sua libido malata. Ecco allora che va alla ricerca di qualcosa di sempre più spinto... e l'industria pornografica è lì che lo aspetta per soddisfare ogni suo capriccio, dopo averlo ridotto ormai alla sua mercé.

*** Altera i normali schemi mentali dello sviluppo sessuale a scapito dell'espressione affettiva e spontanea della sessualità.** Nella crescita di un essere umano si attraversano diverse fasi di sviluppo mentale, fisico e sessuale. Durante questo sviluppo, può capitare che alcuni adolescenti possano sentirsi attratti da qualcuno dello stesso sesso, ma ciò non deve essere vissuto come un problema di disordine morale, pensando subito a eventuali tendenze omosessuali. È un momento in cui ci si prepara per arrivare alla vita adulta forniti di una riconosciuta identità personale.

Superato questo periodo, che può essere di durata variabile, si giunge alla maturità sessuale e ogni individuo si sente attratto da persone del sesso opposto. È il momento in cui si cominciano a stabilire delle corrette relazioni affettive interpersonali. È anche il momento in cui si è incuriositi da tutto ciò che concerne il sesso. Se all'individuo viene data una sana educazione sessuale, che con-

templi non solo le tecniche dei rapporti e l'utilizzo degli anticoncezionali (che sono i soggetti privilegiati nell'educazione sessuale scolastica), ma si sofferma anche sugli aspetti affettivi, etici, morali ed emotivi della sessualità umana, allora il suo sviluppo sarà equilibrato e ci saranno i presupposti per stabilire una futura relazione matrimoniale stabile. Ma se in questa fase interviene la pornografia, allora l'individuo verrà caricato da informazioni e da stimoli che alterano completamente l'aspetto psicologico dello sviluppo sessuale, facendogli pensare che il sesso si riduca alla pura espressione di una genitalità esasperata – dalla quale sono esclusi i sentimenti – in cui viene privilegiata la ricerca del piacere egoistico al di fuori di ogni regola morale. Nella sua futura espressione della sessualità, **la spontaneità affettiva** potrà facilmente venire mortificata, perché tutto sarà stabilito da un copione: quello presentato dalle riviste o dalle videocassette hard.

*** Propone modelli di sessualità deviata e perversa.** Per l'essere umano sono molto importanti i modelli ai quali riferirsi per mettere in atto tutta una serie di comportamenti da adottare nelle varie situazioni della vita sociale. Nella sfera sessuale, la pornografia propone modelli devianti e perversi, sulla base della totale assenza di definizioni morali. Le situazioni presentate, a forza di essere viste, creano nella mente del fruitore un desiderio erotico orientato sempre più verso la trasgressione. Questo può portare alla **ricerca di situazioni in cui possano venire attuati quei modelli e quegli schemi di comportamento.**

*** Esaspera il desiderio di mettere in pratica ciò che si è visto, causando abusi ses-**

suali e violenze. Le scene pornografiche generano un forte desiderio sessuale che spinge l'individuo a volerlo soddisfare nei modi presentati dalle riviste o dai video. Poiché nella realtà quotidiana ciò non è sempre possibile, l'individuo dipendente dalla pornografia può essere spinto dalla sua stessa mente ormai contaminata verso un comportamento sessuale abnorme, che può trovare sfogo nella frequentazione di prostitute, ma in certi casi può arrivare persino allo stupro e alla perpetrazione di atti di violenza carnale.

Chi ha problemi di dipendenza totale[5] dalla pornografia rischia di sviluppare devianze sessuali anche molto marcate, perché può arrivare a manifestazioni di totale squilibrio mentale. Infatti, come spesso è documentato dalla cronaca, esistono forme di aberrazione sessuale che possono sfociare pure nell'omicidio. Qualche anno fa, un uomo condannato a morte negli Stati Uniti, rilasciò un'intervista filmata prima della sua esecuzione. Aveva violentato ed ucciso diverse donne e ragazze e davanti alla telecamera egli ammise i suoi crimini, ma riconobbe la grande influenza che la pornografia ebbe su di lui fin da giovanissimo, tanto da trasformarlo in un maniaco sessuale omicida. Lanciò un accorato appello per mettere in guardia soprattutto i giovani sull'uso di certo materiale, all'apparenza innocuo. Poche settimane dopo quell'intervista fu giustiziato sulla sedia elettrica.

La compulsività di un desiderio sessuale abnorme può spingere a trovare soddisfazione mediante abusi e violenze a danno di individui più deboli, come nel caso della pedofilia.

---

[5] Si parla di "dipendenza totale" quando l'individuo ha perso le sue normali facoltà di autocontrollo ed è dominato in maniera ossessiva dal desiderio di soddisfare il suo bisogno che ormai è divenuto compulsivo, cioè irrefrenabile e completamente fuori dal controllo della sua volontà.

* **Presenta un'immagine deformata della sessualità femminile.** Nella pornografia, la donna viene generalmente presentata come un oggetto che procura piacere. Le donne delle riviste e dei video hard sono sempre assetate di sesso e, soprattutto, sono sempre immediatamente disponibili. Sembra che esse vivano in una costante eccitazione sessuale, con il solo scopo di soddisfare le fantasie erotiche di ogni uomo. Vengono presentate come delle "macchine sessuali", sempre pronte a realizzare i sogni proibiti dei maschi.

A causa di questo falso modello, la sessualità della donna viene vista dalla mente maschile in un modo che non corrisponde alla realtà. Perciò le aspettative di un uomo malato di pornografia verranno sicuramente deluse dalla sua partner, perché la sessualità femminile è ben diversa da come viene presentata da quelle riviste.

* **Causa lo sviluppo di sentimenti e atteggiamenti sessuali aggressivi.** In una normale relazione affettiva tra marito e moglie, la sessualità non è disgiunta dalla tenerezza e dalla premura reciproca, anzi ne è il coronamento. L'erotismo a luci rosse invece esaspera il predominio del maschio sulla donna. Il risultato di ciò è il rischio di sviluppare atteggiamenti e sentimenti sessuali aggressivi. **Chi si ciba di materiale porno, infatti, non è più in grado di cogliere i bisogni emotivi del partner, ma pensa solo a realizzare gli stereotipi sessuali di cui si è nutrita la sua mente.** La passione erotica non sarà più motivata dall'amore, ma da sentimenti di prevaricazione e da un uso egoistico del corpo del partner, visto solo come strumento per soddisfare la propria libidine. Nella smania di trovare la propria gratificazione, si possono perciò modificare certi

aspetti del carattere, condizionando negativamente qualunque relazione affettiva.

* **Incrementa la produzione e la diffusione di materiale sempre più perverso, arricchendo persone senza scrupoli sulla pelle degli altri.** Generalmente sono gli uomini a utilizzare materiale pornografico, per la loro eccitabilità sessuale più "visiva" rispetto a quella femminile, **ma in questi ultimi anni è in aumento la sua diffusione anche tra le donne.** Allargandosi dunque a macchia d'olio e contaminando una sempre più vasta schiera di persone, la pornografia – per mantenere i profitti in costante ascesa – deve soddisfare una grande eterogeneità di richieste. In questo modo, essa incrementa la produzione di materiale sempre più trasgressivo, creando addirittura nuove perversioni. Il fiume di denaro che ne deriva va a riempire le tasche dei guru del settore, persone senza scrupoli che si arricchiscono sulle disgrazie morali altrui, sfruttandone le debolezze e incrementandone la dipendenza.

* **Predispone 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.** Chi è dipendente dalla pornografia ha difficoltà a stabilire una corretta relazione con una persona del sesso opposto, proprio a causa dei motivi che sono stati esposti sopra. Un uomo con tali problemi non riesce più a vedere una donna per quello che è, ma solo come un potenziale oggetto sessuale. Quando all'interno del matrimonio persistono legami mentali di questo tipo, è difficile non esserne condizionati sul piano sia affettivo che fisico. Un marito dedito alla

pornografia può vedere la moglie con il filtro dei modelli stampati nel suo cervello e sarà condizionato dalle scene hard che ha costantemente negli occhi. Molti mariti ammettono che non riescono più ad eccitarsi se non ricorrono, prima di fare l'amore con la moglie, a materiale pornografico. È una desolazione che produce – su piani diversi – sofferenza morale e psicologica sia nell'uomo che nella donna. Spesso il marito tiene nascosta alla moglie la propria dipendenza, e nell'intimità del letto può cercare gratificazione mediante l'evocazione mentale delle sue fantasie erotiche, senza tuttavia lasciar trasparire nulla. Diventa allora un modo strisciante per allontanarsi sempre di più l'uno dall'altra, senza contare che genera pure una profonda insoddisfazione reciproca, che può sfociare in una grave crisi matrimoniale.

È triste constatare che, in questo modo, modelli estranei alla spontaneità della propria espressione amorosa divengono il prototipo da incarnare. È doloroso assistere allo sfascio di molti matrimoni perché l'adulterio diventa il mezzo con il quale si cerca di sopperire alla mancata realizzazione della sessualità proposta dal mondo hard.[6]

---

[6] Certamente le cause dell'adulterio sono molteplici e dunque non si può generalizzare addossandone la colpa solo alla pornografia, ma è indubbio che essa abbia avuto una grande responsabilità nella distruzione sistematica della morale sessuale. Che dire infatti dell'adulterio consenziente che ha generato il fenomeno dello "scambismo", cioè scambiarsi il coniuge a fini sessuali? In Italia si calcola che siano più di 400.000 le persone che lo fanno regolarmente. Qual è stata l'influenza della pornografia nella diffusione di questa nuova moda immorale e disgustosa? Secondo quanto è emerso da una ricerca presentata alla seconda Conferenza Internazionale di Sessuologia, tenutasi a Roma nell'ottobre 2000, sarebbero più del 35% gli italiani che tradiscono o che vorrebbero tradire il partner. Si tratta di più di un italiano su tre! È significativo che la stessa ricerca abbia riscontrato che quasi il 33% degli intervistati fa uso di materiale pornografico. Ancora più allarmanti sono i dati riferiti dal rapporto Asper sulla sessualità degli italiani, secondo i quali addirittura il 70% degli uomini e il 64% delle donne sarebbe infedele. Sta diventando un fatto di costume? In un liceo di Mantova, il 22 febbraio 2000 si è tenuta una lezione sulla sessualità: tra i relatori, accanto ad un sacerdote, ad un medico e a due psicologi, c'era anche una pornostar! Quale messaggio hanno potuto recepire gli studenti in quell'occasione?

Di fronte agli effetti che la pornografia può avere sulla psiche umana, credo si possa parlare di una vera e propria schiavitù mentale, in grado di alterare anche i costumi di un'intera società.

Possiamo chiederci: "cosa si può fare?"

A livello sociale sono state portate avanti diverse iniziative per limitare la diffusione di materiale hard, ma i risultati sono stati nulli. Sono state raccolte migliaia di firme, ma sono finite nell'oblìo. Negli ultimi tempi le forze dell'ordine si stanno concentrando nella battaglia ai pedofili, ma a volte sembra che ci siano interessi superiori che tendono a rallentare le azioni e ad insabbiare le indagini...

È un quadro tutt'altro che confortante, ma **c'è speranza per l'individuo!**

Il cuore dell'uomo può essere cambiato dall'opera di Cristo e rigenerato dall'azione dello Spirito Santo. Anche coloro che stanno vivendo nella bassezza alienante della dipendenza dalla pornografia possono liberarsi da questa schiavitù!

Per guarire, occorre impegnarsi in un'azione su tre fronti:

1. identificare qual è il motivo che spinge a farne uso;
2. riprogrammare i propri schemi di pensiero;
3. impegnare le proprie risorse per una costante crescita spirituale.

In questo modo si può guarire dalla pornografia e non ricadere più nella trappola della dipendenza. È un processo che richiede tempo, impegno e sofferenza, ma l'aiuto costante di Gesù Cristo farà risplendere una nuova luce nelle oscure stanze delle menti abbruttite dall'immoralità. La redenzione di Dio può arrivare nelle profondità più remote di noi stessi, se desideriamo davvero essere liberati da ciò che ci divora l'anima.

Il valore terapeutico del senso di colpa

Nella guarigione dalla dipendenza della pornografia è molto importante un elemento: il senso di colpa.

Parlare di sensi di colpa al giorno d'oggi è fuori moda.

La cultura moderna ha imparato molto bene a nascondere i problemi morali. L'approccio terapeutico di alcune scuole della psicoterapia umanista è infatti quello di negare la colpa. Anche nel campo del sesso, viene suggerito di gestire le proprie pulsioni ed i propri desideri considerandoli come la normale espressione di una sessualità che sta indagando le svariate possibilità di utilizzare il proprio corpo, per trarne il maggior piacere.

Persino lo stile di vita omosessuale viene giustificato nello stesso modo. Ma la Bibbia dice molto chiaramente che: *"Dio ha creato l'uomo retto, ma gli uomini hanno cercato molti sotterfugi"* (Ecclesiaste 7:29).

Quando compiamo delle azioni che la nostra coscienza ci rimprovera, generalmente proviamo un certo disagio. Chiunque voglia affermare che questo disagio svanisce quando si elimina il senso di colpa, illudendosi di sperimentare 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.** In un certo senso, esso 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 utilizza materiale pornografico, 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'accorato appello della nostra coscienza che ci avvisa del rischio che corriamo intraprendendo questa strada scivolosa e infida.

Purtroppo la nostra coscienza si può addomesticare a tal punto da non sentire più la sua voce quando commettiamo azioni che invece sono moralmente riprovevoli. Si narra che c'era un re nell'antichità, Mitridate, che per abituarsi al veleno ne sorbiva una goccia al giorno, fin quasi ad immunizzarsi. **Anche noi possiamo tacitare la nostra coscienza se la sottoponiamo a stimoli peccaminosi in modo graduale.** Si comincia con una piccola trasgressione, cercando di minimizzare le conseguenze. Poi, man mano, ci si abitua mediante trasgressioni sempre più alte, fino a perdere del tutto la sensibilità morale. È un processo che viene agevolato dalla nostra natura decaduta, e quando non viviamo nella sottomissione al Signore e non lasciamo spazio all'opera dello Spirito Santo, è molto più facile scivolare nelle sabbie mobili del peccato.

La pornografia è uno strumento straordinariamente efficace per addormentare la nostra coscienza e per farci perdere il senso morale. Essa, poi, come si è visto nel capitolo precedente, non è innocua come sembra e allora vale la pena spendere ancora qualche parola sul valore terapeutico del senso di colpa.

Abbiamo detto che alcune scuole di psicologia moderna hanno la tendenza a voler rimuo-

vere il senso di colpa, per superare certi blocchi di alcuni nostri comportamenti. In questa prospettiva, si può capire quanto possa essere fastidioso, a certe orecchie, affermare che invece il senso di colpa può avere un grande valore terapeutico dal punto di vista della sensibilità morale.

Esso ci fornisce preziose informazioni sulla legittimità delle nostre azioni. Non ci siamo mai chiesti perché chi fa uso di materiale pornografico si vergogna se qualcuno lo viene a sapere? Perché della masturbazione si parla sempre con un senso di disagio? Perché si ha la tendenza a tenere nascosti i propri vizi? La risposta è semplice: **ci sentiamo in colpa perché sappiamo che quel che facciamo è sbagliato.**

Il senso di colpa è preventivo quando funziona da deterrente, cioè quando ci fa pensare due volte prima di fare qualcosa, per paura delle conseguenze. **È invece terapeutico** quando ci spinge a voler rimediare al male fatto o a voler uscire da uno stato di pressione emotiva causato da un'azione che abbiamo commessa, e che ci disturba a livello interiore.

Nel caso della guarigione dalla pornografia, il senso di colpa è dunque il punto di partenza del processo liberatorio. È difficile da accettare per il pensiero moderno, ma è un bene sentirsi addosso il peso delle nostre iniquità ed è positivo anche renderci conto che ne siamo divenuti schiavi. **Dobbiamo sperimentare la profonda umiliazione che porta al ravvedimento.** Dobbiamo vergognarci di noi stessi per far scattare il meccanismo che ci porta a ricercare l'aiuto necessario per uscirne. Non dobbiamo cedere all'illusione di poter giustificare le nostre azioni con argomentazioni psicologiche inconsistenti. **Il peccato deve essere riconosciuto per quello che è!**

MOTIVI CHE POSSONO SPINGERE VERSO LA PORNOGRAFIA

Si può cadere nella trappola per varie cause. Quasi mai è un solo motivo a spingerci nelle braccia seduttrici dell'erotismo a luci rosse, ma piuttosto il concorso di più elementi a seconda del momento, delle circostanze e – soprattutto – della nostra salute spirituale.

Nell'elenco che segue, occorre valutare con sincerità quanta influenza ha avuto un determinato elemento sulle decisioni di utilizzare quel tipo di materiale, sia la prima volta che ciò è avvenuto, sia nel corso degli anni. Ci può essere il giorno in cui ci sentiamo più forti e resistiamo alla tentazione, ma c'è anche quello in cui cediamo e cadiamo nella rete come una pera cotta. Chi è affetto dal germe della pornografia e desidera guarirne, può sforzarsi – con la forza della sua volontà – di tenere chiuse in un cassetto le sue riviste anche per molto tempo, ma poi viene il momento in cui il desiderio è più difficile da controllare. La tentazione si fa via via più forte, come un'onda che sale e quasi lo soffoca. Comincia a sentire il peso di un desiderio che lo soggioga. Addirittura può provare una sensazione fisica, conosciuta come "crisi di astinenza". Questa comincia ad alterare di nuovo i pensieri, portandoli a concentrarsi sempre più spesso su un unico obiettivo: **riaprire quel cassetto!** Questo significa che non si è ancora usciti completamente dalla dipendenza e che la propria forza di volontà non basta.

In quel momento, l'avversario delle nostre anime – il diavolo – può ingannarci facendoci credere che non ne usciremo più. Attraverso la menzogna, egli sussurra alla nostra mente che ormai saremo in trappola per tutta la vita. E a quel punto, in cui dovremmo essere più forti per resistere alle sue insidie, ci prende invece lo scoraggiamento e ci sentiamo deboli come non mai.

Non cedere!

Non devi cercare delle giustificazioni che in qualche modo attenuino la responsabilità delle tue azioni, ma devi considerare con attenzione quali sono stati gli elementi che hanno determinato questa nuova caduta.

Ma prima di considerare questi, **devi comprendere qual è il punto debole attraverso il quale la dipendenza si è fatta strada nel corso del tempo.** Vediamo, tra quelli più diffusi, alcuni possibili motivi che possono spingere qualcuno a far uso di materiale pornografico. L'elenco non è completo, ma può aiutarci comunque a guardarci dentro.

1. Il peccato. La Bibbia afferma che ogni essere umano nasce già contaminato dal peccato. *"Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio"* (Romani 3:23). Esso è il segno diabolico sulla nostra natura decaduta a causa della disubbidienza 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, la condanna cancellata e siamo partecipi della divina grazia salvifica.

Tuttavia, questo **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 certe ferite ancora aperte nella nostra anima che si può annidare il germe della concupiscenza. Siccome 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.

2. La 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 può infatti cercare sollievo alla sua solitudine proiettandosi in un mondo fittizio nel quale gli stimoli intensi eccitino la sua fantasia. L'identificazione con i personaggi impegnati nelle attività sessuali è il debole supporto psicologico per avere una gratificazione momentanea.

Tuttavia, la pornografia, come risposta al problema della solitudine, oltre ad essere un surrogato deviante della sessualità, ostacola ancora di più la sua soluzione. È più facile gestire una donna di carta che una donna in carne ed ossa, che è soprattutto una persona. **La pornografia può così diventare 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 e 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. Essa ci permette di guardare senza essere visti né coinvolti.

C'è pure un altro aspetto da considerare. Anche coloro che stanno vivendo in particolari condizioni di **privazione affettiva** (per esempio nelle carceri o nei collegi), spesso sostituiscono con le immagini pornografiche la mancanza di una persona con cui avere una normale relazione sentimentale e fisica. Diversi anni fa ho insegnato in un carcere. Tenevo le lezioni in una piccola aula chiusa da una porta di ferro e con le sbarre alle finestre. Per i primi giorni, l'agente di custodia rimaneva in aula con me e con i quindici detenuti che avevo come allievi, poi decise che non correvo alcun pericolo e mi chiudeva con loro in quell'aula stretta, assicurandomi che sarebbe stato comunque a portata di voce. Dopo alcune settimane, superata la loro comprensibile diffidenza, quegli uomini – tra i venti e i cinquant'anni – cominciarono ad aprirsi confidandomi le loro frustrazioni, ma mi chiesero anche se potevo procurar loro delle riviste pornografiche. Non mi stupì molto quella richiesta, ma mi colpì il fatto che me l'avessero chiesto quasi supplicandomi, perché per loro quelle riviste costituivano un modo per superare l'angoscia della privazione affettiva. Rifiutai non solo perché il regolamento carcerario mi consentiva di introdurre all'interno dell'edificio solo quanto esplicitamente legato al mio lavoro (e tutto veniva rigorosamente controllato), ma anche per le mie convinzioni di fede, che potei illustrar loro proprio in quell'occasione.

3. Le carenze affettive. Spesso, le carenze affettive patite nell'infanzia e nell'adolescenza 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 compensare questi bisogni in modi diversi, manifestando per

esempio aggressività, ansia, scarsa stima di sé, manie, ecc.

Silvia, la ragazza menzionata nel capitolo *Storie di schiavitù,* è cresciuta in un clima di freddezza emotiva, nel quale ebbe molte carenze affettive da parte dei genitori. Nell'adolescenza cadde nella trappola della pornografia. Nella testimonianza, lei afferma che era attirata soprattutto dal senso di piacere e di felicità che sembravano provare le persone raffigurate in quelle riviste. Nella sua mente, queste 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 è stato un costante inganno perché, continuando a fare uso di quel materiale, si trovava 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 questo fu il campanello d'allarme per la sua stabilità affettiva e spirituale. Se non se ne fosse accorta in tempo, avrebbe rischiato, nella sua vita più adulta, di scambiare sempre il sesso con l'amore e di considerare il coito come l'unica espressione di unità. In questo modo, però, i suoi veri bisogni affettivi non sarebbero mai stati soddisfatti.

4. Per 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 questi momenti con un atteggiamento costrutti-

vo, 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 l'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: un laccio che procurerà nuove tensioni.

5. La curiosità. Un altro motivo che può spingere ad utilizzare materiale pornografico è senz'altro la curiosità.

Questa è stata la molla che ha condotto Luigi su quella strada.[7] La curiosità l'ha spinto a voler 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:

---

[7] Vedi il capitolo: Storie di schiavitù, pag. 14

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,

d) il modo più facile per trovare soddisfazione è l'utilizzo di materiale pornografico.

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

6. La 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 qualche tempo fa era considerato "male" oggi viene tollerato. Domani verrà addirittura 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 sempre più alta e 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].

7. L'illusione di trovare nuovi stimoli per compensare il calo del desiderio sessuale. Questo è stato il motivo per il quale Angelo, il sessantunenne che abbiamo trovato fra le *Storie di schiavitù*, ha iniziato a utilizzare materiale pornografico.

Con l'età e dopo molti anni di matrimonio, può capitare che il desiderio sessuale nella coppia si affievolisca. Da un lato ciò può essere una normale fase legata all'invecchiamento o alla diminuita carica passionale nel rapporto fisico dovuta all'abitudine, ma dall'altro potrebbe anche essere un segnale dello stato della relazione affettiva dei coniugi. Sarebbe opportuno indagare per scoprire quali ne siano le vere cause.

Al di là di queste, comunque, credere che la pornografia possa aiutare a ritrovare certe pulsioni ormai sopite, è solo un inganno. Vediamo perché.

L'intimità sessuale è spesso un termometro delle condizioni di salute del matrimonio. Per risultare appagante per entrambi i coniugi, non è tanto la performance tecnica che è importante, ma la risultante armonica di un'insieme di elementi quali: amore, stima, premura, passione, altruismo, fiducia, emozioni, attenzione, gioco, complicità, desiderio l'uno dell'altra, piacere. Tutto questo si costruisce nel tempo e permette di arrivare ad un alto grado di intimità che, prima di tutto, è emotiva. Marito e moglie imparano a conoscere quali sono i rispettivi desideri e si impegnano a soddisfarli con amore, nel pieno rispetto della reciproca dignità. **Il desiderio sessuale deve nascere all'interno della loro esclusiva relazione matrimoniale.** Entrambi i coniugi devono perciò mantenere la carica erotico-affettiva nell'ambito circoscritto della loro unione. Quando la Parola di Dio dice: *"Il matrimonio sia tenuto in onore da tutti e il letto coniugale non sia macchiato da infedeltà"* (Ebrei 13:4), fa riferimento anche all'infedeltà mentale, che oggi può essere dovuta alla visione di materiale pornografico. In questo caso, infatti, il desiderio sessuale nel marito viene innescato da altre donne e non da

sua moglie, perciò la sua mente sarà legata a quelle immagini mentre fa l'amore con sua moglie. **Si tratta di un adulterio mentale!** Gesù ci ricorda che *"chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore"* (Matteo 5:28).

Dal punto di vista spirituale è certamente riprovevole l'uso di immagini erotiche per eccitare la propria fantasia prima di unirsi al proprio coniuge, ma lo è anche **dal punto di vista psicologico.** La carica erotico-affettiva tra marito e moglie è la molla che fa scattare, in determinati momenti, il desiderio reciproco che porta all'unione fisica. L'attività sessuale coinvolge le emozioni (la mente) ed il corpo. La più bella gratificazione c'è quando sia la mente che il corpo di entrambi i coniugi sono perfettamente uniti l'uno all'altro. Quando cioè la passione è alimentata dal reciproco amore e dal dono di sé, senza l'intervento di elementi estranei.

Se invece questa carica è generata da **elementi esterni,** alla lunga sarà difficile mantenerla orientata nei confronti della moglie (e viceversa, perché potrebbe essere la moglie ad utilizzare immagini pornografiche, anche se ciò è meno frequente). Si crea infatti una frattura emozionale fra lo stimolo da cui è partita l'eccitazione (rappresentato dall'immagine pornografica), e la persona con cui invece si sta avendo un rapporto sessuale. Spesso si opera anche un confronto tra le donne perfette, esperte e "calde" delle riviste hard e la propria moglie, che magari ha avuto una giornataccia e non è in forma smagliante. In questo caso, si crea una notevole interferenza emotiva tra marito e moglie, e può capitare che il marito evochi continuamente le immagini viste per riuscire a mantenere l'eccitazione durante l'amplesso. È un notevole dispendio di energie psichiche che prima o poi può essere causa di uno dei più temuti disturbi

maschili: l'impotenza. Le statistiche affermano che i casi di impotenza di origine psicologica sono più frequenti di quelli di origine funzionale.

Alla fine, si scopre con amara delusione che la pornografia, invece di essere un supporto per ritrovare la baldanza sessuale, può generare problemi ben più gravi.

8. Per il piacere di farlo. Molte volte, al di là dei motivi relazionali, affettivi o di privazione, troviamo che molti fanno uso di materiale pornografico solo per il piacere di farlo. La mente corrotta dell'essere umano si perde nei vortici della concupiscenza ed è sempre alla ricerca di qualcosa che soddisfi i propri desideri. *"L'occhio non si sazia mai di vedere e l'orecchio non è mai stanco di udire... Tutta la fatica dell'uomo è per la sua bocca, però l'appetito suo non è mai sazio"* (Ecclesiaste 1:8 e 6:7). La ricerca del piacere, nelle sue svariate forme, è una delle più potenti molle che spingono l'uomo a spendere energie e risorse pur di ottenere ciò che vuole.

Anche in questo caso ci sarà dunque bisogno del ravvedimento, per essere liberati dalle catene di un padrone schiavista, che mira soltanto alla distruzione della nostra dignità di creature di Dio.

UNA TERAPIA SPIRITUALE PER GUARIRE DALLA PORNOGRAFIA

Se sei dipendente dalla pornografia significa che hai una mente oppressa e travagliata e perciò devi cercare fuori da te stesso la forza necessaria per guarire. I tuoi processi mentali sono in qualche modo influenzati dal peccato e sono insufficienti perché tu possa portare avanti da solo un processo di "disintossicazione". Solo chi ha creato la tua mente può intervenire in modo totale e definitivo. Solo colui che ti ama in modo incondizionato e perfetto può garantirti una terapia altrettanto perfetta, con l'unico scopo di liberarti dalle tue schiavitù e permetterti di sperimentare la pienezza e la profondità della vita cristiana. Solo chi ha pagato il prezzo della tua redenzione può assicurarti la vittoria e nessun altro! Né io né il più bravo psicoterapeuta del mondo possiamo prometterti una vittoria che è solo di Gesù Cristo!

La psicoterapia umanista deride l'approccio **spirituale** ai problemi psicologici. Soprattutto perché le varie scuole e i vari indirizzi (più di 1.200!) hanno un comune punto di partenza: la bontà innata dell'essere umano. Secondo questa prospettiva, l'uomo sarebbe fondamentalmente buono, ma viene "rovinato" da fattori esterni e perciò egli non avrebbe alcuna responsabilità della sua eventuale degradazione interiore. **La Bibbia afferma esattamente il contrario e poiché ritengo per esperienza che i principi espressi nella Parola di Dio siano di**

gran lunga più profondi ed efficaci di qualunque scuola psicologica umana, propongo in quest'ultimo capitolo una serie di **indicazioni spirituali per guarire dalla pornografia.**[8]

È una terapia che si articola in 12 punti.

Questi punti sono suddivisi in **due ambiti di intervento,** relativi a due diversi aspetti della questione:

A) lo sviluppo di precise convinzioni spirituali, senza le quali non si può pensare di uscire dalla schiavitù mentale;

B) alcuni consigli pratici, che possono essere utili per rafforzare sia le proprie convinzioni, sia per trovare un supporto operativo durante il processo di guarigione.

Questi due ambiti di intervento non sono susseguenti l'uno all'altro, cioè non è necessario realizzare tutti i punti del primo e poi passare al secondo, ma **sono da portare avanti contemporaneamente,** perché sono complementari. Anche l'ordine con cui sono esposti non è categorico, ma possono sovrapporsi, rafforzandosi a vicenda.

Se hai problemi con la pornografia e vuoi trarre il maggior beneficio da queste indicazioni, soffermati con attenzione su ciascun punto e **lascia che lo Spirito di Dio investighi il tuo cuore,** per condurti pian piano verso la libertà interiore. **Mantieni un fermo atteggiamento di preghiera** e sviluppa la certezza che i tuoi sforzi saranno sostenuti e fortificati dallo Spirito Santo. **Non sei solo nella lotta!**

---

[8] Queste indicazioni, al di là del problema specifico della pornografia, possono applicarsi a qualunque tipo di dipendenza. Esse infatti si riferiscono ai principi spirituali che ci sostengono nella lotta contro la tentazione e il peccato.

Se invece non hai problemi, ma conosci qualcuno che ne ha e desideri aiutarlo – e il Signore ti conferma che sei la persona più adatta per farlo – allora utilizza questi punti per farti un'idea di cosa puoi suggerirgli, **ma non giocare a fare il consulente perché la cura pastorale non è un hobby!** Essa è una precisa chiamata di Dio ad operare nella chiesa con quei doni e quella sensibilità che Lui stesso dà a coloro che ritiene adatti per questo servizio. Perciò, non agire con superficialità e leggerezza. Essere disavveduti e dare un consiglio affrettato può essere molto dannoso, anche se viene fatto con un nobile obiettivo. *"C'è chi, parlando senza riflettere, trafigge come una spada, ma la lingua dei saggi procura guarigione"* (Proverbi 12:18).

Le indicazioni che seguono non vogliono restringere il campo d'intervento in un'unica direzione, rappresentata da questi dodici punti. Essi sono suggerimenti generali che possono venire ulteriormente ampliati, soprattutto in certi casi particolari.[9] Tuttavia costituiscono un importante punto di partenza per uscire da questa schiavitù.

Infine, ti ricordo che la riuscita di una terapia spirituale dipende molto anche dall'atteggiamento e dalla volontà di chi vi si sottopone.

Incamminiamoci dunque con fiducia lungo il sentiero che porta alla vera libertà in Cristo.

A) SVILUPPARE PRECISE CONVINZIONI SPIRITUALI

1° PUNTO: riconoscere che nessuno è immune dalla tentazione.

Ogni persona può essere influenzata dalla pornografia a diversi livelli di dipendenza. Ci può esse-

---

[9] Per esempio quando c'è un concorso di cause spirituali in cui la dipendenza può anche essere sostenuta da un'influenza demoniaca.

re chi si limita a sfogliare ogni tanto qualche rivista, chi guarda una videocassetta due o tre volte all'anno, o chi naviga nei siti hard solo occasionalmente. C'è chi, invece, deve lottare quotidianamente con la compulsività di un desiderio che non riesce più a controllare. Ci sono evidenti differenze tra le due situazioni, ma **non fare lo sbaglio di dire: "Io sono tra quelli che riescono a controllarsi"!** Il rischio di passare da un uso saltuario ad una vera e propria dipendenza è sempre in agguato. *"Uno si metterà forse del fuoco in petto senza che i suoi abiti si brucino? Camminerà forse sui carboni accesi senza scottarsi i piedi?"* (Proverbi 6:27,28). Devi perciò prevenire le possibili cadute proteggendo la tua mente. La troppa sicurezza a volte è un pericoloso inganno. Tempo fa lessi di un pastore che aveva un ministerio tra le prostitute in un noto quartiere a luci rosse di una città degli Stati Uniti. Le sue intenzioni erano di recuperare quelle povere donne, presentando loro l'alternativa del Vangelo mediante l'opera di Cristo. Per avere un impatto ancora più efficace, andò addirittura a vivere in quel quartiere. Lo scopo della sua attività missionaria era lodevole, ma non fece i conti con la debolezza della sua carne. Dopo un po' di tempo cadde nella trappola di quei peccati che era andato a combattere e precipitò nella fornicazione.

Non voglio esprimere alcun giudizio (perché tutti siamo deboli e peccatori!), ma desidero solo rammentare a coloro che si sentono forti, di non lasciarsi ingannare dalla presunzione. L'apostolo Paolo ci dà un grande insegnamento spirituale quando ammette: *"Io so che in me, cioè nella mia carne, non abita alcun bene; poiché in me si trova il volere, ma il modo di compiere il bene, no. Infatti il bene che voglio, non lo faccio; ma il male che non voglio, quello faccio"* (Romani 7:18,19). **L'opera di Dio tuttavia non si ferma al farci prendere atto della nostra debolezza.** Quando ne diventiamo consapevoli,

allora ci rendiamo conto di quanto bisogno abbiamo di Dio. È proprio quando ammettiamo che possiamo cadere nella tentazione e che perciò dobbiamo vigilare sulla nostra mente, che possiamo far nostre le parole che il Signore ha detto a Paolo: *"la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza"* (2 Corinzi 12:9) e alle quali egli rispose: *"per amor di Cristo... quando sono debole, allora sono forte"* (v. 10).

Poiché riconosci che non sei immune dalla tentazione, **sforzati di proteggere la tua mente da pensieri peccaminosi. Non lasciare che questi prendano il sopravvento, ma ribellati ad essi appena ti accorgi che stanno bussando alla porta del tuo cervello.**

2° PUNTO: riconoscere che la pornografia è un peccato.

Un altro punto importante nella lotta alla pornografia è riconoscere la sua peccaminosità. Essa fa parte di quell'ampia schiera di peccati che la Bibbia identifica con il termine di immoralità. Questi si oppongono con molta forza alla crescita spirituale dell'individuo, perciò per un cristiano è fondamentale mantenere una profonda relazione 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).

L'immoralità sessuale ha sempre creato grandi problemi all'essere umano proprio perché l'impulso sessuale è molto forte.[10] È necessario tuttavia distinguere **due aspetti della pulsione sessuale.** Essa può esprimere:

---

[10] Basta veder le conseguenze del peccato sessuale commesso da Davide con Bat-Sceba, moglie di Uria (v. 2 Samuele 11 e 12). O anche l'omicidio ordinato da Absalom in seguito alla violenza carnale perpetrata da suo fratellastro Amnon nei confronti di sua sorella Tamar (v. 2 Samuele 13).

* il normale desiderio di intimità fisica rivolto verso una persona dell'altro sesso (che si realizza nell'ambito del matrimonio);

* la ricerca egoistica del proprio piacere, soddisfatto dall'erotismo fine a sé stesso.

Nel primo caso, essa rappresenta una normale caratteristica dell'essere umano. Dio ha creato l'uomo e la donna in modo che si completassero a vicenda. Il sesso è dunque un ingrediente indispensabile, insieme a molti altri, per rafforzare il matrimonio. **Nell'ambito coniugale,** l'unione fisica del marito con la moglie non è considerata dalla Bibbia una cosa negativa. *"La moglie non ha potere sul proprio corpo, ma il marito; e nello stesso modo il marito non ha potere sul proprio corpo, ma la moglie. Non privatevi l'uno dell'altro, se non di comune accordo, per un tempo, per dedicarvi alla preghiera; e poi ritornate insieme, perché Satana non vi tenti a motivo della vostra incontinenza"* (1 Corinzi 7:4,5). La sessualità è l'espressione fisica dell'amore ed è orientata verso il bene dell'altro e non verso il proprio.

Nel secondo caso, invece, il sesso è disgiunto dall'amore e viene visto solo come un mezzo per procurare piacere a sé stessi. In quest'ottica, esso non è la componente di una relazione che esprime un impegno di vita in un progetto comune, ma è la pura manifestazione dell'edonismo egoista. Infatti, non importa quale sia il partner, perché ciò che conta non è lui/lei **come persona, ma solo come corpo.** L'attività sessuale diventa così promiscua e sregolata, senza essere integrata in un rapporto duraturo e stabile. Il frequente cambio del partner testimonia infatti l'incapacità di stabilire una corretta relazione affettiva. Essa è dunque immorale ed è considerata dalla Scrittura un peccato (fornicazione). *"Perché questa è la volontà di Dio: che vi santifichiate, che vi asteniate*

dalla fornicazione, che ciascuno di voi sappia possedere il proprio corpo in santità e onore, senza abbandonarsi a passioni disordinate come fanno gli stranieri che non conoscono Dio" (1 Tessalonicesi 4:3-5). La pornografia rientra in quest'ultima sfera e, oltre ad essere un condensato di alterazioni e perversioni – dove non ci sono limiti morali per le dinamiche dell'accoppiamento né per il numero di partner con cui questo avviene – **può anche venire considerata come una forma di idolatria sessuale, perché assume le connotazioni di un grave abuso spirituale oltre che fisico.** *"Non v'illudete; né fornicatori, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti... erediteranno il regno di Dio"* (1 Corinzi 6:9b,10).

Convinciti che la pornografia è un peccato che stimola altri peccati e influenza la tua sfera spirituale, ostacolando la tua relazione con il Signore. Spingendo gli uomini all'immoralità, essa impedisce l'accesso al regno di Dio. Confessa dunque il tuo peccato con sincero pentimento.

3° PUNTO: ammettere di avere bisogno di Gesù Cristo.

Un altro aspetto del differente approccio della psicoterapia umanista da quella spirituale è che, mentre la prima induce a **ricercare all'interno di sé** le risorse per superare i problemi, la seconda rimanda ad un **intervento esterno all'individuo.** In certi casi di lieve entità, il supporto psicologico può sembrare la soluzione più adatta, ma l'esperienza e le numerose testimonianze insegnano che, nella quasi totalità dei casi, **una persona con una dipendenza non riesce a venirne fuori con le sue forze.** Lo psicoterapeuta può essere considerato come un aiuto esterno, ma spesso capita che egli divenga, suo malgrado, una nuova dipendenza per il

suo paziente. A volte capita che le persone che soffrono di acuti sintomi ansiosi ammettano di riuscire a trovare la forza necessaria per affrontare i loro problemi solo quando si mantengono in contatto con i loro terapeuti. È chiaro che costoro non favoriscono questo legame, ma non possono evitare che nella mente di alcuni dei loro pazienti scatti un meccanismo che li porta da una forma di dipendenza all'altra. Diventano cioè dipendenti dal loro terapeuta per superare i momenti d'ansia. Egli rappresenta ai loro occhi il mezzo per contrastare l'insorgere dei loro sentimenti negativi. È un appiglio da afferrare per non cadere. Se questi è in vacanza o non possono contattarlo per vari motivi, i fenomeni ansiosi si riacutizzano peggio di prima. Il problema si può aggravare perché, oltre all'insorgere dell'ansia – che costituisce il sentimento paralizzante ch'essi temono di più – si aggiunge anche il senso di fallimento e di indegnità per non essere in grado di trovare in loro stessi le forze per combatterlo. Questa è la dimostrazione che il presupposto terapeutico della psicologia (trovare **in sé stessi** la forza per superare il problema) è illusorio. La sua promessa di libertà è vana.

La Scrittura afferma infatti che **in noi stessi non possiamo trovare quelle forze "positive" che ci permettono di vincere le battaglie delle nostre emozioni, dei nostri sentimenti e delle nostre dipendenze.** *"Io so che in me non abita alcun bene"* (Romani 7:18). La percezione che l'apostolo Paolo aveva di sé stesso era estremamente lucida e obiettiva. È la stessa percezione che dobbiamo avere noi; è l'ammissione di non potercela fare da soli. In questo caso è la molla che ci fa chiedere aiuto. **Si tratta ora di individuare qual è l'aiuto in grado di liberarci definitivamente dalle nostre catene.**

Il Signore Gesù Cristo dice: *"Senza di me non potete fare nulla"* (Giovanni 15:5). In un certo

senso, già questa affermazione ci può aiutare, perché ci consola del fatto che siamo deboli. Quando un individuo è vittima di una dipendenza, si rischia di addossargli dei pesi in più accusandolo di non essere in grado di controllarsi. Questa è certo una realtà, **ma lui da solo non sarà mai in grado di controllarsi!** Noi possiamo anche emettere un giudizio nei suoi confronti ("Sei proprio un mollusco senza spina dorsale!"), ma il Signore va oltre il giudizio, **offrendo la soluzione:** *"Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo... voi troverete riposo alle anime vostre"* (Matteo 11:28,29). Rifletti su questo aspetto: il riposo del Signore non è solo fisico né solo spirituale, ma è riferito anche all'interiorità psichica: *"voi troverete riposo alle anime vostre"*. Nella Bibbia, l'anima indica spesso la sede dei sentimenti e delle emozioni. Questo significa che **Gesù Cristo fa riferimento anche alle problematiche psichiche, perché il suo piano redentivo interessa la totalità della persona** (spirito, mente e corpo).[11]

Da solo non puoi fare nulla. Hai bisogno di Cristo per emergere dalle sabbie mobili che ti stanno inghiottendo. Eleva il tuo grido all'unico che è pronto ad intervenire. *"Da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto il cielo e la terra"* (Salmo 121:1,2).

4° PUNTO: decidere di uscirne una volta per tutte.

Qualcuno disse che il peccato è sempre più seducente della rettitudine. Esso si presenta con un vestito più attraente per solleticare meglio i nostri sensi. "*Ognuno è tentato dalla propria concupiscenza che lo attrae e lo seduce. Poi la concu-*

---

[11] Per un'approfondimento, vedi: Marco Distort, *Vivere la redenzione - spirituale, emotiva, fisica,* UCEB, Fondi (Lt), 1999.

piscenza, quando ha concepito, partorisce il peccato; e il peccato, quando è compiuto, produce la morte" (Giacomo 1:14,15). Proprio per questa sua caratteristica di seduzione, la pornografia è estremamente pericolosa. Chi ne è dipendente e desidera uscire dalle sue spire, prova una grande frustrazione quando si accorge di avere una volontà vacillante che non è in grado di controllare i suoi istinti. Quante volte forse anche tu hai deciso di uscirne, ma poi sei inevitabilmente ricaduto/a?

A questo punto è indispensabile prendere una decisione definitiva. Chi vuole smettere di fumare deve buttare via il pacchetto di sigarette e decidere di non comprarne più un altro. **La risolutezza con cui devi prendere questa decisione non si basa sulla fiducia che hai in te stesso, ma sulla fedeltà di Dio.** È lo stesso tipo di risolutezza che ebbe Giosuè quando, di fronte al popolo d'Israele, decise di servire il Signore, nonostante ciò che avrebbero potuto scegliere tutti gli altri. *"Se vi sembra sbagliato servire il Signore, scegliete oggi chi volete servire: o gli dèi che i vostri padri servirono di là dal fiume o gli dèi degli Amorei, nel paese dei quali abitate; quanto a me e alla casa mia, serviremo il Signore"* (Giosuè 24:15). Giosuè non aspettò di conoscere le scelte degli altri per uniformarvisi, ma si espose direttamente proclamando **la sua scelta definitiva.** È anche importante sottolineare che la scelta non doveva essere rimandata, ma doveva essere fatta in quel momento (*"scegliete oggi"*). Anche nel caso di una dipendenza non si deve rimandare la decisione di uscirne. Più aspetti e più ne diventi schiavo. Più passa il tempo e più le sue radici vanno in profondità.

Decidi oggi di uscirne! Impegnati davanti a Dio con una scelta sincera. Sicuramente proverai di nuovo il desiderio di ricorrere alla pornografia, ma in quei momenti appellati alla scelta che hai fatto e opponi un deciso "no!" alla tentazione. Se hai preso una decisione **insieme** a

Dio, puoi essere certo che Lui non se ne starà con le mani in mano, ma sarà al tuo fianco nella battaglia. Nel momento in cui hai deciso di uscire dal vicolo cieco della tua dipendenza, le hai consegnato la tua dichiarazione di guerra e ti sei preso un impegno. **Ora il tuo obiettivo è far tua la già avvenuta vittoria di Cristo sulle catene che ti tengono schiavo, perciò devi orientare i tuoi pensieri in una nuova direzione: in alto.**

5° PUNTO: impegnarsi nella propria crescita spirituale.

Per arrivare in alto è necessario salire. È probabile che quando hai preso coscienza di ciò che facevi ti sei reso conto di essere caduto molto in basso. Così hai scelto di cambiare completamente perché hai provato disgusto per te stesso. Il senso di colpa "terapeutico" ha fatto scattare una molla dentro di te. Come ti senti in questo momento? Forse pensi di essere talmente indegno e sporco che Dio ti rigetterà. Questo è un inganno diabolico. È una menzogna che ti fa dubitare dell'amore di Dio e del suo interesse per te. La Bibbia dice qualcosa di molto importante per la tua vita: *"Anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come la neve; anche se fossero rossi come porpora, diventeranno come la lana. Se siete disposti ad ubbidire... Io, io, sono colui che per amor di me stesso cancello le tue trasgressioni e non mi ricorderò più dei tuoi peccati... Io ho fatto sparire le tue trasgressioni come una densa nube, e i tuoi peccati come una nuvola; torna a me, perché io ti ho riscattato..."* (Isaia 1:18; 43:25; 44:22). Questa è la bella notizia per chiunque pensa di aver peccato troppo!

Rivolgiti perciò a Dio con piena fiducia e Lui vedrà il pentimento del tuo cuore. **Il senso di colpa è positivo quando induce ad un cambiamento della situazione, ma non quando**

blocca ogni risorsa e ci impedisce di uscire dallo stato mentale di eterna colpevolezza.

Affida a Cristo i tuoi pesi e chiedigli di intervenire nella tua battaglia. Anche se la psicoterapia umanista la deride, non devi sottovalutare l'efficacia e la potenza del dialogo con il Signore attraverso **la preghiera.** Essa costituisce un canale attraverso il quale puoi attingere la forza di cui hai bisogno. **Cura la tua vita di preghiera con molta attenzione e impegno** (ogni credente deve farlo, non solo chi lotta contro qualche dipendenza!) e stabilisci un momento giornaliero in cui puoi raccoglierti davanti al tuo Padre celeste. Portagli i tuoi pesi nella fiducia che Lui ti darà la forza necessaria per gestire le tue tentazioni.

Non credere di poter vincere la guerra in un'unica battaglia, perché la liberazione da una dipendenza è un cammino di fortificazione progressiva. Perciò è importante che tu cresca nella tua vita spirituale, giorno dopo giorno, mettendo un mattone dopo l'altro. Quando sarai tentato di sfogliare di nuovo una rivista pornografica scoprirai che ti sarà molto difficile pregare. In certi casi sembra addirittura impossibile, soprattutto all'inizio del processo di guarigione o in un momento più intenso di "crisi di astinenza". In quel momento ricorda la tua decisione di uscirne e opponila alla tentazione. Poi sforzati di aprire la Bibbia e comincia a leggere il Salmo 3 ad alta voce. Poi continua con i Salmi 4, 26, 27, 28, 31, 32, 33... **Riempi la tua mente con le parole di Dio,** e quando hai superato il momento più acuto della tentazione, esprimi la tua riconoscenza in preghiera. *"Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze; ma con la tentazione vi darà anche la via d'uscirne, affinché la possiate sopportare"* (1 Corinzi 10:13).

Non dimenticare che la tentazione non è eterna, ma è costituita da singoli momenti. Alcuni di questi sono più forti e altri meno. In un

certo istante dell'attacco, essa può spaventarti perché ti sembra grande come una montagna, ma se resisti ti accorgerai che poco dopo ridiventa un sassolino. *"Sottomettetevi dunque a Dio; ma resistete al diavolo, ed egli fuggirà da voi... Il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente cercando chi possa divorare. Resistetegli stando fermi nella fede"* (Giacomo 4:7 e 1 Pietro 5:8,9).

Pian piano, ti accorgerai che procedendo in questo modo acquisterai sempre più forza nella gestione delle tentazioni. Significa che la tua volontà, che prima era dominata dalla dipendenza, ora, con l'aiuto dello Spirito Santo, **comincia a sviluppare l'autocontrollo.** Questo può essere paragonato ad un rafforzamento mentale del tuo potere decisionale, **ma è frutto dell'opera dello Spirito di Dio in te:** *"Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo"* (Galati 5:22). Perciò questa nuova capacità di controllo ti viene data da Dio e testimonia l'amore e la cura che Lui ha per te. Non è una forza che deriva dalla tua carne o dalla tua mente e che devi scoprire in te stesso, ma è il dono meraviglioso che il Signore vuole farti per renderti **veramente libero.** Prima ti sentivi disarmato, debole, alla mercé di ogni tentazione, perché non riuscivi a controllarti. Per te era valido ciò che diceva Salomone: *"L'uomo che non ha autocontrollo, è una città smantellata, priva di mura"* (Proverbi 25:28). Le tue difese erano inconsistenti. Ma ora, se continui a curare la tua vita spirituale, ti sei reso conto di disporre di una risorsa che ti sostiene nella battaglia. La presenza del Signore nella tua vita ha sviluppato in te un sempre maggiore autocontrollo, e con gioia e speranza ti sei accorto che *"chi ha autocontrollo vale più di chi espugna città"* (Proverbi 16:32).

In definitiva, perciò, la lotta alla tentazione è una battaglia che si fonda sulla fedeltà di Dio e non sulle tue forze. L'esito dipende da come

curi la tua vita spirituale, affinché Dio possa realizzare in te i suoi obiettivi di libertà.

6° PUNTO: opporre le proprie convinzioni a quelle del mondo.

La Parola di Dio ci esorta a non partecipare alle opere infruttuose delle tenebre, ma a denunciarle (cfr. Efesini 5:11,12). **Puoi affrontare la forte pressione dell'ambiente solo con una profonda e radicata convinzione biblica.** Avere fede non significa obbedire a regole astratte, ma significa stabilire una relazione personale con una persona: Gesù Cristo. È Lui che ti aiuterà a gestire le tue pulsioni, dandoti la forza per affrontare le battaglie quotidiane e liberarti dalle tue schiavitù.

Quando sei con i tuoi amici, a scuola, sul lavoro, per la strada, è un'occasione per mettere alla prova le convinzioni spirituali che hai maturato. Rifiuta di venire coinvolto in discorsi scurrili o osceni. *"Io vi dico che di ogni parola oziosa che avranno detta, gli uomini renderanno conto nel giorno del giudizio; poiché in base alle tue parole sarai giustificato, e in base alle tue parole sarai condannato"* (Matteo 12:36,37). Mantieniti saldo opponendo una precisa convinzione di fede e non manifestare **solo il desiderio di evitare certe conversazioni.** In quel caso potresti venir scambiato per un debole, mentre in realtà devi presentare la tua alternativa. *"Non vi sgomenti la paura che incutono e non vi agitate; ma glorificate il Cristo come Signore nei vostri cuori. Siate sempre pronti a rendere conto della speranza che è in voi a tutti quelli che vi chiedono spiegazioni. Ma fatelo con mansuetudine e rispetto, e avendo la coscienza pulita; affinché quando sparlano di voi, rimangano svergognati quelli che calunniano la vostra buona condotta in Cristo"* (1 Pietro 3:14-16).

È un'ottima occasione per testimoniare la tua appartenenza al Signore. E se ritieni di essere

ancora debole, puoi decidere in quel momento di essere comunque utilizzato da Lui per annunciare, malgrado la tua debolezza, la verità di Cristo. Lui può sostenerti esattamente come sostenne il piccolo Davide di fronte al gigante Golia, e ti può aiutare a tenere testa ai tuoi compagni. **Scoprirai che sono proprio le piccole vittorie che realizzi quando prendi la decisione di essere coerente, che accresceranno la tua fiducia nell'azione di Dio nella tua vita.**

B] ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Passiamo ora al secondo aspetto della terapia, cioè quello più attinente alla sfera pratica. Qui di seguito sono elencati alcuni consigli; rispettali scrupolosamente e vedrai che essi ti saranno un utile supporto operativo mentre fortifichi le tue convinzioni crescendo nella tua vita spirituale.

1°: evitare ogni possibile legame concreto con la tentazione.

Se vuoi guarire dalla dipendenza, devi prima di tutto eliminare le possibilità concrete di tentazione. Perciò **butta via ogni tipo di materiale pornografico che hai in casa.** Anche se dovessi chiuderlo in un cassetto e giurare di non toccarlo più, prima o poi ci ricaschi perché avrai sempre un piccolo tarlo che ti rode la mente e ti ricorda ciò che hai in quel cassetto. Non esitare! **Liberati da tutto ciò che ti rammenta la tua schiavitù.** È probabile che questo ti sarà difficile, perché sei emotivamente legato a quel cumulo di donne di carta che ti hanno suscitato tanti desideri, ma devi prendere questa decisione. Forse ti dispiace anche perché pensi a quanto denaro hai speso per comprarti tutte quelle riviste e quelle videocassette. Non lasciarti bloccare

da questa scusa, ma segui un esempio significativo, riportato dalla Scrittura: *"molti di quelli che avevano creduto venivano a confessare e a dichiarare le cose che avevano fatte. Fra quanti avevano esercitato le arti magiche molti portarono i loro libri, e li bruciarono in presenza di tutti; e, calcolatone il prezzo, trovarono che era di cinquantamila dramme d'argento"* (Atti 19:18,19). Quegli uomini non volevano più avere niente a che fare con il loro passato e volevano liberarsi da ogni appiglio che potesse avere su di loro **un residuo di influenza dannosa.** L'enorme valore di quei libri non è stato un impedimento alla loro decisione di bruciarli: cinquantamila dramme d'argento di quei tempi equivalgono a parecchie centinaia di milioni di lire attuali!

Dunque, liberati da tutti gli appigli possibili. Non tenere in casa niente che possa attirare i tuoi pensieri verso la pornografia. Liberati da quel materiale non con rammarico, ma con un senso di vittoria, come se ti liberassi di un legame che da quel momento non avrà più potere su di te. Ammetti pure che ne sei stato schiavo, ma ora provi disgusto per la bassezza in cui esso ti ha trascinato.

Da un punto di vista spirituale, tenere a portata di mano l'oggetto della tua dipendenza è un deposito del diavolo nella tua casa, grazie al quale lui cercherà di tentarti dirigendovi i tuoi pensieri. In quel caso, la tentazione verrà nutrita proprio dal fatto che tu sai di avere in casa quella roba!

Altri modi pratici per evitare le tentazioni:

* Non permettere ai tuoi occhi di sbirciare nel reparto a luci rosse delle edicole o delle videoteche.

* Se hai la tessera di una videoteca, chiedi

al gestore di cambiarti il codice e fattene dare uno che non permetta di accedere al reparto erotico del distributore automatico (sono quei codici per la tutela dei minori. Non c'è bisogno che lui sappia perché lo richiedi). Meglio ancora sarebbe cambiare completamente videoteca per evitare che i ricordi passati ti influenzino.

* Disdici l'abbonamento alla pay-TV, in modo da non venire tentato dalla facilità con la quale puoi vedere i film sui canali dedicati.

* Evita ogni percorso che può riportarti alla mente l'itinerario che facevi per andare all'edicola o nel sexy shop dove ti rifornivi.

* Metti il computer in una zona della casa dove sia facile per chi vi passa vicino vedere quello che c'è sul monitor. La possibilità che qualcuno della tua famiglia possa accorgersi se stai navigando in un sito porno ti aiuta a starne lontano.

* Rifiuta ogni eventualità che qualche tuo amico con la stessa forma di dipendenza ti procuri del materiale o ti indichi l'indirizzo di un nuovo sito pornografico su Internet.

2°: far parte di un gruppo cristiano giovanile.

Due dei pericoli più grandi per ricadere nell'uso della pornografia sono l'ozio e il rimanere da soli per tanto tempo. Nell'inattività la mente è libera di vagare dove vuole perché non è concentrata su qualcosa di specifico. In questo modo, essa può tornare là dove era abituata ad andare: ai pensieri e ai gesti dai quali vuoi liberarti. Nella solitudine, poi, è più facile che la voce della tentazione si faccia sentire di più. Non hai mai notato che quando un ammalato, costretto a letto, viene lasciato solo ad affronta-

re la sua sofferenza, essa gli sembra ancora più opprimente perché il dolore fisico viene aumentato dai pensieri ansiosi amplificati proprio dalla solitudine e dalla sensazione di abbandono? Ma nel momento in cui vede il volto di una persona cara che viene a trovarlo, è facile che pian piano la sua depressione si attenui. Cosa significa questo secondo te?

La nostra mente può recepire messaggi da diverse direzioni, ma queste direzioni si dividono sostanzialmente in due grandi categorie: interno ed esterno. I messaggi che ci vengono **dall'interno** spesso sono influenzati da come ci sentiamo e da quello che proviamo a livello emozionale. Non sempre questi messaggi dicono la verità. Anche i messaggi che vengono **dall'esterno** non sono assoluti, ma – nel caso del nostro ammalato – il fatto di poter dialogare con un amico, di poter sentire il suo affetto, la sua stretta di mano, il suo incoraggiamento... contribuisce a creare una serie di messaggi esterni (solidarietà, amicizia, conforto, interessamento) che gli permettono di stemperare e di rielaborare quelli interni (paura, ansia, senso di inutilità, depressione). La Parola di Dio, circa dieci secoli prima di Cristo, affermava già che *"il cordoglio che c'è nel cuore dell'uomo lo abbatte, ma la parola buona lo rallegra... Le parole gentili sono un favo di miele; dolcezza all'anima, salute alle ossa"* (Proverbi 12:25 e 16:24).

Perciò, **cerca di stare insieme con persone che possano aiutarti dal punto di vista spirituale.** 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). È perciò fondamentale che tu comprenda l'importanza della comunione fraterna sulla base di una precisa promessa di Gesù: la sua presenza costante 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).

Evita dunque di trascorrere lunghi periodi di ozio e cerca di non stare da solo, soprattutto all'inizio del cammino verso la libertà. Incontrati con altri giovani per studiare la Bibbia e datti da fare all'interno della tua chiesa locale, sviluppando un reale spirito di servizio. **Più sarai impegnato a servire gli altri e meno sarai concentrato su te stesso.** Se imparerai a maturare un atteggiamento altruistico, ti accorgerai che il peso della tentazione diminuirà.[12]

Se invece non sei più tanto giovane, ma stai combattendo con la stessa dipendenza,[13] allora cerca qualcuno di cui ti puoi fidare e che possa aiutarti e sostenerti nella tua lotta. Tutto ciò che è scritto in questo libretto è comunque valido per chiunque lotti contro questa forma di schiavitù, indipendentemente dall'età. Cerca tra i consigli e le indicazioni di questa terapia spirituale quali sono quelli più pertinenti ai tuoi punti deboli e impegnati davanti a Dio a volerli superare con il suo aiuto. Non disperare. Ci sono persone che sono rimaste schiave della pornografia per più di vent'anni e quando pensavano che non ci sarebbe stato più nulla da fare, sono state liberate una volta per tutte!

3°: superare i sentimenti negativi del passato.

Nel capitolo sui motivi che possono spingere all'uso della pornografia, erano menzionate anche le carenze affettive e la solitudine provate in momenti particolari della nostra vita (per esempio, nell'infanzia o nell'adolescenza). Spesso questi sentimenti, legati a precise emo-

---

[12] La tentazione che spinge all'uso di materiale pornografico, con la conseguente gratificazione erotica solitaria, è infatti una tentazione che induce a concentrarsi solo su sé stessi e sui propri desideri.

[13] Perché la pornografia non è solo un problema giovanile!

zioni tristi e negative che abbiamo sperimentato, condizionano gran parte della nostra esistenza se non riusciamo a superarli. Se l'uso della pornografia è stato vissuto come espediente per sfuggire alle pressioni di questi sentimenti, allora devi fare un passo avanti per superarli.

Forse hai maturato un'idea di te stesso influenzata da ciò che gli altri ti dicevano per ferirti e ti rinchiudevi così sempre di più nel tuo mondo fittizio per proteggerti dal dolore emotivo. Forse i tuoi genitori ti hanno lasciato troppo solo e tu hai cercato conforto in un falso sostituto dell'affetto. Forse il tuo dolore interiore ti ha portato a cercare un modo più immediato per trovare gratificazione e sollievo. Forse hai avuto dei genitori troppo autoritari ed ipercritici. O forse sei semplicemente troppo egocentrico e talmente concentrato su te stesso che l'autoerotismo rappresenta il modo più adatto per gratificarti, tagliando fuori il resto del mondo.

In quali di questi casi ti ritrovi?

Non è detto che sia così semplice rispondere, perché a volte le ferite emotive del passato non affiorano a livello cosciente. Però voglio dirti una cosa importante: **qualunque carenza affettiva o sentimento negativo tu abbia sperimentato nel passato, in Cristo puoi trovare pienamente tutto l'amore di cui hai bisogno!**

Devi dunque imparare a rielaborare questi sentimenti negativi alla luce dell'opera di Cristo in te.

I passi seguenti ti spiegano come fare.

* Prima di tutto, è dalla consapevolezza del suo amore per te che devi partire per superare ciò che ispira questi tuoi sentimenti. Gesù ti accetta così come sei e ha deciso di sacrificarsi per te quasi duemila anni prima che tu nascessi. Con tutto il rispetto per loro, nemmeno i tuoi

genitori ti amano come ti ama Lui. *"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].

* Se sei un credente nato di nuovo, allora lo Spirito di Dio ti ha rigenerato, dandoti delle risorse spirituali che prima non avevi. *"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].

* Queste risorse spirituali ti permettono ora di affrontare e di gestire gli aspetti della tua vita che prima ti creavano difficoltà: sia le tentazioni che i sentimenti negativi. *"Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo... Quelli che sono di Cristo hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri. Se viviamo dello Spirito, camminiamo anche guidati dallo Spirito"* [Galati 5:22,24].

* Le "passioni della carne" non sono solo quelle relative alla sfera sessuale, ma anche tutto ciò che ci colpisce a livello emozionale, ostacolandoci spiritualmente: *"idolatria... inimicizie, discordia, gelosia, ire, contese, divisioni... invidie"* [Galati 5:19-21]. Tra queste possiamo anche annoverare i sentimenti negativi che derivano dalle ferite interiori che abbiamo subìto nel passato.

* Chiedi perciò al Signore di aiutarti a superare questi ostacoli, rimuovendoli dalla tua anima. Se sai che devi perdonare qualcuno, fallo grazie alle risorse spirituali che ora hai perché ti vengono dallo Spirito, e non aspettare di sentirti in grado di farlo con le tue forze. Se pensi di essere indegno, perché questa è l'immagine che

ti sei costruito a causa delle carenze affettive, ricordati dell'amore immenso che Cristo ti ha manifestato alla croce. Fai così per ogni sentimento o emozione che ritieni ti abbiano portato a fare uso della pornografia. Ricordati che in Cristo sei diventato una nuova creatura e puoi dunque ricominciare una nuova vita, formulando nuovi pensieri per compiere nuove azioni.

4°: imparare a riformulare i propri schemi di pensiero.

Abbiamo visto che la dipendenza si nutre del fatto che i pensieri sono intrappolati in uno schema fisso, ripetitivo, che porta sempre a compiere le medesime azioni, seguendo un percorso che sembra immutabile.

Per uscire da un tale circolo vizioso è necessario imparare a riformulare questi schemi di pensiero. Non lasciarti ingannare, per esempio, illudendoti che utilizzi materiale pornografico solo per scaricare le tensioni. Ci sono altri modi per farlo. Di fronte ad un problema ci sono sempre diverse soluzioni o opzioni, ma quasi sempre l'essere umano ha la tendenza a scegliere quella che gli sembra più facile. Nel caso che stiamo trattando, abbiamo visto che quella più seducente è però anche la più pericolosa.

Proverò ad illustrare meglio questo concetto con un esempio.

* Immaginiamo che tu abbia subito un'umiliazione a scuola o sul posto di lavoro, cioè in un ambiente dove sei costretto a trascorrere gran parte delle tue giornate.

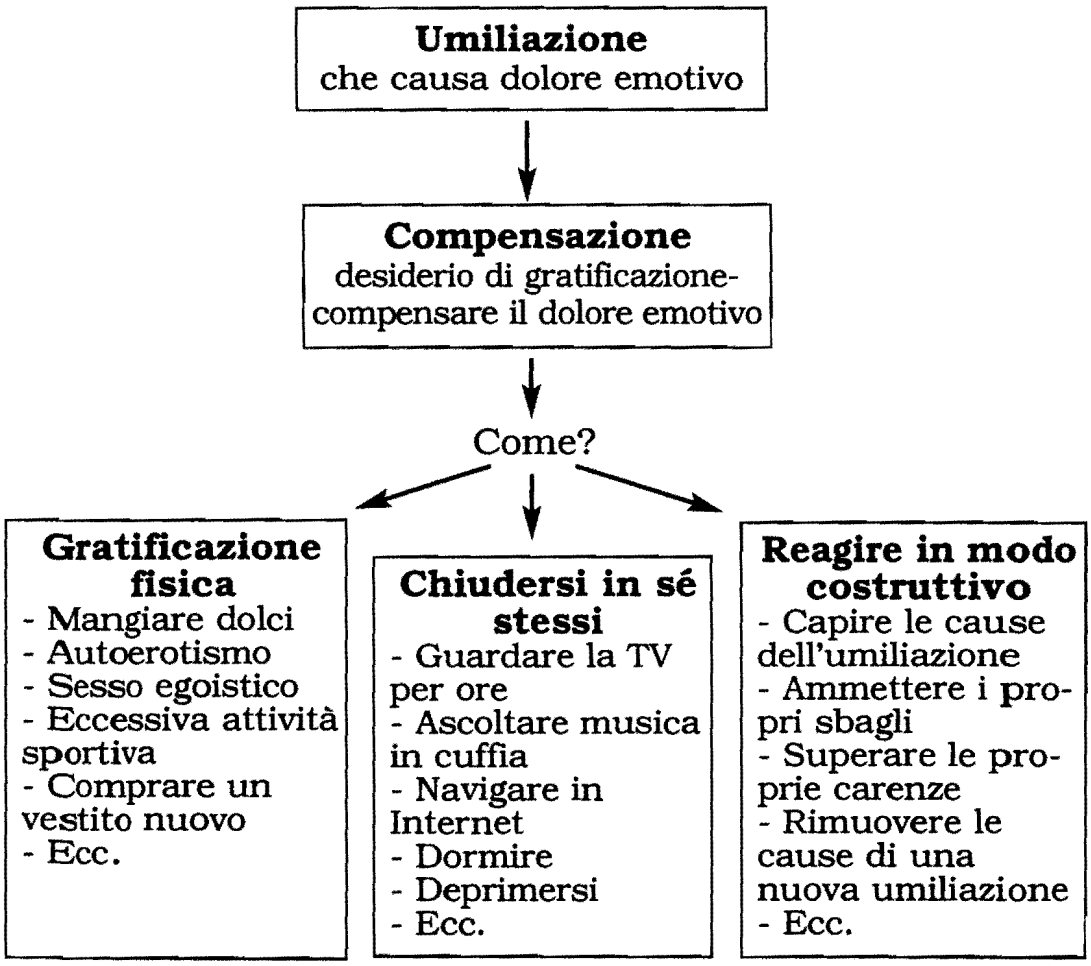
* Questa umiliazione, causata da un brutto voto, da una ramanzina dell'insegnante oppure da una lavata di capo del principale per una tua

disattenzione sul lavoro, ti crea un certo dolore emotivo, perché ferisce il tuo amor proprio e perché avviene in presenza dei tuoi compagni.

* Per ritrovare il tuo equilibrio, senti il desiderio di compensare in qualche modo questo dolore, mediante una forma di gratificazione.

* Ti trovi perciò davanti a diverse opzioni. La scelta dipende da molti fattori: carattere, temperamento, stato di salute psico-fisica, convinzioni morali, ecc.

* La tua scelta può essere diversa di volta in volta, ma la facilità con la quale verrai gratificato, molto probabilmente condizionerà la scelta della stessa opzione anche in futuro. In alcuni casi, questa può portarti ad una certa dipendenza.



Quale percorso sceglie il tuo pensiero? Ti accorgi che da un po' di tempo segui sempre lo stesso schema di reazione? Hai scoperto che la pornografia e l'autoerotismo ti compensano più facilmente di altre opzioni? **Cambia strada! Valuta altre possibilità. Non congelare le tue risorse limitandoti a scegliere una scorciatoia.** Non lasciarti intrappolare dalla rigidità di uno schema di pensiero che può portarti alla dipendenza! Quando ti accorgi che i tuoi pensieri stanno per imboccare il percorso della gratificazione fisica mediante la pornografia, fermati!

Voglio ricordarti che Gesù Cristo ti 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 anime vostre"* (Matteo 11:28,29).

Per imparare a riformulare i tuoi schemi di pensiero, la tua mente deve essere purificata da tutta la spazzatura che la ingombra e devi orientare le tue azioni sulla base della tua nuova vita in Cristo. *"Avete imparato per quanto concerne la vostra condotta di prima a spogliarvi del vecchio uomo che si corrompe seguendo le passioni ingannatrici; a essere invece rinnovati nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo che è creato a immagine di Dio nella giustizia e nella santità che procedono dalla verità"* (Efesini 4: 22-24).

Poiché si vive nel mondo, la pressione dell'ambiente può essere molto forte, ma potrai resistere se ti fortifichi nelle tue convinzioni bibliche. *"Fratelli... non conformatevi 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).

5°: far riferimento ad una persona di fiducia.

Questo è un aspetto molto delicato, perché nessuno vorrebbe far sapere che ha dei problemi con la pornografia. Eppure può essere molto importante avere un punto di riferimento in una persona che ti ispira fiducia e che può garantirti la più totale riservatezza. È probabile che avrai bisogno di qualcuno che possa pregare per te e con te. Qualcuno a cui puoi confidare le tue ansie e con cui condividere le tue battaglie. È difficile che tu possa uscire da solo dalla tua schiavitù. Poterne parlare con chi ti capisce e ti può aiutare o incoraggiare è già un sollievo perché ti permette di liberarti di una parte del peso che ti porti dentro. Nel processo di liberazione, se non hai qualcuno a cui devi rendere conto dei tuoi progressi o delle tue sconfitte, è più facile scivolare indietro. Inoltre, un fratello maturo nella fede può ricordarti costantemente l'amore che Dio ha per te. Questo è un concetto che deve essere ribadito costantemente durante il cammino, perché **il Signore vuole che tu sia libero perché ti ama.** *"Io sono con te per liberarti, dice il Signore"* (Geremia 1:8).

Mi rendo conto che non è facile trovare qualcuno che possa consigliarti via via che stai procedendo nel tuo cammino di guarigione e valutarne gli sviluppi. Ci vuole una persona sensibile alla sofferenza degli altri, riservata e con un buon dono di ascolto e di cura pastorale. Forse ti vergogni di parlarne con qualcuno all'interno della tua chiesa locale, ma ricordati che i conduttori sono tenuti a curare le persone che il Signore ha affidato loro. È una loro precisa responsabilità, anche se forse non tutti si sentono portati verso questo aspetto specifico della cura pastorale. Guardati intorno, individua una o più persone che pensi potrebbero avere questa sensibilità. Se non sai come affrontare il

discorso, potresti fargli leggere questo libretto e chiedergli cosa ne pensa. Potresti suggerire di utilizzarlo in uno degli incontri dei giovani. La persona che pensi possa fornirti un valido aiuto potrebbe anche non essere uno dei conduttori, ma è essenziale che abbia una buona testimonianza da parte degli anziani e che abbia una profonda maturità spirituale. Un'altra cosa che potresti fare è diffondere questo libretto nel tuo gruppo giovanile, in modo che l'eventuale esigenza di trattare questo argomento delicato venga da più persone. Questo ti permette di renderti più "anonimo" e ti aiuterebbe a sentirti meno imbarazzato proprio perché il peso dell'argomento verrebbe suddiviso tra tutti i membri del tuo gruppo. In questo modo potresti valutare il grado di sensibilità che il responsabile del gruppo ha verso l'argomento e decidere quindi di parlargli apertamente del tuo problema.

Come vedi, sono molti i modi per arrivare pian piano ad avere un punto di riferimento in una persona di fiducia, ma ti consiglio di pregare anche per questo soggetto. Chiedi al Signore di liberarti da false paure, ma nello stesso tempo di darti il discernimento necessario per rivolgerti alla persona giusta.

6°: proteggere la carica erotico-affettiva all'interno del matrimonio.

Abbiamo detto che nel matrimonio è necessario evitare gli stimoli sessuali esterni. Significa che la scintilla che innesca il desiderio sessuale deve scoccare sempre all'interno della relazione matrimoniale. Marito e moglie devono perciò impegnarsi per essere sempre piacevoli e desiderabili l'uno per l'altra.

Ricorda che **l'amore non è solo un sentimento,** ma è la decisione responsabile di servire il proprio coniuge, soddisfacendo i suoi bisogni. Se noi amiamo il nostro coniuge, desideriamo fargli dono di noi stessi anche per mantenere viva e appagante l'intimità fisica. Si tratta di una forma di "seduzione coniugale", coronata dall'intensità del reciproco amore e dal desiderio di essere uniti.

Proviamo ad immaginare un dialogo tra due sposi.

Marito: *"Tu mi hai rapito il cuore, o mia sorella, o sposa mia! Tu mi hai rapito il cuore con uno solo dei tuoi sguardi, con uno solo dei monili del tuo collo. Quanto sono dolci le tue carezze, o mia sorella, o sposa mia! Come le tue carezze sono migliori del vino, come l'odore dei tuoi profumi è più soave di tutti gli aromi! Sposa mia, le tue labbra stillano miele, miele e latte sono sotto la tua lingua; l'odore delle tue vesti è come l'odore del Libano. O mia sorella, o sposa mia..."*

Moglie: *"L'amico mio è bianco e vermiglio, e si distingue fra diecimila. Il suo capo è oro finissimo, le sue chiome sono crespe, nere come il corvo. I suoi occhi paiono colombe in riva a ruscelli, che si lavano nel latte, montati nei castoni di un anello. Le sue gote sono come un'aia d'aromi, come aiuole di fiori odorosi; le sue labbra sono gigli, e stillano mirra liquida. Le sue mani sono anelli d'oro, incastonati di berilli; il suo corpo è d'avorio lucente, coperto di zaffiri. Le sue gambe sono colonne di marmo, fondate su basi d'oro puro. Il suo aspetto è come il Libano, superbo come i cedri. Il suo palato è tutto dolcezza, tutta la sua persona è un incanto. Tale è l'amore mio..."*

Marito: *"Come sono belli i tuoi piedi nei tuoi calzari, o figlia di principe! I contorni dei tuoi fianchi*

sono come monili, opera di mano d'artefice. Il tuo ombelico è una tazza rotonda, dove non manca mai vino profumato. Il tuo grembo è un mucchio di grano, circondato di gigli. Le tue mammelle sembrano due gemelli di gazzella. Il tuo collo è come una torre d'avorio; i tuoi occhi sono come le piscine di Chesbon presso la porta di Bat-Rabbim. Il tuo naso è come la torre del Libano, che guarda verso Damasco. Il tuo capo si eleva come il Carmelo, e la chioma del tuo capo sembra di porpora; un re è incatenato dalle tue trecce! Quanto sei bella, quanto sei piacevole, amore mio..." (Cantico dei Cantici 4:9-12; 5:10-16; 7:2-7).

Questa è forse la più bella dichiarazione d'amore che si possano fare due sposi. Essa esprime la profondità e l'intensità dei loro reciproci sentimenti e devono essere solo questi sentimenti a suscitare il desiderio di stare insieme per gioire dell'intimità fisica.

Se sei sposato, non permettere che la tua mente si nutra di desideri suscitati dalle donne di carta. Proteggi il legame fra te e tua moglie. Impegnatevi a rendere sempre più profonda la vostra unione nell'amore, sviluppando un sano e costante desiderio **esclusivo** l'uno per l'altra. **Coltivate prima di tutto la vostra intimità spirituale** e vedrete che ne riceverete benefici anche sul piano amoroso.

"Bevi l'acqua della tua cisterna, l'acqua viva del tuo pozzo... Sia benedetta la tua fonte, e vivi lieto con la sposa della tua gioventù. Cerva d'amore, capriola di grazia, le sue carezze t'inebrino in ogni tempo, e sii sempre rapito nell'affetto suo" (Proverbi 5:15,18,19).

CONCLUSIONE

Molti giovani (e meno giovani) sono guariti dalla dipendenza della pornografia 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 e perfetta volontà di Dio per la loro vita e stanno vivendo la loro fede nella totale libertà interiore (cfr. Romani 12:2).

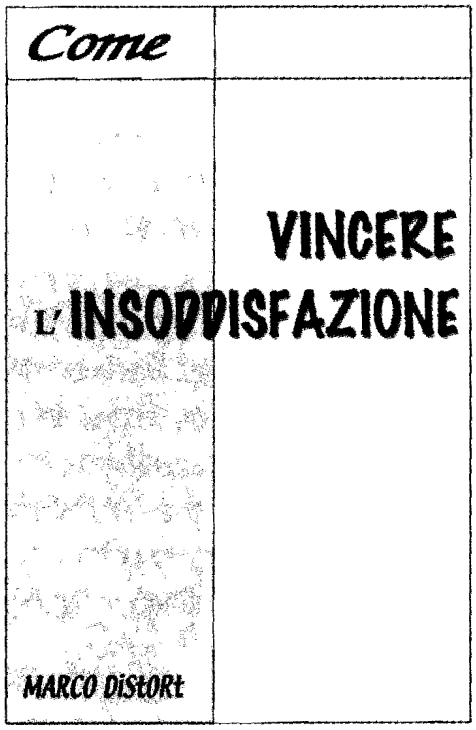
Anche tu puoi essere libero!

La mia sincera preghiera per te – se non sei ancora credente ma desideri guarire dalla pornografia – è che tu possa incontrare l'unico che può liberarti definitivamente dalla tua schiavitù: Gesù Cristo!

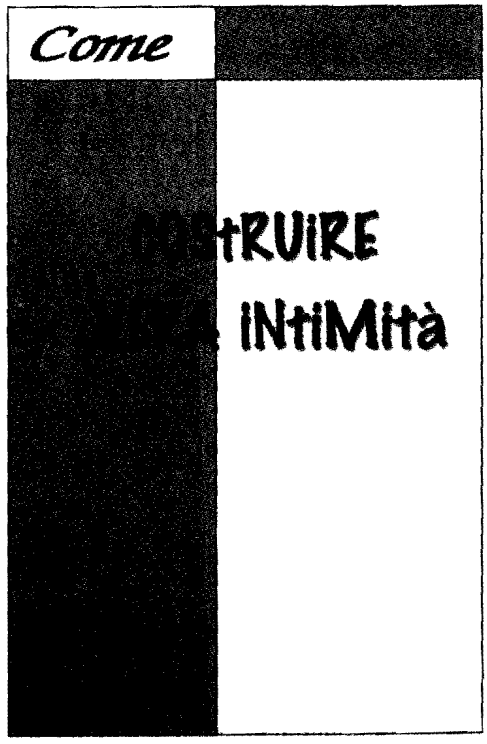
E se sei un/a credente, ma ti ritrovi a combattere con le catene che ancora non hai portato davanti al Signore, prego affinché tu capisca che lui ti sta aspettando per farti sperimentare la pienezza della redenzione che ha acquistata per te sulla croce!

Disponibili nella stessa collana

❶



❷



I Quaderni del Progetto FAMIGLIA

I Quaderni del PROGETTO FAMIGLIA prendono in esame alcuni tra i problemi più comuni che emergono nell'ambito della consulenza matrimoniale e familiare.

Essi sono uno strumento di facile consultazione perché, pur nella loro brevità, offrono un aiuto pratico per la riflessione sugli argomenti che riguardano la vita delle famiglie nella società del terzo millennio.

I problemi vengono trattati con un approccio cristiano biblico, perché è convinzione dell'autore che i principi contenuti nella Parola inerrante di Dio siano i più validi per impostare una efficace terapia di cura d'anime.

Marco Distort, nato ad Aosta nel 1958, è sposato e ha due figli. Laureato in Filosofia all'Università di Torino, ha insegnato per molti anni nelle Scuole Medie Inferiori e Superiori. Lasciato il suo lavoro nella scuola, nel 1998 si è trasferito ad Arezzo per dedicarsi a pieno tempo all'opera del Signore. Qui, insieme alla moglie Daniela ha dato vita al PROGETTO FAMIGLIA, un ministero nato nella locale chiesa evangelica, con lo scopo di aiutare le famiglie a riscoprire e mettere in pratica le indicazioni della Parola di Dio per la loro vita.

€ 3,25