

Estratto dal libro Pornodipendenza

di Paolo Mancino

Di cosa stiamo parlando

Perchè certe persone sfuggono una realtà complessa e si rinchiodano in una condizione di isolamento emotivo?

C'è un rapporto con la condizione vissuta da bambino?

Quali effetti produce l'abitudine ad associare la pornografia con la masturbazione?

Sono specialmente questi - e tanti altri - gli interrogativi che pongono le persone che sono venute in consultazione e che si pone la maggior parte di chi vive questa condizione come un assillo.

Il presente documento è tratto dal libro **Pornodipendenza** e ha l'obiettivo di informare e rendere consapevoli di alcune possibilità. In primo luogo, quello di offrire un quadro dettagliato della situazione attuale sulla diffusione del fenomeno e l'analisi di una vasta gamma di condizioni psicologiche che possono aver dato origine al problema.

Ad ogni pagina potrete trovare occasioni che vi aiuteranno a comprendere meglio cosa vi sta capitando e qual è il vostro rapporto con la pornografia.

Può essere di aiuto alle mogli dei soggetti bisognosi di un intervento psico-educativo le quali avrebbero bisogno di un intervento specifico al fine di prendere atto del problema e misurarsi quanto prima con le iniziative del caso. Talvolta sarebbe necessario leggerlo assieme al compagno, il quale, se fino a questo momento non ha voluto conoscere ragioni, sarebbe il caso di tentare con tutti i mezzi di persuaderlo mostrandogli che si può tentare di uscirne questa volta con più convincimento.

Quando le ragioni non bastano allora anche le minacce possono dare luogo a situazioni di cambiamento. E' il metodo che ha funzionato meglio fino ad ora in certi casi.

La sua lettura e i commenti specifici alle risposte a ciascuna domanda potranno risultare di grande aiuto per chi voglia comprendere meglio il fenomeno per intraprendere qualche attività per il cambiamento.

Tengo a chiarire che questo libro non intende sostituirsi alle normali attività che le persone scelgono per affrontare e risolvere il loro rapporto anomalo col sesso. Contribuisce però, assieme ad una gamma di attività scelte da ciascuno, a informare, motivare, orientare e gestire le scelte personali e a raggiungere nuove convinzioni e nuovi traguardi una volta programmati. Può rivelarsi un buono strumento per coloro che si occupano e hanno a cuore l'educazione dei giovani.

La presa di coscienza è il primo atto che da l'avvio alla decisione di cambiare e la conseguenza più importante è la consapevolezza e l'apertura verso gli altri e non il rifugio nell'isolamento. Perciò, chiedo ai genitori meglio intenzionati di far sì che i loro figli usino gli smartphone solo di giorno e non nei momenti di vita sociale. Non dimenticate

che la vita sociale più importante è quella che si fa stando vicino alle persone e guardandole negli occhi mentre si parla loro in modo da raccogliere il loro respiro e i loro odori poiché anche quelli, assieme ad altro ancora fondamentale, fanno la vera comunicazione.

E' oramai sotto gli occhi di tutti che la dipendenza da immagini porno sul web affligge un numero sempre maggiore di persone di ogni età, prevalentemente maschi. La fruizione di materiale porno è oggi a portata di mano ad ogni momento e per ogni gusto perciò sempre più giovani ne rimangono invischiati. Risulta difficile chiedere aiuto per chi ne rimane vittima in quanto l'argomento costituisce un tabù per le troppe inibizioni e i limiti della comunicazione nonostante internet.

La passione pornografica fa sì che si sviluppino nelle persone che fanno abuso di masturbazione, la necessità di trovare stimoli sempre nuovi e più intensi per poter provare lo stesso piacere provato in precedenza, la cosiddetta *tolleranza*. Ciò porta gli individui che utilizzano filmati e immagini a contenuto pornografico a ricercare tematiche a contenuto sempre più estremo.

Milioni di persone sono attualmente dipendenti dalla pornografia. La loro è una condizione molto penosa in quanto non riescono a dedicarsi compiutamente alla famiglia, al lavoro, ai figli e, soprattutto all'amore della propria donna. Questi dipendenti dalla pornografia dedicano la propria vita sessuale alla pornografia su internet. La loro vita sessuale è consumata al cento per cento dalla masturbazione davanti a immagini pornografiche. Ma la masturbazione non è la causa della dipendenza dal porno né la pornografia è sempre ritenuta responsabile dello sviluppo di una dipendenza.

Nel corso del libro tratterò più approfonditamente questi due aspetti del problema. Per adesso iniziamo con alcuni chiarimenti sulla masturbazione e il suo uso anche da adulti.

La masturbazione è genericamente considerata, nella fase della pubertà, *un mezzo per prendere confidenza con i cambiamenti del proprio corpo e acquisire familiarità e coscienza di sé* - oltre che, ovviamente, un modo per ricavare piacere. Tale pratica, se limitata a quanto descritto, e se non arriva a comportamenti esagerati per frequenza e partecipazione emotiva, come nel caso della masturbazione compulsiva, rientra perfettamente nei limiti della normalità e non ha nulla di patologico. Fa parte delle manifestazioni primarie della sessualità adolescenziale.

Dopo i primi anni dell'adolescenza la frequenza della masturbazione diminuisce e a questa viene preferito il rapporto con un'altra persona.

Sia per la gran parte degli uomini che per una percentuale ridotta nelle donne, la *masturbazione è un'attività secondaria* e "sostitutiva" del coito. Le donne che riescono a raggiungere l'orgasmo attraverso la masturbazione anche nel rapporto con il partner spesso usano tale pratica come ulteriore stimolo (Kinsey,1953). Raggiungere l'orgasmo con la masturbazione infatti, di solito è più facile che con la penetrazione, e spesso è lo stesso partner a collaborare.

Uno degli alibi più consistenti che adducono gli uomini per giustificare l'allontanamento dalla propria donna e la loro pratica compulsiva è che esse non gli corrispondono, manifestando quindi esigenze più sottili e relazionali. Questa naturale richiesta provoca in molti maschi la falsa credenza della presunta freddezza delle loro donne per cui, invece di darsi da fare per migliorare il rapporto intimo e condividere le loro esigenze, se ne allontanano.

Spesso questi uomini non conoscono ancora le dinamiche della sessualità femminile: l'anatomia, la fisiologia, la domanda di erotismo (in gran parte diversa da quella dei maschi) e i mezzi per una efficace seduzione. Semmai molti uomini sono bravissimi nelle

fasi iniziali del rapporto, (quello seduttivo) ma poi non riescono a mettere in atto i mezzi per poterlo sostenere o alimentare.

Un ruolo fondamentale nel raggiungimento dell'orgasmo femminile è giocato dalla mente.

La sessuologia moderna considera che la donna, per raggiungere l'orgasmo, deve essere mentalmente predisposta. Essendo in questo ambito più sensibile emotivamente e sentimentalmente rispetto all'uomo, può trovare difficoltà a raggiungere il piacere e non raggiungerlo (assenza di secrezioni vaginali) se non è sufficientemente serena e coinvolta sentimentalmente o fisicamente.

L'insoddisfazione riguardante il proprio corpo, sensi di colpa dovuti a fraintendimenti nel campo delle idee religiose, insicurezza, pensieri negativi, partner non corrisposto sentimentalmente e/o fisicamente, complessi di inferiorità, possono incidere negativamente sull'esito dell'orgasmo.

1.1 La scoperta dell'altro

Nel percorso della crescita la pratica della masturbazione solitaria lascia il campo alle prime esperienze di scoperta dell'altro, che possono portare pure al petting e alla masturbazione reciproca. In questa situazione, la masturbazione assume un significato diverso dal caso precedente, perché il singolo mette in atto una fase di crescita condivisa, sia sul piano emotivo sia psicologico. Tale pratica masturbatoria condivisa poi può proseguire per tutta la vita della coppia – ed è una pratica perfettamente fisiologica – perché presuppone un approccio sincero e comune alla sessualità.

La conoscenza di sé e dell'altro derivante dalla masturbazione reciproca o condivisa può costituire una seria base per ottenere una maggiore soddisfazione nei rapporti con il partner, e rendere quindi il rapporto più maturo e solido.

Tuttavia, quasi sempre in una coppia i componenti, pur avendo una diminuzione notevole della frequenza con cui praticano l'autoerotismo, non smettono mai di praticarlo, poiché questo consente loro di vivere una sessualità libera dai condizionamenti dati dalla coppia e di continuare a conoscere il proprio corpo, e, a differenza di quanto a volte si pensi, non vi è nulla di patologico o di anomalo in ciò. Oltretutto l'autoerotismo spesso sostituisce il rapporto sessuale in caso di momentanea lontananza del partner.

1.2 La masturbazione compulsiva

Per masturbazione compulsiva si intende il bisogno incontrollato - non necessariamente patologico - di un individuo di masturbari ripetutamente. Alla difficoltà nel gestire tempi e frequenza dell'attività auto-erotica deve associarsi un significativo disagio individuale o relazionale dell'individuo per poter ipotizzare la natura disfunzionale o patologica di tale condotta.

La masturbazione compulsiva ha le stesse origini sia nei maschi che nelle donne.

Per Kaplan la masturbazione è ritenuta anormale quando:

- rappresenta il solo tipo di attività sessuale praticata*
- viene compiuta con tale frequenza da indicare una compulsione o una disfunzione sessuale*
- è nettamente preferita al rapporto sessuale con il partner (Kaplan, 1998).*

La masturbazione compulsiva riguarda entrambi i sessi, ma viene considerato un problema tipicamente maschile. Può essere vista come uno dei segnali di dipendenza sessuale associata alla dipendenza alla pornografia.

La masturbazione compulsiva implica che la persona non riesca a fare a meno di questa condotta, che viene quindi ripetuta assiduamente, senza controllo, in assenza del raggiungimento di una vera soddisfazione.

Uno studio sulle reazioni del cervello umano agli stimoli sessuali ha dimostrato che le scene pornografiche solo nell'uomo producono uno stato di eccitazione sessuale che si traduce nella spinta a fare sesso aspecificamente con i partners teoricamente disponibili (Hamann 2005).

La persona che si masturba abitualmente di solito è *assillata dal disagio di non poter avere l'oggetto del desiderio ideale*, e di doversi accontentare della masturbazione. A volte invece finisce per isolarsi socialmente o sviluppare una disabilità nei rapporti sociali perché *la sua sessualità è presa in ostaggio dall'attività masturbatoria*.

La masturbazione diviene patologica in quanto all'aumento della sua frequenza corrisponde una minore soddisfazione. Questa può essere ricercata in maniera rabbiosa o smaniosa ma senza successo, oppure corrisponde una condizione demoralizzante e imbarazzante.

2.5 La mancanza di appagamento

Come per tutte le compulsioni siamo davanti ad un paradosso: è la mancanza di appagamento che sostiene il comportamento compulsivo, generando un modo di fare che alla lunga diventa ingestibile. Le emozioni normalmente correlate sono la rabbia, l'insoddisfazione, il senso di inquietudine.

La pratica compulsiva si accompagna a un forte condizionamento da parte di affetti disforici (ansia, depressione e senso di vergogna), che contribuiscono ad alimentare la condotta. La masturbazione diventa in questi casi una vera e propria attività sostitutiva: *per non pensare, per non sentirsi messo alla prova*.

La fisiologica fantasia sessuale lascia il posto a vere e proprie fissazioni in base alle quali le immagini utilizzate per sostenere l'eccitazione sono sempre più svuotate di significato e assumono un ruolo prettamente meccanico e disumanizzante. L'individuo si sente obbligato a eseguire la stimolazione auto-erotica, come una sorta di rituale stereotipato (che può servire a "*riparare*" un "*danno*" oppure a diminuire l'ansia causata da un pensiero) o per difendersi da una certa ossessione, correlata alla ricorrenza di pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che lo affliggono.

"L'orgasmo senza desiderio, senza istinto, senza passione, senz'amore, dove non ci sono due persone e neppure una, dove non c'è neppure esperienza di quel momento perché l'orgasmo è l'evacuazione di ogni esperienza è un modo per sperimentare la morte durante la vita". Galimberti U.: "Le cose dell'amore". Ed. Feltrinelli.

2.5. a L'onnipotenza

Il senso di onnipotenza e il contesto estremamente protetto, nonché l'assenza del confronto con l'altro nell'isolamento della masturbazione, permettono di esercitare un intenso controllo sulla propria attività sessuale. E' come se ci si dicesse: "*Mi basto da solo; non devo dare conto a nessuno*". Questo comportamento, tuttavia, a lungo andare rischia di diventare esclusivo, e quindi di precludere tutte le altre esperienze possibili.

Esistono ad esempio, individui in grado di dedicare ore alla masturbazione senza mai raggiungere l'orgasmo, oppure di arrivare ad avere numerosi orgasmi nel giro di poche ore. Si tratta chiaramente di due casi limite che arrivano ad assumere le sembianze di un vero e proprio rituale che permette di tenere alla larga pensieri sgraditi, di allontanare

immagini disturbanti, o di difendersi da un certo senso di insoddisfazione, che però viene paradossalmente incrementato proprio in questo modo.

2.5. b *La trasgressione*

Spesso si fa ricorso alla *natura umana* per giustificare la tendenza sia alle scelte sessuali pornografiche che quella a non riuscire a sottrarsi di fronte a stimoli sessuali particolari. Vorrei, invece fare riferimento ad un meccanismo che spiega in parte il ricorso a certe scelte che poi non sono vere scelte in quanto riguardano risposte istintive ma che possono essere corrette dalla cultura di riferimento.

Dove è posto un divieto esiste l'idea della trasgressione. Richiamo questo argomento a proposito dell'educazione troppo restrittiva e autoritaria come un limite imposto alla comunicabilità e l'esclusione come conseguenza.

A questo proposito sono illuminanti le parole di Umberto Galimberti.

"L'educazione che procede per silenzi e per avvertimenti sommessi dopo ogni scoperta parziale e furtiva, ne svela l'aspetto tenebroso e proibito, dove il piacere s'intreccia al mistero, espressione ambivalente del divieto che determina il godimento nel momento stesso in cui lo condanna.

Questa rivelazione data nella trasgressione dice quanto la nostra attività sessuale sia costretta al segreto, e appaia contraria alla dignità "umana" che, affermatasi discostandosi dalla semplicità animale, sembra non poter esprimere la carne se non nella trasgressione."

Porno dipendenza: dipendenza senza droga

3.1 Sono pornodipendente?

Molti sono gli interrogativi che ci poniamo a proposito dello sviluppo della dipendenza dal porno. Ad esempio: quali sono le condizioni che determinano e poi consentono il suo svilupparsi? Quali sono le condizioni personali che ne favoriscono l'attecchimento? E, inoltre, esistono metodi di cura risolutivi, cioè che determinano una svolta risolutiva? E' vero che per superare la propria pornodipendenza bisogna per forza risalirne alla causa? Si può liberarsi dalla dipendenza al porno solo con la forza di volontà?

Il fenomeno è alquanto contraddittorio poichè sempre in maggior numero c'è chi ammette che il ricorso alla masturbazione compulsiva si manifesta anche in occasioni gradevoli, quando nulla sembra inquietare la persona. Ciò mi sembra può essere giustificato dal fatto che l'evento piacevole della eiaculazione in solitudine rappresenta il massimo piacere che il soggetto può ricavarne dalla sua sessualità. Ciò che sorprende maggiormente e

rappresenta perciò una contraddizione rispetto alla motivazione che spesso si attribuisce al ricorso alla masturbazione compulsiva, è l'*imprevedibilità del bisogno* e la facilità con cui si può soddisfare. Probabilmente è l'automatismo stesso insito nel succedersi repentino tra stimolo e risposta che fa sorgere dubbi sull'origine patologica del disturbo. Una critica continua viene esercitata a questo proposito da Punzi il quale sostiene che "non esistono traumi che possano giustificare una porno dipendenza" adducendo come motivazione il fatto che lui non ha mai sofferto di disagi da piccolo ed ha esperienza di persone che sono diventate pornodipendenti pur essendo apparentemente normali, aggiungiamo noi.

Forse è vero che non tutti coloro che sono pornodipendenti hanno subito un trauma da piccoli ma il concetto di trauma può essere talmente vago o può riferirsi ad una tale gamma di esemplari codificati da una psicologia naif da generare solamente confusione. All'origine la motivazione che spinge a masturbarsi è molto diffusa e comune ma la differenza viene successivamente a caratterizzare un adolescente o un adulto non in grado di fare scelte mature e consapevoli dal punto di vista sessuale.

Più avanti dedicherò un paragrafo alle condizioni differenti che spingono un adolescente a fare scelte sessuali distorte e disfunzionali. Lasciati senza guida gli adolescenti rimangono disorientati e prede di persone senza scrupoli. Spesso la loro rabbia aumenta e aggrava il loro disorientamento.

La dipendenza è una condizione che colpisce solo una parte di coloro che si masturbano secondo esigenze che potremmo definire "ricorrenti" e che talvolta possono assumere carattere compulsivo. Le motivazioni possono essere le più disparate e cambiare durante tutto il corso dell'esistenza.

Vi sottopongo di seguito, a titolo esemplificativo, il caso di un signore assolutamente comune il quale si è trovato nelle condizioni che hanno condotto allo sviluppo di una vera e propria dipendenza.

E' una testimonianza che proviene dal gruppo "yahoo noallapornodipendenza".

"La mia dipendenza non mi porta a passare molte ore davanti al video a vedere scene porno, ma comunque ha portato a uccidere la vita intima con mia moglie.

La porno dipendenza per me è una via di uscita per staccarmi, per un poco, da tutto, avere un po' di piacere evitando il contatto con l'altra, evitare la presenza di qualcuno che possa giudicare, criticare. Una specie di "pillola del piacere" che solo io governo. Con questa "pillola" supero i problemi di rapporti non soddisfacenti con mia moglie (per me ma soprattutto per lei) ed il problema della eiaculazione precoce (nessun video mi colpevolizza per questo).

Ma dopo essermi "soddisfatto", penso a mio figlio piccolo e mi vergogno pensando che non sono un vero uomo e che sono capace solo di scappare. Avevo iniziato ad andare da uno psicologo, non solo per questi problemi ma in generale per la mia difficoltà a relazionarmi con gli altri, .. a "sentire" gli altri.

Penso a mia moglie, che molto mi ha aiutato nella mia vita ma che io trascuro e tradisco con qualche immagine, lasciandola senza intimità .. e anche qui mi sento un vigliacco che scappa".

Si ritiene comunque che le attività possono ritenersi patologiche quando queste interferiscono con le altre attività sociali indispensabili o necessarie.

Molti giovani vengono intrappolati lentamente e costantemente in una abitudine a cui non riescono a dire di no pur manifestando un disagio non esprimibile a parole.

Per farsi una idea sulla propria condizione è possibile compilare il questionario "*Sei pornodipendente? Fai il test per scoprirlo*", che si trova sui miei siti (vedi l'ultima pagina).

Alla fine della compilazione viene attribuito automaticamente un punteggio che stabilisce tre diverse condizioni del livello di gravità. Un codice verde un codice giallo e un codice rosso rappresentano i punteggi lieve, medio e grave della tendenza alla pornodipendenza. Va da sé che un *codice rosso* significa che è ugualmente possibile ottenere una condizione di libertà ma bisogna adoperarsi con molto più impegno rispetto alla condizioni lieve e medio.

Il Gruppo delle *complesse possibilità* (punteggio 60–78) Codice rosso, presuppone che la persona affermi di avere sviluppato una parafilia (una delle condizioni specificate nell'Appendice a pagina 234);

che abbia una età superiore ai 40 anni (ma che in disturbo sia iniziato fin dall'adolescenza-inizio dell'età adulta);

che trascorra mediamente ogni giorno visitando materiale porno e masturbandosi davanti al computer per più di 3 ore al giorno;

che ogni volta che conclude la sua sessione porno-masturbatoria si senta appagato e soddisfatto ciò che indica di non avere consapevolezza di quanto la sua condizione sia pericolosa e distante da una realtà spesso desiderata ma impossibile da realizzare*;

Tale condizione si definisce anche ego sintonica. “La maggior parte delle parafilie operano in un contesto di relazione oggettuale al di fuori della consapevolezza del paziente. Molti pazienti con parafilie esperiscono le loro fantasie e il loro comportamento come essenzialmente non psicologici e sono inconsapevoli di qualunque connessione tra il loro sintomo e stati emotivi o tra il sintomo ed eventi della loro vita che possono accrescere il bisogno del sintomo”. (Gabbard; Psichiatria psicodinamica).

Il comportamento *egosintonico* può divenire comportamento deviante per difendersi da una sottostante angoscia: è noto, per es., il comportamento egosintonico di certe perversioni sessuali, attraverso le quali l'Io si difende in quel modo da angosce di castrazione o da sentimenti di annichilimento".(Treccani Dizionario di medicina).

La condizione di essere gay o lesbica è una ulteriore indicazione che aumenta la gravità della pornodipendenza. (Vedi più avanti, 6.7.e).

3.3. L'isolamento: causa o conseguenza?

L'incapacità di *mentalizzare* (P. Fonagy) e di dare un significato simbolico agli eventi della vita amorosa risulta l'esito di un processo disfunzionale intervenuto nel corso dei periodi più significativi dello sviluppo affettivo che impedisce al bambino la possibilità di sperimentare in una forma sicura la propria sessualità. Il soggetto non sarà in grado di utilizzare le sensazioni e gli affetti a sostegno dell'identità e della qualità della vita relazionale.

Quando il ritiro tende ad essere eccessivo e la dipendenza morbosa, la coazione porta all'isolamento e alla distorsione del senso del Sé e delle relazioni con gli altri, fino alla perdita del contatto vitale con la realtà, a favore di attività autoerotiche compulsive, di varie forme di dipendenza patologica, fino ai veri e propri disturbi dissociativi d'interesse psichiatrico.

Al pari di quanto avviene nei bambini maltrattati, c'è una mancata integrazione degli stati del Sé, i quali rimangono così isolati senza la possibilità di essere integrati nella memoria autobiografica, cioè ritenuti degni di nota.

All'interno di questo ampio territorio popolato da persone apparentemente normali, troppi ragazzi, molti uomini e anche diverse donne vivono la masturbazione come una malattia, una dipendenza, ovvero un gesto del quale non riescono a farne a meno anche quando si sentono stanchi, spossati o depressi. Allo stesso modo vivono solo la consapevolezza di aver perso tempo, di aver rinunciato in questo modo a relazioni reali, il tutto accompagnato da profondi e deleteri sensi di colpa. Per questo si ripromettono ogni volta di non farlo più. Nei casi più estremi lo stabilirsi di una dipendenza da masturbazione può portare alla perdita del posto di lavoro o di una relazione sentimentale.

La condizione è paradossale: un aspetto fisiologico della persona (la sessualità) prende il sopravvento sugli altri bisogni fisiologici (mangiare o dormire) e sociali (vivere relazioni reali) e si instaura una condizione di dipendenza patologica.

La sessualità e la ricerca dell'intimità

Dapprima la porno-abitudine è il rimedio ad una sofferenza o una diversità, dopo diventa essa stessa un problema.

Possiamo abbastanza facilmente ipotizzare che le persone pornodipendenti siano alla ricerca dell'intimità in quanto per qualche motivo, non hanno avuto la possibilità di scoprirla nell'infanzia e nell'adolescenza. Il loro problema è che hanno aderito ad un falso senso dell'intimità e non riescono a recuperare quello vero che include la costruzione di relazioni intime tra le persone.

La loro intimità viene confusa con l'intensità del desiderio circoscritta ai loro genitali. Cercano esperienze che gli daranno dolore fisico o piacere intenso, dominazione o sottomissione. In alcune testimonianze è stato riferito che il rimanere da soli determina in loro una strana sensazione di liberazione e il permesso di esprimere finalmente la soddisfazione di loro desideri tenuti repressi fino a quel momento. L'espressione di ciò che era tenuto represso diventa una modalità relazionale. In altri termini la compulsione

è in relazione al rapporto che viene sentito come costrittivo. Sono questi i casi in cui vale l'interpretazione dei soggetti in una relazione particolare dominante-dominato in cui il soggetto dipendente non può fare a meno di esercitare il ruolo di vittima.

6.1. Fuga dalla società

Nelle civiltà antiche e tribali per sfuggire alla solitudine e al senso di separazione ci si dedicava ai riti orgiastici. In uno stato di esaltazione fittizia il mondo esterno scompare e con esso il senso di separazione fino ad uno stato di fusione con gli altri del gruppo sociale.

Per l'uomo integrato nella sua comunità agire in questo modo è *giusto e perfino virtuoso*, perchè lecito in quanto approvato da tutti, pertanto non era motivo di colpa. In una civiltà non orgiastica l'uomo ricorre all'alcolismo e alla tossicomania come rimedi individuali allo stress della separazione dagli altri.

La pratica individuale del ricorso alle droghe oggi procura sensi di colpa che aumentano il circolo vizioso droghe-sensi di colpa-fuga dalla società. Asserisce Fromm in "L'arte di amare": *"...in molti individui per i quali la solitudine non può essere superata in nessun modo, la ricerca dell'orgasmo sessuale assume una funzione che li rende non molto diversi dagli alcolizzati e dai tossicomani. Diventa un tentativo disperato di sfuggire all'ansia suscitata dalla separazione e il suo risultato è un sempre crescente senso di isolamento, poichè l'atto sessuale, senza amore, non riempie mai il baratro che divide due creature umane, se non in modo assolutamente momentaneo"*.

Il fenomeno della dipendenza da pornografia ha le sue peculiarità ma è una tendenza che si esprime anche in modo singolare. La sensazione di non riuscire a staccarsene durante una cosiddetta *sessione pornografica*, porta a considerare il coinvolgimento alla stregua di uno stato di trance ipnotica. Molti raccontano della totale estraneazione al mondo esterno; ogni altro stimolo esterno sparisce e si rimane in totale balia dell'*allucinazione pornografica*.

La seguente comunicazione è di un ragazzo di 17 anni, da 4 anni afflitto da questo problema.

"E' come uno stato di ipnosi, che ti prende per tutto il tempo.

E' come la necessità di 'buttare' tutto il mondo affettivo inesperto in immagini o cose che controlli.

Però non sono più sentimenti ma solo vuoti impulsi corporali che quasi ti fanno scordare la tua solitudine".

Forse è davvero il desiderio di sfuggire agli effetti della solitudine quello che fa di un rifugio una trappola.

Il porno-dipendente è solo nella sua disperazione, nella sua vergogna, nella sua mancanza di autostima, scriveva Vincenzo Punzi.

La condizione del ragazzo che scrive la seguente comunicazione mi sembra racchiudere tutte le problematiche che un giovane incontra nel superare l'adolescenza.

"Sono uno studente di 23 anni e non uso il web solo per divertimento ma devo confessare che il 90% del tempo che passo in rete, anche se ciò accade solo nei week-end, è per guardare materiale pornografico.

Il mio rapporto con la sessualità e soprattutto con l'altro sesso è praticamente fermo da più di dieci anni, vale a dire dalla prima volta che mi sono masturbato. Fino ai

diciannove, vent'anni non mi facevo grossi problemi: in fondo sono un ragazzo timido, non certo di bell'aspetto e non ho un centesimo. Poi però mi sono lentamente reso conto che quello che faccio è profondamente insano. Non posso continuare ad escludere le ragazze dalla mia vita sociale cercando facili pretesti e trovando un surrogato solamente fisico del sesso su Internet. Devo crescere...“.

Queste parole sono molto importanti in quanto denotano una nuova consapevolezza conseguita e costituisce la chiave per ottenere a breve un cambiamento.

Studio questo fenomeno sin dal suo emergere su internet da diversi anni conoscendo talvolta personalmente coloro che ne sono afflitti. Forse l'idea più chiara che mi sono fatto della loro personalità è la tendenza all'isolamento presente fin dalla più tenera età. Il *bambino offeso* tende a rifugiarsi sotto una coltre di inibizioni e di risentimenti. Le rassicurazioni di un rifugio rappresentano una esperienza importante per molti di noi. Nel gioco i bambini si fanno comprare una casetta che sostituisce gli scatoloni che usavamo noi, bambini delle precedenti generazioni.

Non da molto tempo ho ricevuto una missiva sulla pagina facebook „Contro la porno dipendenza“, da una donna che mi chiedeva una cosa molto importante per la sua vita sentimentale con il proprio uomo.

Scrive:

„Tempo fa avevo comprato il tuo libro sulla porno dipendenza trovandomi nell'urgenza e nella necessità di comprendere qualcosa circa questa "patologia“.

Da 4 anni ho una relazione con un uomo che amo profondamente ma con il quale siamo giunti alla conclusione di chiudere il rapporto. Non credo che sarà definitivo, ma, per quello che mi riguarda, io non posso fare niente se non torturarmi ancora.

Fin dall'inizio mi ha detto della sua passione per i video porno, ridendoci su, dicendo che la cosa era solo per superare i momenti bui in cui si era trovato prima di conoscere me. Adesso dopo l'ennesimo litigio ci stiamo allontanando, ma il mio cruccio, la mia sofferenza è che lui soffre.

Potrei fregarmene ma non è così, forse perché sento un profondo sentimento e forse perché, tramite lui, ho rivisto e superato (con tanto lavoro anche psicoterapeutico) la pornografia di mio padre.

Adesso io non posso aiutarlo perché lui è chiuso in se stesso, auto compiacendosi, vuole stare chiuso in casa sul suo divano ed essere lasciato in pace“.

6.2. L'attaccamento e la minaccia di abbandono

I disturbi dell'attaccamento sono molto più diffusi di quello che crediamo, basta vedere come molti reagiscono quando temono di essere lasciati durante un legame. In più di un caso l'isolamento connesso alla tendenza a mettere in pratica strategie di evitamento porta a condizioni maniacali di resistenza. (Vedi N. Ghezzani: *L'amore impossibile*, 2017). Coloro che non resistono alla minaccia d'abbandono o all'abbandono conclamato fanno ricorso alla masturbazione compulsiva come modalità soccorrevole per il superamento del disagio. Questo comportamento accomuna molte persone che mettono in atto in questo modo espedienti che intendono evitare il ricorso alle vie di fatto. Viene quindi interpretato come un indizio della chiusura in sé e a particolari e ben identificabili reazioni di fronte ai conflitti. Si tratta quindi di una modalità introvertita di reagire davanti al conflitto. La si può utilizzare anche in modo sostitutivo.

L'attaccamento è un istinto e come tale è presente in tutti gli esseri umani (Vedi J. Bowlby, 1949).

Ha una utilità straordinaria in quanto serve a mantenere i legami tra le persone e soprattutto, quello tra genitori e figli piccoli. Dal momento che è un istinto, il legame sarà dotato di una forza in grado di resistere a potenti tendenze alla separazione (Mary Ainsworth, 1973).

Il bimbo piccolo è legato al genitore o a un adulto accudiente e l'adulto è legato al bambino. Il legame si mantiene per tutta la vita e si manifesta in vari modi e circostanze. In presenza di minacce di abbandono i bambini reagiscono con angoscia e talvolta confusione. La minaccia di abbandono oltre ad avere conseguenze negative stabili sulla formazione del carattere, conferisce al bambino un atteggiamento di maggiore dipendenza verso i genitori e verso gli adulti in generale.

E' questo l'inizio della formazione di due importanti indicatori del bambino: l'*autostima* e la capacità di *mentalizzare*, comprendere, cioè, le intenzioni degli altri per la formazione della identità personale (Fonagy, 2009).

Il bambino può diventare un adulto carente sul piano della sicurezza in sé e con la tendenza a distorcere i messaggi che gli vengono dagli altri. (R. Lorenzini, S. Sassaroli: "Attaccamento, conoscenza, e disturbi di personalità, 1995). Può anche diventare vulnerabile alle minacce di abbandono durante un legame oppure non in grado di vivere compiutamente un legame affettivo; non in grado cioè, di coinvolgersi pienamente per la paura di soffrire un domani per essere lasciato.

“Gli effetti di esperienze negative di privazione e di attaccamento insicuro possono portare il bambino ad essere più vulnerabile alle esperienze avverse ed aumentano le probabilità nel corso del ciclo della vita di trasformarsi in disturbi di personalità.” (P. Fonagy, 2007).

9.3. Smettere davvero!

Per chi soffre di dipendenza da video porno moderarsi è una opzione possibile ma non è la via per smettere. Se si vogliono evitare i comportamenti tipici della dipendenza si deve evitare completamente l'attività che scatena quei comportamenti.

Le mezze misure non servono a nient'altro che a rendere la soluzione del problema più difficile. Allora bisogna agire per il *tutto o niente*. Così funziona la nostra mente in questi casi.

Verosimilmente la nostra idea del mondo può caratterizzare le nostre scelte giuste o sbagliate.

Risulta quindi che non necessariamente la disavventura di imbattersi in una forma di dipendenza trova la causa, ovvero, bisogna ricercarla in ipotetici traumi infantili. Potrebbe più semplicemente essere rintracciata l'origine nelle cattive abitudini in cui ci si è imbattuti e nell'aver seguito quel percorso che ha portato a conseguire una difficoltà che vi ha costretti ad esserne sue vittime.

In effetti il più delle volte il conflitto e la sofferenza vengono nascosti (rimossi) alla mente cosciente e l'evento singolo o gli eventi disturbanti non sono stati elaborati perché minimizzati in quanto ritenuti secondari rispetto ad un unico e "vero" atto traumatico.

La condizione di dipendenza si stabilisce in modo graduale a partire da situazioni individuali di bisogno quali tendenza alla chiusura, difficoltà comunicative, ideazione della donna e del sesso distorti e innaturali maturati in ambienti e condizioni costrittivi, ipersessualizzazione o sessualizzazione precoce, maltrattamento, disumanizzazione,

tendenza incoercibile e irrefrenabile tale da non riuscire a resistere all'impulso sessuale e a specifiche condizioni ambientali.

A questo punto ci domandiamo: si può uscire dalla porno dipendenza senza toccare nessun argomento della propria storia personale? Senza mettersi in discussione con il proposito di elaborare uno straccio di spiegazione, ovvero le ragioni che ti hanno indotto a compiere certi atti che poi si sono rivelati sbagliati?

Se bastasse solamente rifare il percorso a ritroso lo faremmo. Ma non basta. Probabilmente se tornaste indietro fareste le stesse cose che avete fatto, ritornereste a fare gli stessi errori. Diciamo che assumere una dipendenza è qualcosa di più che fare un certo errore e poi correggersi. Correggere la dipendenza dal porno richiede qualche sforzo in più della semplice fatica di fare il percorso a ritroso.

La pornodipendenza non è qualcosa che si cura con una medicina. Non è il mal di testa o il diabete.

E' un disturbo di origine psicologica che presume che nella vita della persona e, più probabilmente nella fase evolutiva, ci siano stati uno o più avvenimenti o condizioni che l'abbia predisposta a rispondere a certi stimoli e a orientarsi a seguire un certo stile di vita e preferenze sessuali con conseguenze inattese e per certi versi obbligate.

Le dipendenze per loro natura hanno a che fare con le vicende della propria vita spesso conservate in una parte della mente difficilmente accessibile con i comuni mezzi esplicativi.

Quando il soggetto si accorge che le specifiche condotte diventano irreversibili e lo portano a subire un disadattamento nel modo di vivere le relazioni e la gestione degli affetti e delle responsabilità, sviluppa frustrazioni, vergogna e profondi sensi di colpa. La percezione conseguente è quella di instabilità, inferiorità esplicita o latente e soggezione di fronte agli altri e, soprattutto rispetto alle persone a lui care.

L'instabilità emotiva diventa palese nel lavoro e produce trascuratezza, senso di inadeguatezza e forte imbarazzo. Tutto ciò non basta a fargli prendere coscienza che bisogna cambiare. La persona vive solamente il disturbo ma ancora non immagina come potrebbe condurre una vita diversa. Ci vuole uno shock, una occasione per scuoterlo e molte volte questa occasione si trasforma in opportunità. L'opportunità si trova molto vicino ed è spesso la propria compagna.

Ad un certo punto il pornodipendente si rende conto davvero che è precipitato molto in basso e incomincia a desiderare qualcosa che lo conduca a vivere come gli altri e dunque, di voler superare il suo problema.

E' questo il momento più drammatico, cioè, quando ci si accorge di non essere in grado di fare fronte alla richiesta sessuale e di avere sottovalutato il problema. Ciò produce nella persona un disagio ancora maggiore che si trasforma in senso di impotenza.

La difficoltà ad abbandonare quelle abitudini che gli sembravano ancora qualcosa più simili ad un passatempo, viene in qualche caso rivelata alla compagna (quasi sempre il problema è maschile nonostante vi siano sempre più testimonianze che il problema coinvolge il mondo femminile).

Le rare volte che un pornodipendente decide di aprirsi alla compagna su questo problema lo fa minimizzandolo o perchè è stato scoperto: *"E' solo un gioco, un passatempo innocente". "Non c'è nulla di male, mica ti sto tradendo?"*.

La percezione della maggior parte delle donne degli uomini che usano esprimersi in questo modo è di irritazione e vero tradimento. In molti casi la donna si prodiga a comprendere il compagno ma capita spesso che se egli non smette lei si arrabbia veramente e lo lascia, come abbiamo riportato in alcune comunicazioni.

Gli insuccessi nei tentativi di smettere costringono le persone a realizzare che si tratta di un disturbo la cui origine di carattere psicologico complica il quadro che ha davanti.

L'aggettivo "psicologico" comunica il ricorso ad una pratica nuova e diversa ma soprattutto, il mettersi in comunicazione con un individuo (un professionista) che sia in grado di risolvergli il problema senza ancora rendersi conto che ogni dipendenza – e la pornodipendenza è una di esse – richiede in primo luogo di affidarsi a qualcuno che sia in grado di *aiutarlo* nella risoluzione del suo problema e non che gli *risolva* il problema. La differenza sta nell'idea di delegare qualcuno a risolvere il suo problema oppure *collaborare* con qualcuno al fine di risolvere il suo problema. In questo ultimo caso si tratta non solo di affidarsi all'esperto, ma anche di stabilire con lui una relazione che consenta al soggetto di effettuare scelte in base a nuove consapevolezze e modi di vedere le cose.

Il percorso psicoterapeutico accompagna le persone a gestire le proprie convinzioni e renderle più adatte ai fini da percorrere per il cambiamento voluto. Vengono quindi alla galla versioni della propria vita più chiare e produttive, in grado di affrontare e non evitare o rinunciare, assumere compiti e responsabilità nuovi, a trattare se stesso con più rispetto e più lucidità.

10. 2. Educare la mente: il cervello nei pornodipendenti cambia

Il cervello non è una macchina e come tale è soggetta a cambiamenti neurali.

Si sa oramai che „*il pensiero, l'apprendimento e l'azione possono attivare o disattivare i geni modellando l'anatomia cerebrale e il nostro comportamento*“ (Norman Doidge, 2013).

E' indubbiamente una delle più importanti scoperte del secolo.

Doidge descrive la possibilità di trattamenti neuroplastici per ricostituire capacità di apprendimento negli adulti „*ri-cablare*“ il proprio cervello attraverso i pensieri, per risolvere traumi e ossessioni prima intoccabili.

Ogni forma di dipendenza implica un cambiamento neuro plastico a lungo termine, talvolta tutta la vita.

“*Il sistema è plastico non elastico*“, si appresta a precisare Pasqual-Leone, lo scienziato spagnolo prestatato alle università statunitensi che sta facendo dello studio della plasticità del cervello il suo cavallo di battaglia. E' stato il primo a mappare il cervello utilizzando la TMS (*Transcranial Magnetic Stimulation*), un dispositivo che emette un flusso magnetico che attiva o blocca specifiche aree del cervello e viene usata sia a scopo diagnostico che terapeutico.

Con questa tecnica sono state stabilite le funzioni di aree del cervello che si trovano in attività durante un compito determinato. Pasqual-Leone ha utilizzato la TMS per confermare che *quando gli esseri umani imparano una nuova attività si verifica un cambiamento nel numero e nella specializzazione dei neuroni in quell'area. Probabilmente la crescita di nuove connessioni neuronali e sinapsi.*

Quando una persona impara una specifica attività come nuotare o suonare il piano si attivano circuiti specifici del cervello mentre altri si adattano a lasciargli il posto. Però, per far sì che i cambiamenti diventino stabili e un'abilità diventi permanente è necessario un lavoro lento e costante.

Non solo le attività motorie ma anche semplicemente imparare a memoria un brano produce trasformazioni plastiche nel cervello. Chi pensa che la memoria e l'intelligenza possono essere migliorate ha facilmente ragione.

Doidge riporta nel suo libro l'effetto plastico sul cervello degli „*scacchi mentali*“, cioè gli scacchi giocati senza scacchiera ma solo con l'ausilio dell'immaginazione.

Anatolij Sharanskij negli anni settanta utilizzò gli scacchi mentali per sopravvivere al carcere sovietico. Negli anni '90, una volta libero, affrontò il campione del mondo di scacchi Garri Kasparov il quale non riuscì a vincere contro di lui.

Il cervello ha bisogno di stimoli per sopravvivere e un lungo periodo di inattività di lunga deprivazione sensoriale modifica le mappe nel senso di ridefinirle in modo regressivo.

Ancora una volta ribadiamo che funziona il principio: *“Usalo o lo perderai”*. Avere giocato in modo immaginario ininterrottamente per mesi consentì a Sharanskij di sopravvivere.

La lezione di Sharanskij ci insegna che uno dei motivi per cui possiamo modificare il nostro cervello semplicemente attraverso l'immaginazione è che, da un punto di vista neuroscientifico, immaginare un'azione non è poi così diverso dall'eseguirla.

10.4. I nostri pensieri ci rappresentano

I neuroni sono le unità funzionali del cervello e il cervello è l'organo della mente. Perciò quando vogliamo determinare un cambiamento nelle nostre abitudini di pensiero dobbiamo riferirci alle attività della mente.

A questo proposito la mente nella sua parte razionale è fatta di pensieri e i pensieri organizzano le nostre percezioni della realtà così come l'abbiamo maturata fino ad ora. Il pensiero si esprime con idee ma soprattutto con immagini mentali. Queste si pongono alla base delle idee e delle convinzioni. Diciamo che le nostre convinzioni sono fatte da pensieri su qualcosa e definiscono la nostra idea del mondo.

Le nostre idee in qualche modo ci rappresentano.

La nostra idea o convinzione si esprime anche con le emozioni. I pensieri definiscono e fanno scaturire delle emozioni. Se siamo stanchi e contrariati esprimiamo più spesso idee negative e pessimistiche di una data circostanza, viceversa in circostanze diverse.

L'umore di ognuno cambia in relazione alle attività e alle circostanze e si esprime nelle emozioni e gli stati d'animo.

Coloro che si rifanno alla *Teoria della mente* ritengono che il modo in cui percepiamo le emozioni dipende da quali sono le nostre convinzioni e da come concettualizziamo la realtà. Ci spiegheremo in questo modo gran parte delle diversità tra i modi di essere degli esseri umani.

Uno degli aspetti più importanti che definiscono le persone sono le loro risposte davanti a impegni a risolvere i problemi utilizzando un modello diverso di risposta rispetto a quello usato fino ad ora. E' ciò che caratterizza maggiormente un individuo nelle sue potenzialità di cambiamento.

Immaginare un'azione impegna gli stessi programmi motori e sensoriali che sono coinvolti nel compierla. Abbiamo sempre considerato la nostra vita immaginativa come qualcosa di etereo.

11. Come cambiare se stessi

11.1. Valuta le tue convinzioni perdenti

Il nostro mondo delle convinzioni personali determina cosa pensiamo, come ci sentiamo, come ci comportiamo e reagiamo quando incontriamo delle avversità. I nostri pensieri possono congelarsi in credenze e queste possono diventare così abituali che non ci accorgiamo di averle, a meno che non concentriamo l'attenzione su di esse. Possono però anche rifornirci delle risorse creative da cui attingere per cercare soluzioni adattive e risolvere problemi vecchi con soluzioni nuove. Alcuni tipi di credenze sono più incisive di altre e possono agire per costruire una particolare forma mentale.

Quando parliamo di credenze ci riferiamo a quell'insieme di idee e convinzioni su se stessi e il mondo che caratterizzano la personalità di un individuo.

"Come pensi sarà la tua vita quando avrai risolto il tuo problema?" ; "Come pensi che si comporterebbe quel tale che stimi ad uscire da una situazione simile?"

La reiterazione crea solchi di memoria

La forza con cui un messaggio entra e si mantiene nella nostra mente dipende da quante volte è stato ripetuto. Poco riguarda il contenuto del messaggio. La sua indelebilità consiste nella profondità delle tracce, ossia dei percorsi neuronali che si formano nel nostro cervello e definiscono come ci sentiamo obbligati ad ubbidire al messaggio richiesto. E' ciò che avviene quando si stabilisce una dipendenza.

11.5. Scopri le tue false convinzioni

Stai davanti al computer a stropicciarti il pene fino a tardi mentre scorrono migliaia di immagini di donne nude e in tutte le pose. Ti senti immerso totalmente in quel mondo. Ebbene quello non è il tuo mondo. Quel mondo è un mondo immaginario fatto di persone che lavorano, donne e uomini che hanno interessi, affetti e bisogni del mondo reale, di problemi quotidiani di fare la spesa, di gestire gli affetti, di programmare le vacanze, di come affrontare gli svariati problemi di salute ed economici.

Il tuo mondo è ben più squallido e misero.

Le persone che si trovano nelle immagini davanti a te sono attori che stanno interpretando un ruolo. Le donne che si lasciano penetrare in mille modi e gemono e urlano dal piacere recitano un finto piacere.

Quantunque tu sia alla ricerca di donne che fanno sul serio scopri che è una enorme finzione scenica, architettata per te e per tanti altri come te in quanto tu sei una parte infinitesima ma importante del grandissimo business che si sta perpetrando ai tuoi danni. Quando pensi di avere trovato il meglio è quello il posto in cui si commettono mille nefandezze alle quali, quando starai lucido non sogneresti mai di farne parte o di approvarle. Proveresti sentimenti di ribrezzo, di pena o di schifo.

So che in questo momento ti stai vergognando ma questo è il minimo per incominciare a pensare che forse ne vale la pena. Vale la pena incominciare a fare qualche sacrificio per riparare il danno che hai combinato alla tua famiglia che hai trascurato, a tua moglie, alla tua compagna che ti vorrebbe accanto a lei a godere e a gioire. Perché tu sai, e se non lo sai te lo dico io, che per tua moglie o la tua compagna l'amore è quello tenero e vero che affiora dai vostri corpi e dai vostri sentimenti.

L'amore, anche quello che si fa a letto, ha bisogno di piccole cose e le donne generalmente hanno bisogno di piccole cose per eccitarsi. In primo luogo, hanno bisogno che il loro

compagno le guardi con tenerezza e passione; hanno bisogno di parole dette con dolcezza e sussurri all'orecchio. Lo sapevi che un sussurro all'orecchio di una donna è un elemento che seduce più di un pene turgido in erezione? Molte donne si aspettano baci, carezze ed effusioni appassionate ma non le ricevono perchè i loro uomini stanno lì, da soli a masturbarsi. A logorarsi e a perdere tempo e energie che potrebbero dedicare a loro per l'armonia familiare.

Anche i tuoi figli, se hai ragazzi in casa, potrebbero ricevere da te un buon esempio, ma proprio tu che glielo dovresti dare sei assente, chiuso dentro a fare peggio che niente, rovinarti come hai fatto fino ad ora e rovinare loro con il tuo pessimo esempio.

11.8. Fa diventare l'amore più altruistico

Per uscire dalla trappola e diventare una persona libera è fondamentale modificare il vecchio modo di concepire la tua sessualità. Ciò significa che dovrai metterti a lavorare su una diversa idea circa il tuo modello di sessualità e "modello" di vederti vicino ad una donna o a un uomo.

Lo sviluppo della sessualità individuale attraversa un percorso ad elevata suggestibilità.

Da bambini siamo fortemente interessati a ogni cosa che riguarda il sesso.

Sulla base di un certo modello sociale di intendere la sessualità e con la disponibilità di un corpo che richiede di soddisfare la propria pulsione sessuale, la cosa più elementare che un ragazzo fa è quella di ricorrere all'auto erotismo. Le prime esperienze che riguardano il sesso sono esperienze con il proprio corpo e che si estendono con una prima modalità sociale nel gioco condiviso.

La natura della sessualità si apprende dalla società a partire dalla propria famiglia. L'idea del sesso, anche se non se ne parla, viene appresa e valutata in men che non si dica dal bambino.

La preadolescenza rappresenta il bivio che prefigura al giovane l'idea di un sesso come fatto essenzialmente individuale da un lato, oppure qualcosa da condividere con qualcuno. La scelta tra le due opzioni sarà decisiva: una vita affettiva con una sessualità soddisfacente ed appagante oppure solo il sesso senza accorgersi che dietro c'è una persona.

Freud ha denominato questa fase della crescita come la *fase genitale* durante la quale "*gli impulsi sessuali saranno diretti verso un coetaneo di sesso opposto, o dello stesso sesso (aggiungiamo noi). L'amore diventa più altruistico e viene rivolto minore interesse all'auto soddisfacimento*" (P.H.Miller: "Teorie dello sviluppo psicologico"; Il Mulino).

L'adolescenza è un periodo molto complesso dello sviluppo in cui l'individuo vive diversi conflitti interni.

La conclusione dell'adolescenza porta la maggioranza delle persone in uno stato di relativa stabilità e "*di solito l'individuo arriva ad avere una struttura dell'Io ragionevolmente forte, che gli permette di fronteggiare la realtà del mondo adulto*".

La libido non è un impulso biologicamente invariabile, ma può essere curiosamente variabile, facilmente alterabile dalla nostra psicologia e dalla storia delle nostre relazioni sessuali. Perciò il tasso di diversità che contraddistingue ciascuno per la sua connotazione sessuale è notevole.

La sintesi del discorso è che chi comprende quali motivazioni profonde l'hanno portato a questo punto ha già compiuto il primo passo verso il superamento del problema.

Queste persone sono di certo avvantaggiate nel percorso di disintossicazione in quanto possono utilizzare meglio le loro competenze di rappresentazione e immedesimazione richieste per il cambiamento. Possono quindi incominciare a viverci come i protagonisti di qualcosa che sta accadendo dentro di loro.

Questa consapevolezza che tutti potrete raggiungere, vi consentirà di monitorare ogni fase del processo di disintossicazione e raggiungere con maggiore certezza il risultato che vi siete proposti di raggiungere.

11.11. Non evitare

Il ricorso a un pensiero distorto su di sé e sul proprio ambiente tende a generare l'evitamento.

All'origine di una cattiva stima di sé c'è quasi sempre il peso di una inadeguata educazione ricevuta nell'infanzia. L'abitudine ad evitare di affrontare ritenendosi incompetente, attiva ben presto nella vita di una persona la paura di fallire in un compito.

Nella concezione di ogni bambino si struttura molto presto l'idea di valore come persona in grado o non in grado di svolgere certi compiti.

In un esperimento degli anni 70 furono date tre possibilità di decidere la distanza, a bambini di 6-7 anni, per impilare dei cerchietti di legno su dei pioli infissi nel terreno: una distanza minima in modo da riuscire facilmente, una distanza media in cui ci sarebbe stato qualche fallimento e una distanza massima dalla quale risultava quasi impossibile fare centro.(Darley).

Ebbene, indovinate a quale distanza si ponevano i bambini con buona fiducia nelle loro possibilità? E quelli con scarsa fiducia in sé?

I bambini con buona fiducia nelle proprie possibilità accettavano il rischio di sbagliare e si mettevano alla prova scegliendo una distanza intermedia. Qualche errore era ammesso e potevano migliorare la propria performance. Quelli con scarsa fiducia in sé sceglievano o la posizione ravvicinata oppure quella dove era impossibile fare centro. In quel modo o si era sicuri di fare centro oppure, la grande difficoltà dovuta alla distanza, giustificava l'insuccesso. In entrambi i casi il rischio d'insuccesso era da evitare.

11.12. Risolvi le incongruenze tra “ciò che vuoi e ciò che devi”

La motivazione che spinge a rinunciare e a rinviare o, addirittura, a eludere agisce come incongruenza tra il volere e il volere veramente, cioè essere davvero convinti di quello che si vuole ottenere.

L'argomento riguarda una certa congruenza tra l'obiettivo dichiarato e le risorse messe in campo, tra ciò che dovresti fare e ciò che vorresti fare. Per mantenere una certa coerenza interna l'individuo nello sforzo di ridurre certe incoerenze nelle proprie convinzioni lotta strenuamente. Spesso nega addirittura l'evidenza pur di ricomporre la sua coerenza interna e mantenere quella che in psicologia viene chiamata la *costanza del sé*.

L'incongruenza agisce a livello inconscio e rappresenta sul piano simbolico la ragione per cui certi cambiamenti, sebbene richiesti, non vengono compiuti veramente. In questi casi il „vantaggio secondario“ può essere anche rappresentato da ciò che l'individuo si è costruito con la malattia. L'incongruenza è spesso la ragione per cui alcuni comportamenti sono così difficili da cambiare. Problemi come il fumo, il bere, il peso eccessivo e le dipendenze in generale, sono difficili da risolvere perché una parte di te vuole cambiare mentre un'altra (spesso inconscia) ottiene qualcosa di positivo dal comportamento in questione.

11.13. Prendi una decisione

Spesso alla base di un cambiamento auspicato c'è una scelta, una decisione. A volte prendiamo decisioni sulla scorta del buon senso e dell'utilità per gli scopi prefissati. Questa volta non si tratta solo di buon senso ma di prendere una decisione che comporta un cambiamento radicale nel modo di essere e di porsi, una scelta di coraggio. Nel vostro caso si tratta anche di *confessare* il vostro problema oppure no. Sarà necessario domandarsi:

Come sono riuscito in altri casi ad affrontare una difficoltà? Quali strumenti del mio carattere e delle mie capacità ho utilizzato? Quanto hanno contribuito la mia volontà, la mia capacità decisionale, la mia testardaggine, la mia perseveranza, i miei principi e la mia immaginazione o fantasia?

Sono ancora adesso i mezzi a cui dovete ricorrere fin da questo momento per arricchire la vostra consapevolezza.

Adesso è necessario preparare gli strumenti.

11.14. Scegli di iniziare solo quando sei pronto

Conviene scegliere di iniziare l'astinenza nel momento più propizio. In virtù della regola della stimolazione ottimale abbiamo bisogno naturalmente di stimolazioni sensoriali diverse ma ci accontentiamo di un livello ottimale.

Ciò deriva dal fatto che noi abbiamo la tendenza a cercare stimolazioni, e a dimostrare una preferenza e un interesse per certi gradi di complessità nella stimolazione. Questa nostra attitudine è spiegata dal concetto di *livello ottimale di stimolazione* (Hunt, 1965). Secondo questa teoria noi tendiamo a prestare attenzione a stimoli che escono dai nostri schemi abituali. Questi schemi standard si sviluppano attraverso l'esperienza. La prima volta che vedete un oggetto esso tende a interessarvi e ad attrarre la vostra attenzione. Tuttavia, se avete occasione di osservare ripetutamente l'oggetto, vi abituate o vi adattate ad esso, per cui sarà meno probabile che esso possa ancora attirare la vostra attenzione. Per qualsiasi stimolo c'è un livello di adattamento che viene percepito come normale. Gli stimoli che cadono entro l'ambito medio tendono a sfuggire alla nostra attenzione; gli stimoli che cadono al di fuori di questo ambito tendono invece a catturarla. Se gli stimoli esterni cadono nell'ambito della normalità ci annoiamo. In questo modo *“i livelli ottimali di stimolazione sono quelli da tener abbastanza desti il nostro interesse e ci permettono di esercitare le nostre abilità di elaborazione delle informazioni ma non sono così diversi dalle nostre esperienze e tali da impaurirci o sopraffarci.”* (Darley 1989).

Gli esperimenti sulla deprivazione sensoriale o l'astinenza prolungata tale da procurare reazioni di scompenso, sono stati illustrati in modo drammatico in uno dei primi esperimenti della storia riportato da Bexton nel 1954. Soggetti giovani che parteciparono volontariamente all'esperimento trascorsero il loro tempo stesi in un lettino in una stanza insonorizzata e con un costante rumore di fondo. Indossavano grandi occhiali a lenti opache, tubi di cartone intorno alle braccia e guanti. Questa esperienza fu molto spiacevole e la maggior parte dei soggetti si rifiutò dopo pochi giorni di proseguire l'esperimento.

Nella lotta alla vostra pornodipendenza avete diversi modi di organizzare il periodo più adatto per iniziare l'astinenza. Una iniziativa personale di tale rilevanza non va intrapresa come se fosse una costrizione indesiderata. Si può scegliere anche una data emblematica per esaltarne le finalità. Insomma, bisogna dare una importanza estrema alla decisione presa con la giusta consapevolezza e determinazione. Se la decisione viene presa nel periodo più importante e significativo ve ne accorgete dal modo con cui arriverete a

sperimentarne il cambiamento. Viceversa, se non viene presa con la giusta determinazione la decisione non avrà alcuna conseguenza sul cambiamento, proprio come avviene quando è qualcun altro a decidere per voi.

12. Strumenti

12.1. La forza dell'immaginazione

La forza dell'immaginazione è stata utilizzata da moltissimi autori per ottenere il cambiamento nel modo di pensare e di agire (A. Lazarus, M. Erickson, R. Shone, E. Giusti, C. Simonton, M. Scram, D. Meichenbaum, W. Blhom, K. Thomas, F. Granone, D. Helman, e tanti altri).

Tutto ciò che intraprendiamo è prima pensato. Noi ci rappresentiamo la realtà in azioni e immagini mentali. Se immaginiamo di cambiare "vediamo" noi stessi in un ruolo e in una condizione diversa. Il pensiero si esprime quasi sempre in immagini mentali e queste non sono altro che rappresentazioni della realtà nella nostra mente.

Non riuscite ancora a rendervi conto della forza che esercita su noi tutti la rappresentazione della realtà anticipata proprio come immagini dietro le nostre palpebre? La forza che esercita l'immaginazione ha dato a tanti studiosi, ma anche ad attori, uomini di spettacolo, imbonitori e taumaturghi il successo nell'influenzare un gran numero di persone e situazioni. Le persone con grande carisma esercitano la loro leadership con affermazioni definite e con grande sicurezza in modo che gli altri possano seguirli e fare quello che loro impongono con la sola autorità del loro comportamento e delle loro convinzioni.

In campo medico e in psicoterapia la rappresentazione della realtà immaginata conduce il paziente a "vedere" e percepire il cambiamento prima che esso produca i suoi effetti sulla persona in senso di ottimismo e sicurezza in sé.

Arnold Lazarus, un famoso psicoterapeuta americano nel suo: "L'occhio della mente", Ed. Astrolabio, propone ai suoi pazienti la visualizzazione per combattere numerose difficoltà psicologiche, incluse le dipendenze. Io stesso ho conseguito una certa esperienza nell'applicarla per raggiungere i risultati psicoterapeutici desiderati.

Di seguito vi dimostrerò in che modo la visualizzazione e, più in generale, la capacità di rappresentarsi la realtà con buone immagini mentali, sono in grado di trasformare la vostra mente. Adesso leggete il questionario che vi propongo tratto dal libro di Lazarus.

8.3. Gruppi di auto-aiuto

I gruppi di sostegno psicologico o di auto-aiuto sono l'alternativa forse più nota di coloro che chiedono aiuto perché sono anonimi e, quindi evitano la vergogna di doversi confrontare con persone che potrebbero dare giudizi severi. Non solo, sono anche gratis in quanto le persone si riuniscono o in abitazioni private oppure in club e associazioni costituiti a proposito per l'occasione.

I gruppi per i pornodipendenti e per i sessodipendenti (anche assieme) seguono le stesse regole di quelli degli alcolisti anonimi ripercorrendone le consuetudini e le tradizioni. Perciò vengono detti dei 12 passi proprio come nella tradizione ormai secolare degli alcolisti anonimi. Allo stesso modo di quelli i gruppi di auto aiuto formato da sesso dipendenti lo spirito di gruppo e l'onestà tra i membri è insieme il collante e lo sprono perché un gruppo abbia i suoi risultati.

Sulla falsa riga dei NoFap americani i gruppi italiani si scelgono un tutor alla pari tra di loro che giura di essere disponibile per l'altro ogni volta che il primo ne avesse bisogno, cioè quando rischia di cedere e interrompere il suo periodo di astinenza. E' l'astinenza la cosa più importante e che richiede di essere rispettata. Essa si ottiene con l'aiuto e la solidarietà ma soprattutto dal legame che si crea tra le persone. E' il legame che fa emergere la forza per resistere al desiderio sempre più impellente. Le condizioni di legame sono ne più ne meno il criterio imprescindibile che lega le persone e da a ciascuno la forza interiore per superare la dipendenza.

Questionario di abilità immaginativa*

Incominciamo a testare quanto nitidi sono le vostre immagini mentali con la *scala di chiarezza delle immagini*.

Facciamo una semplice prova. Vi sarà chiesto di formare certe immagini. Se la vostra immagine è “molto chiara”, classificatela con un 4; se è “moderatamente chiara” con un 3, se è “abbastanza chiara” con un 2 e se è “confusa” con un 1 e, se non riuscite a formare una immagine o se questa è “molto confusa”, classificatela con uno 0. Dopo aver letto ogni voce , chiudete gli occhi, create l’immagine più chiara possibile e quindi registrate la vostra classificazione attribuendo uno dei punteggi seguenti: 0,1,2,3,4.

Pensate a un vostro parente o amico molto intimo:

1. vedetelo in piedi di fronte a voi
2. immaginatelo mentre ride.....
3. raffiguratevi i suoi occhi.....
4. visualizzate un cesto di frutta.....
5. immaginate di guidare in una strada arida e polverosa
6. vedete voi stessi mentre tirate una palla.....
7. immaginate la casa della vostra infanzia.....
8. vedete una spiaggia bianca e sabbiosa.....
9. immaginate di guardare in una vetrina.....

10. vedete uno schermo televisivo vuoto.....
11. immaginate l'abbaiare di un cane.....
12. immaginate il rumore di un petardo che scoppia
13. sentite il calore di una doccia calda.....
14. immaginate di sentire al tatto della carta vetrata
15. raffiguratevi mentre sollevate un oggetto pesante
16. immaginate mentre salite una ripida scala.....
17. immaginate il sapore del succo di limone.....
18. pensate di mangiare un gelato.....
19. immaginate l'odore del cavolo mentre è in cottura
20. immaginatevi mentre aspirate il profumo di una rosa.

(*)Tratto da "L'occhio della mente" di A. Lazarus

Un punteggio perfetto di 80 significherebbe che ogni voce ha ricevuto un 4 e che la visione (la sensazione, l'odore, il sapore o la percezione) dell'immagine è stata molto chiara. Pochi totalizzeranno 80. Se il punteggio è 60 o più, significa che avete una buona capacità di creare immagini mentali. Se il vostro punteggio totale è inferiore a 30, dovete esercitarvi.

Ma perchè è necessario che voi disponiate di una buona capacità di visualizzazione? L'abilità a immaginare il futuro come voi lo desiderate vi farà concepire le vostre prospettive in termini realistici e non come semplici ipotesi. Se decidete di cambiare la vostra convinzione circa l'esigenza di masturbarvi con immagini hard, voi riuscirete a farlo se vedrete voi stessi come in una sfera di cristallo a superare l'ostacolo e a gioire per il successo conseguito. Vi *vedrete* molto realisticamente a ricevere stima e rispetto dai vostri parenti, amici e genitori; *vedrete* voi stessi immersi in una atmosfera serena e gioviale e anticiperete il vostro stato d'animo di persona soddisfatta e sicura di se. Infatti, se leggete attentamente quello che scriveva già oltre un secolo fa un signore di nome Couè, rimarrete oltremodo sorpresi nel considerare la forza dell'immaginazione come una forza reale e in grado di fare ottenere profondi cambiamenti.

12.2. Volontà e immaginazione

Contrariamente al senso comune - scriveva Couè - non è la volontà che mette in moto il cambiamento, ma la nostra immaginazione.

Quando volontà e immaginazione sono in disaccordo dentro di noi, prevale sempre l'immaginazione.

Mentre della volontà sappiamo tutto o quasi, della nostra potenzialità immaginativa ne sappiamo molto poco. Per dimostrarvelo provate a immaginare che il vostro dito mignolo si trasforma in una farfalla. Per alcuni sarà semplice mentre per altri ci sarà qualche difficoltà, eppure, vive meglio chi compie il prodigio. A questi ultimi è concesso addirittura di provare a trasformare un porro in qualcosa di semplicemente morto con la sola forza dell'immaginazione.

Vedrete che ci riuscirà, come è stato provato moltissime volte.

Così si esprime Paul Watzlawick, un eminentissimo psicoterapeuta americano: "Si possono liberare i bambini dalle verruche, "comprandogliele". In pratica succede così, che si dà al bambino una moneta per la sua verruca, acquisendo in questo modo il diritto di proprietà su di essa. Per lo più il bambino, divertito o sorpreso, chiede come farà adesso la verruca ad andarsene, al che si può rispondere tranquillamente che lui non deve preoccuparsi, presto la verruca andrà da sé al compratore."

Nel suo: "Il linguaggio del cambiamento", l'Autore si riferisce alla efficacia delle ritualità magiche delle verruche conosciuta da tempo immemorabile, di cui non esiste alcuna spiegazione scientifica. Si tratta di un'interazione simbolica, completamente assurda, dalla quale si genera un risultato assolutamente concreto. "Si restringono i vasi sanguigni che portano a questa escrescenza di origine virale e alla fine il tessuto si dissecca per mancanza di ossigeno."

Ora che avete capito cosa intendo con immaginazione, provate a distendervi e a rilassarvi pensando a come vi sentite quando, stanchi, state per mettervi a letto.

Davvero?! Vi sentite veramente più rilassati? Allora avete buone probabilità di trasformare voi stessi in quello che volete poichè avete abbastanza immaginazione per affrontare i diversi cambiamenti che richiede la vita.

Emil Cuoè, sullo stesso argomento già oltre un secolo fa si domandava:

"Perchè la volontà dovrebbe opporsi alla fantasia, dal momento che tutto quello che voglio lo posso ottenere in fantasia?". Qualcun'altro può pensare: *"Quello che penso in modo fantasioso rimane tale e non si trasforma mai in realtà".*

La volontà si oppone alla fantasia quando desidero qualcosa mentre la mia mente dice continuamente: *"E' impossibile. Non è realistico. Non ci riuscirò mai. Faccio castelli in aria e mi fanno stare bene al momento. Ma tutto ciò che c'entra con quello che realmente voglio?"*.

Se voi desiderate veramente con la volontà e l'immaginazione queste due forze saranno veramente concomitanti e non concorrenti.

Un effetto opposto lo avrà la seguente situazione. Se penso: *"Supererò l'esame"*, e contemporaneamente immagino me stesso triste, mentre si allontana sconsolato dalla sede in cui si è svolto il colloquio, cosa pensate che prevarrà tra "volontà" e "immaginazione"? Cosa prevarrà tra la tendenza a pensare che dovrò fare qualcosa in quanto atto di responsabilità e l'immaginazione la quale mi informa che non ci credo abbastanza dal momento che visualizzo, purtroppo, la sconfitta?

E' questo il vostro modo di porvi?

Ed è proprio per questo che chi, invece, si pone in modo diverso riesce a vivere più felice superando le difficoltà della vita.

12.3. Il potere della mente

Nelle scienze cognitive prevale oramai da quasi un secolo il *potere della mente*, la forza che parte dall'interno di ognuno di noi e si espande per animare ogni parte di noi stessi, ogni angolo del nostro io interiore. Abbiamo adesso anche la prova provata che usare l'immaginazione per affrontare il cambiamento che vogliamo può realizzarlo. Anzi, è proprio questa modalità che la maggior parte delle persone usa normalmente e naturalmente. Ebbene, possiamo rafforzarla in noi stessi oppure alimentarla fino ai livelli più alti.

Molti di voi potranno anche pensare che certi desideri, certe scelte vengono compiute in modo istintivo e non bisogna forzare la Natura altrimenti si ribella. E così dicendo pensano di aver eluso la problematica pensando che non possano andare avanti nel discorso.

Errato!

Possiamo continuare a discutere in quanto quello che decidono essere il loro modo "istintivo" non deriva anche esso da una attività della mente automatica ma soggetta a spiegazione anche se si trattasse di istinto. Non c'entra con l'istinto ma con le abitudini consolidate a rispondere in un determinato (e fisso) modo davanti a certi stimoli come quelli automatici e frutto di una attività immaginativa. Pensate veramente che una attività portata avanti tutta la vita possa essere rimossa tutto d'un tratto?

Che sia chiaro: non è sempre detto che le attività immaginative sono immediatamente "visibili" come i più noti pensieri. Coué risponde così a questa perplessità:

"Nella vita quotidiana lo scontro tra la volontà e immaginazione è continuo.

Ne cito solo alcuni: lo sforzo che fate per riaddormentarvi, quello di allontanare un cattivo pensiero; la lotta che fate per opporvi all'abitudine di dormire troppo o di dominare la dipendenza affettiva, il vizio del fumo, l'impulso a giocare e a spendere; lo sforzo di frenare la pulsione sessuale o, viceversa, di attivarla solo in certe occasioni; lo sforzo di governare l'impulso aggressivo, di placare la rabbia e il risentimento, di gestire le occasioni in pubblico, di affrontare senza cedimenti i contatti con l'autorità, di affrontare e non evitare certi conflitti, di metterci più anima e passione in quello che fate, sono tutti esempi di battaglie perse dalla volontà quando non è in sintonia con l'immaginazione".

Ripeto, il significato del termine *immaginazione* è quello di credere fermamente senza darsi comandi categorici a cui il nostro io interiore certamente non ubbidirà.

Se soffriamo d'insonnia, il pensiero di non poter dormire e lo sforzo per riuscirci (ricorso alla volontà) ci renderà più agitati, più nervosi, allontanando sempre più il sonno desiderato. Se noi, invece, ricorriamo all'immaginazione visualizzando noi stessi mentre placidamente siamo in procinto di addormentarci, stanchi per avere compiuto una fatica fisica, ben presto le nostre palpebre diventeranno pesanti e si chiuderanno in un fantastico sonno ristoratore.

Le idee che si impadroniscono della vostra mente sono di tutti i tipi. In generale esse sono convinzioni o credenze. Siamo pieni di convinzioni, alcune semplici altre complesse; alcune che ci aiutano a vivere meglio, altre che ci creano dei problemi; alcune a noi familiari altre sconosciute al momento.

12.5. a. La qualità dell'appagamento

La qualità dell'appagamento è un discorso a parte. Dove per *qualità dell'appagamento* si intende non solo la qualità dell'eccitazione ma la soddisfazione amorosa.

Certamente la qualità amorosa dovrebbe caratterizzarsi per una miriade di elementi che potremmo anche prendere in considerazione ma che riguardano per lo più la storia della persona sia per i gusti che per taluni aspetti dell'esperienza.

Quello che abbiamo detto a proposito dei piccioni vale anche per tanti altri animali da laboratorio o da addestramento e siccome sempre più spesso noi veniamo considerati solo come consumatori, l'industria del consumo ci valuta ne' più ne' meno come animali da laboratorio.

Gli addestratori di animali conoscono bene e sfruttano le prerogative dell' *apprendimento per condizionamento* per ottenere risultati sorprendenti negli animali.

La psicologia comportamentista ha utilizzato lungamente il *rinforzo* nel campo del marketing per "*convincere*" i cittadini a diventare consumatori irragionevoli. I famosi "*consigli per gli acquisti*" spesso non sono altro che persuasioni occulte. Le persone sanno

bene che quello che viene proposto dalla pubblicità non è veritiero ma la reiterazione rende il prodotto familiare e comprabile.

L'industria del porno, come quella del gioco d'azzardo sanno bene che il loro business richiede necessariamente un numero imprecisato e ingente di vittime.

12.5. b. Estinzione della risposta

Le immagini devono estinguersi come stimolo legato a quella data risposta.

Vi ricordate come quelle immagini sembravano "stampate" sulla vostra retina quando avete finalmente smesso di guardare il monitor del vostro computer o del vostro smartfone dopo una seduta pornografica?

Vi ricordate che le immagini ci mettevano ancora un pò di tempo prima di scomparire e che poi ritornavano non appena avvertivate il minimo stimolo?

Per fare ciò c'è bisogno dell'astinenza.

C'è bisogno di non contattare più nessuna di quelle immagini neanche con il ricordo. Significa cambiare stile di vita e abitudini nei prossimi mesi e anni.

Ve la sentite?

Vedrete che solo così potrà funzionare.

Il pericolo è dietro l'angolo ed è giusto che ne abbiate un gran timore quando inizierete la rieducazione della vostra mente. Ne va della vostra vita affettiva e lavorativa. Se volete vivere una vita fatta di soddisfazioni come occuparvi della educazione dei vostri figli e della buona intesa con vostra moglie o la vostra compagna, qualsiasi decisione abbiate preso per la vostra vita, se avete intrapreso già da tempo una vita sregolata e confusionaria nonchè umiliante per le persone che vi circondano e volete cambiare veramente, allora è il momento di incominciare a decidere.

Prendetevi tempo.

Ogni cosa ha bisogno di maturare.

Quando sarete arrivati così in basso da toccare il fondo e avete preso la vostra decisione, in quel momento domandatevi ancora: "lo voglio veramente?"

So che sarà un percorso lungo e difficile, probabilmente non mi rendo ancora conto di quanto possa esserlo davvero. Credo che questo lo capirò strada facendo. Comunque, più che parlarne, stringere i denti e cercare di resistere alla tentazione io non so che fare. Si ieri sono stato debole e ho ceduto, forse capiterà di nuovo. Io voglio considerare la guerra che sto facendo un insieme di battaglie.....ieri ho perso.....oggi, almeno per ora, sto vincendo io. Forse non guarirò mai del tutto, ma qualsiasi risultato venga fuori da questa mia lotta sarà comunque qualcosa di buono.

Riflettete a lungo e siate quanto più consapevoli di quello a cui dovete andare incontro, su quello che dovrete affrontare nelle successive settimane, nei successivi mesi e anni.

Ma quando prenderete la decisione procedete con determinazione e prendetevi tutto quello che volete.

Farete come ha fatto questo signore.

Testimonianza: Il porno non è la realtà

“Dopo essermi lasciato dalla ex (4 anni), ho varie donne con cui poter fare sesso, e così faccio. Ma ogni giorno a mo di rituale, sex toys, marijuana, e porno in internet su schermo grande. Piacere intensissimo. Col passare del tempo ero contento di vivere da solo (dopo la storia), la rete-masturbazione era il grande

sostitutivo del resto e le relazioni sessuali con le donne le vivevo come una applicazione nella realtà di ciò che vedevo in rete!

Ma col tempo internet si e' rivelato più forte delle donne reali (che frequentavo routinariamente), così cercavo altre donne sullo stile di quelle in rete per età, modi ecc. Questo vuol

dire che io iniziavo a confondere il virtuale col reale, e pensavo che il virtuale fosse reperibile nel reale (e meno male che l'ho capito). Il porno non è la realtà.

Iniziavo a mangiare poco, perdendo qualche kg, ma soprattutto perdendo lo stimolo alla organizzazione della spesa, dei pasti e di cene fuori. Dunque, risultavano altamente depotenziati: gli stimoli alle relazioni con amici, gli stimoli ordinari, lo stimolo sessuale verso le donne (che guida moltissimo le nostre relazioni!!). Ero tenace e dicevo a me stesso: mi piace, sto bene e vado avanti. Ma un certo giorno mi sono alzato la mattina con un pazzesco senso di vuoto e allucinante stato di paura, ansia, in cui mi chiedevo, ma ora io chi sono? Mi sono guardato intorno e non ho visto che il nulla: amore (storia 4 anni) finito (anche perchè con quei bombardamenti stimolanti non avevo più riprovato!); stimoli verso il normale (uscire, mangiare, fare acquisti ecc) depotenziatissimi! Praticamente solo e con niente (fuorché il mio lavoro buono, figuratevi, se levi pure quello!).

Il primissimo impulso e' stato di eliminare tutti i sex toys, e decidere di smettere canne e internet e di richiamare subito l'amore della mia vita lasciati ma mai scollegati del tutto, grande fortuna anche qui! Entrambi ancora senza nuove reali storie serie, e questo e' stato scioccante! Ho avuto un'esigenza pazzesca (molta, molta ansia! e un leggero stato di panico) di vicinanza con lei! Quando ci siamo incontrati la sera l'ho abbracciata con una intensità estrema e ho avuto l'esigenza di un pianto incredibile. Ho pianto a lungo a singhiozzi e lei mi stava vicino. Sa che mi masturbo ma ordinariamente come lei e non sa di tutti questi effetti su di me. Era venerdì, anche ora sto ripiangendo mentre lo scrivo, oggi e' domenica 14/07/2013, siamo stati insieme, abbiamo dormito. Non abbiamo fatto l'amore, anche perché durante questo shock lo stimolo sessuale è zero. Siamo stati al mare e dopo lunghe chiacchierate abbiamo deciso, lentamente di riprovare, e io vorrei dei bambini da lei. L'amore è l'unica cosa

in grado di riempire a pieno e con soddisfazione la nostra anima. Siate gelosi custodi se lo avete o ricercatelo con brama, ne pagherete amare conseguenze come la vera solitudine anche se non vi sembrerà così.

Ora e' tutto molto fresco per me che fino alla settimana scorsa praticavo quelle cose, ma da solo, ragionando e impegnandomi farò così: divieto assoluto di porno su internet, e se ho stimoli extra e un po' fuori controllo, mi chiudo in bagno e mi faccio una sega veloce come si faceva 100 anni fa! Appena finito tutto il castello di sabbia cascherà, e avrò vinto io! Ogni volta farò così! Si ricostituiranno tutti i miei stimoli prima affievoliti e la mia lei la vedrò piano piano come fortemente stimolante. Mi cambierà tutto, lentamente solo lei sarà la mia trasgressione più forte perché ricordatevi: posso mangiare 1000 delizie diverse squisite, e trascurare la pasta in bianco, ma se per un certo tempo, non vedrò più la varietà di delizie, poi sotto pressione della fame, la pasta in bianco apparirà deliziosa deliziosa: l'uomo si abitua a tutto. Lettera tratta da [noallapornodipendenza/conversations/messages](#).

La lettera che avete appena letto è quasi un manifesto per coloro che hanno intenzione di uscire veramente dal vortice della pornodipendenza.

Abbiamo accennato prima al fatto che chi incorre più spesso in questo danno ha una personalità particolarmente propensa a rimanerne attaccato ma sappiamo anche

dall'esperienza di molti che per chiunque è possibile in quanto per ciascuno c'è un modo, una strada, per uscirne.

Basta sapere come si fa.

Spero di avervi portati ad organizzare un percorso che vi accompagnerà all'uscita dalla trappola della pornodipendenza che vi porterà a rinunciare alla vostra pornodipendenza e a condurre una vita più regolare. Il percorso dovete continuarlo voi avendo una bussola a disposizione e una serie di strumenti che costituiscono l'equipaggiamento o l'attrezzatura per riuscirvi.

Vedrete che la pulsione che avanza ed esige di essere soddisfatta diverrà più debole via via che proseguirete nel vostro cammino che non sarà certamente lineare ma denso di ostacoli e di ripensamenti. Ci si ritrova in un attimo a fare le cose di prima: gli stessi patemi, le stesse angosce, le stesse frustrazioni. Il vostro compito sarà sempre lo stesso: mettere al bando le immagini pornografiche da qualsiasi parte esse provengano ed osservare l'astinenza quanto più possibile mentre rieducate il vostro spirito e la vostra coscienza.

Se avete letto il paragrafo dal titolo "Per sempre" e pensate che siete una persona così, non immaginate di rinunciare alla masturbazione pornografica per sempre. Rassicuratevi immaginando di avere raggiunto il vostro primo obiettivo che è la rinuncia dalla pratica per un mese. Dandovi questo obiettivo vi sentirete bene fin dall'inizio e raggiungerete di certo il vostro primo obiettivo. Va da sé che se non riuscite a raggiungere l'obiettivo che vi siete dati di un mese di astinenza dovete ridurlo a spezzoni più brevi.

12.6. L'esperienza No Fap

L'esperienza americana dell'aiuto alle persone con sex addiction è più avanti della nostra e si esprime secondo convinzioni e pratiche che attingono a una filosofia della vita – vorrei dire cultura – pragmatica e razionale. Gli USA hanno costruito nel corso di un paio di secoli una tradizione che si avvale di gruppi di aiuto spontanei per fare fronte a diverse difficoltà individuali. In Italia, per una cultura essenzialmente diversa da quella americana si è dato luogo solo a sparuti tentativi per lo più isolati, di ricorso all'auto-aiuto.

L'esperienza americana ha dato alla luce nel volgere di pochi anni a prassi di auto aiuto che sono maturate soprattutto nella secolare lotta contro l'alcolismo nei gruppi degli alcolisti anonimi.

In Italia questa esperienza è molto più rara e strutturata solamente a livello di centri specializzati pubblici e privati ma non c'è una altrettanta esperienza nei gruppi nati in modo spontaneo come negli USA.

No Fap è il nome di una associazione che conta quattrocentomila aderenti provenienti da tutto il mondo e fornisce oltre che una chat per comunicare tra i soci anche la possibilità di ricorrere ad esperti con diversi ruoli a cui fare riferimento per essere supportati nella difficile lotta per tirarsi fuori da una qualsiasi delle sex addiction.

Dalla introduzione al sito leggiamo subito cosa rappresenta questa associazione.

NoFap® è una comunità basata su un sito web per il completo recupero dal porno. Offre tutti gli strumenti di cui gli utenti hanno bisogno per connettersi con una comunità solidale di individui che hanno deciso di smettere l'uso del porno e liberarsi da comportamenti sessuali compulsivi.

Per riscuotere la massima chiarezza e non dare adito a pregiudizi No Fap chiarisce che l'organizzazione non è né un verbo né un principio. E' il nome di un'organizzazione dei suoi associati di siti web, di strumenti e servizi.

NoFap è stata fondata da Alexander Rhodes il 20 giugno 2011 come un forum sul social media piattaforma di reddit e da allora è cresciuta fino a diventare molto di più! Alexander ha coniato il nostro nome " NoFap " dal termine " FAP ", che ha avuto origine

nei fumetti manga come una onomatopea che rappresenta il suono della masturbazione. Ora, " NoFap " è semplicemente un nome proprio, un marchio per un sito web e l'organizzazione che aiuta le persone a smettere di far uso di porno attraverso la formazione e il supporto.

No Fap svolge un ruolo sociale di estrema importanza in quanto mette a disposizione dei soci siti web, forum, articoli e applicazioni al fine di *superare le loro dipendenze sessuali in modo che possano guarire da disfunzioni sessuali indotte dal porno, migliorare le loro relazioni e, infine, vivere la loro vita in modo più appagante.*

Il processo di riavvio o rebooting ha lo scopo di ripristinare i percorsi neurali alle impostazioni originarie. Si tratta di un processo del tutto personale e *liberare molti utenti dalla porno dipendenza e dalla conseguente disfunzione erettile.*

No Fap fornisce ai suoi utenti gli strumenti per il supporto peer-to-peer. Il riavvio viene affrontato come una sfida. Gli utenti possono mettere in mostra i loro progressi, porre domande agli esperti e anche *collaborare ed essere partner di responsabilità in grado di fornire ai loro compagni di squadra un supporto quando partecipano a sfide .*

I mezzi di supporto sono costituiti anche da *applicazioni per smartphone* per il conteggio dei giorni di successo. Questo al fine di fornire la motivazione di emergenza e coinvolgente con il forum. L'associazione ha a disposizione sviluppatori che lavorano su altre soluzioni tra cui chat e una libreria in espansione di applicazioni per smartphone.

NoFap ha introdotto l'Accademia NoFap che invia una newsletter settimanale con il punteggio di coloro che hanno conseguito punteggi massimi nel riavvio. L'Accademia NoFap si serve dei due maggiori esperti e coordinatori che sono Alexander Rhodes e Mark Queppet. Ospita anche Reboot Camp, una soluzione per gli utenti che vogliono adottare un approccio più approfondito al loro riavvio.

NoFap accresce la consapevolezza tra la comunità in generale per quanto riguarda gli effetti nocivi del porno sulla salute sessuale, le relazioni e la società con lo svolgimento di sondaggi, la pubblicazione di nuove scoperte scientifiche con il coinvolgimento dei media.

Ecco come il sito mostra di essere vicino ai suoi soci offrendo sostegno e rassicurazioni.

Testimonianza: "Il porno non è infinito e allora la dipendenza non è infinita"

Dici basta e preparati a incominciare un nuovo giorno che sarà l'inizio del cambiamento, l'inizio di una nuova vita.

E' arrivato oramai il momento di cambiare preparati al cambiamento. Ricomincia daccapo. Il problema è solo nella tua testa.

La droga è costituita dai pensieri anticipatori che sfruttando la prontezza delle immagini ancora vivide nella mente alimentano il desiderio di nuovo attingendo al centro del piacere che nel cervello è ancora abituato a reagire a quel modo.

Non c'è bisogno di trovare una via d'uscita, bisogna sapere solo che la via d'uscita non è nel porno, perchè il porno non è infinito, non è illimitato.

Secondo questo signore è la percezione che il piacere sia infinito che rinnova e rafforza la convinzione a continuare. Se fosse infinito non ci rimarreste intrappolati dentro. *Purtroppo, la percezione errata dell'infinitezza rinnova e rafforza la convinzione a continuare.*

Il piacere infinito è il movente della pornodipendenza. Il piacere non è possibile toglierlo perchè è un dato di fatto ma l'attributo di infinitezza quello è possibile eliminarlo, è quello che corrompe. Il porno da un pò di piacere e basta.

Quello da eliminare è lo scopo di prolungare il piacere all'infinito. E per fare questo bisogna cominciare a concepire il porno come un grande archivio ma non infinito, e poi bisogna sapere e ricordarsi che dentro quell'archivio è un archivio limitato. Per quanto può essere vasto è sempre comunque un archivio con dei limiti, e non è possibile uscire da questi limiti.

L'unico modo è accettarli.

Vederli, riconoscerli e accettarli.

Finchè rimane il concetto di porno infinito subirete il fascino e la tentazione di una cosa che non è nemmeno vera.

Tutta questa offerta pornografica è così vasta proprio per dare l'illusione dell'infinito. ma non lo è. L'unico vostro problema è che voi volete illudervi che lo sia.

12.7. Il rebooting

12.8. Le ricadute

La testimonianza che segue, come tutte quelle che ho scelto di riportare su questo libro, ha qualcosa che può insegnare come si fa in certi casi, dal momento che chi vive nell'anonimato non ha assolutamente l'opportunità di confrontarsi facilmente con gli altri.

"Ho 33 anni e sono riuscito a smettere dopo averlo deciso veramente. Quando sono solo cerco di fare qualcosa di utile tipo leggere un libro e togliere dal pensiero il sesso oppure non stare da solo. Sto con mia madre con mia sorella a parlare di tutto. Ho ripreso ad andare in palestra e a correre. Alla fine sono riuscito e sono contento. L'importante è non rimanere da solo."

I percorsi di interazione neuronali del porno sono ancora presenti e quello che li rende appetibili è la mancanza di sensibilità al piacere del circuito di ricompensa il quale non si è ancora ristabilito e cerca disperatamente il piacere facile.

La ricerca al piacere è diretta a seguire le vecchie abitudini e questo è comune a tutte le dipendenze.

La chiave del successo sta nel continuare a resistere poichè solo tale pratica permette l'aumento sia dei recettori per la Dopamina che di Dopamina nel circuito di ricompensa la quale, gradualmente, arriverà a produrre eccitazione senza bisogno del porno ma con la sola presenza della partner.

12.9. Il porno verrà rimpiazzato con i piaceri della vita reale.

Una volta che il percorso neuronale del porno si indebolisce e il circuito di gratificazione riacquista sensibilità al piacere la libido ritorna senza che si debba più dipendere dal porno per raggiungere l'orgasmo.

Ciononostante, il percorso è sempre presente, si indebolisce ma non sparisce. Pertanto, è sempre importante evitare comportamenti che facciano affiorare il percorso.

Questo è un elenco di comportamenti tenuto da pornodipendenti cronici che sono riusciti a smettere.

- NIENTE PORNOGRAFIA
- NIENTE FANTASTICARE SULLA PORNOGRAFIA
- NIENTE MASTURBAZIONE (TEMPORANEAMENTE)
- NO ALL'ORGASMO (TEMPORANEAMENTE)
- CONTATTO UMANO, SOCIALIZZAZIONE
- SVOLGERE ATTIVITA' VERSO LE QUALI SI HA INTERESSE E PASSIONE
- AIUTO DELLA PARTNER

Si possono individuare e scegliere quei comportamenti più adeguati e aderenti alla propria condizione individuale e preferenze.

Darsi un brek dall'intensa stimolazione sessuale ed eliminare la pornografia sia visuale che attraverso la propria fantasia.

Se ciò non accade la cura soffrirà un rallentamento.

Molti porno dipendenti trovano che sia la masturbazione che l'orgasmo siano strettamente legate alla visualizzazione di pornografia pertanto è necessario evitare entrambe, indebolire così le vecchie abitudini a causa della loro natura aberrante e patologica.

Per quanto tempo a tuttoggi non è possibile saperlo ma dalle esperienze, soprattutto quelle americane, può bastare 6 mesi. Quanto dura l'intero processo dipende da quanto sono profonde le abitudini precedenti, dall'età e da quanto il cervello sia cambiato.

Se non siete ancora riusciti ad evitare la masturbazione durante il periodo di riabilitazione masturbatevi concentrandovi sulle sensazioni del corpo ma senza immagini. Ci vorrà un pò di tempo ed esercizio, ma soprattutto l'astinenza vi aiuterà a dare più forza a questa nuova pratica.

12.10. Tecnica della decisione consapevole

Significa che se siete voi a decidere anzichè fare decidere al caso o a qualcun altro commetterete l'errore di demandare ad altri ciò che, invece, vi riguarda molto da vicino. Essere protagonisti delle proprie scelte rende la decisione più incisiva poiché rinforza in voi il protagonismo.

Le scelte che vi cambieranno la vita hanno precisamente questo carattere.

Non lasciando che siano gli altri a decidere per voi nè che sia il caso vi conferirà una grande forza interiore.

In coerenza con tale progettualità potrete decidere di masturbarvi in ore preventivate e in giorni programmati. In questo modo non lascerete al caso l'eventualità di una trasgressione ma sarete voi stessi i protagonisti della decisione. Ciò rinforzerà in voi la consapevolezza e l'autonomia nelle scelte. Condividete con la vostra compagna anche questo se è possibile.

12.11. Ascoltare il proprio corpo

Se starete attenti a quale ora della giornata certi stimoli sono più intensi e fate in modo da programmare di masturbarvi magari a giorni alterni a quell'ora.

Avere introdotto una programmazione in una attività solitamente ritenuta esclusivamente spontanea sottrarrà terreno alla forza di quella motivazione.

I pensieri durante la masturbazione non devono essere quelli soliti

Così, se siete veramente eccitati l'eiaculazione arriverà in poco tempo lo stesso. Vi accorgete che a mano a mano che andrete avanti col programma e vi siete comportati in modo corretto, la tensione si calmerà e l'eiaculazione ritarderà. Quando tarda e vi accorgete che siete arrivati a un punto che potete smettere senza concludere, fatelo pure; rallentate l'eccitazione e rinunciate a masturbarvi.

Vi accorgete che non è vera quella convinzione molto diffusa che bisogna arrivare comunque al coito altrimenti l'equilibrio psicofisico ne risentirà. Anzi, vi sentirete appagati per il fatto che avete deciso voi di smettere, una autentica forza dello spirito. Ne troverete giovamento la vostra autostima.

Vi troverete davanti ad una nuova realtà e consapevolezza, quella di decidere voi delle vostre pulsioni e di lasciarvi sfuggire solo le eccezioni.

Se, invece siete caduti nella recidiva, ovvero vi siete messi di nuovo davanti allo schermo per ore, allora vi tocca ricominciare tutto daccapo.

Va tutto bene ugualmente.

Evitate le vecchie fantasie pornografiche.

Questo perchè tutte le assuefazioni vi rubano il diritto all'amore e agli affetti.

L'amore è un meccanismo fondato sulla dopamina pertanto l'idea migliore è di ottenere dopamina nel modo in cui è stato creato dalla natura.

Il modo più importante per uscire dalla pornodipendenza è attraverso il contatto umano.

Un altro punto chiave per uscire dalla dipendenza sta nel trovare attività che gratificano e che rimpiazzino la pornografia.

A questo proposito vi propongo il seguente commento di un ex pornodipendente che si potrebbe riassumere nella frase "*come sentirsi peggio prima di sentirsi meglio*".

E' una dichiarazione comune a molti giovani pornodipendenti che si stanno curando e ci dice come i sintomi dell'astinenza vanno affrontati con decisione e consapevolezza. E che il recupero richiede tempo senza che sia lineare.

Testimonianza: "Il mio corpo è guarito"

Ecco un'altra testimonianza di chi è riuscito ad uscire dalla pornodipendenza e dalla disfunzione erettile.

"Più rimango senza porno, masturbazione, fantasia e orgasmo e più mi è difficile non avere un'erezione. Nessun problema di disfunzione erettile o eiaculazioni deboli come avevo pochi mesi fa. Il mio corpo è guarito. Quindi, se si sta lontani da pornografia e masturbazione, il desiderio sessuale aumenta. Aumenta e lo farà nel modo giusto."

La maggior parte delle esperienze nella nostra vita che troviamo trascendenti ma anche i vizi illeciti o socialmente sanzionati, i rituali e pratiche sociali diverse come l'esercizio fisico, la preghiera meditativa, o anche la beneficenza, possono attivare il circuito del piacere nel cervello. Lo shopping, l'orgasmo, l'apprendimento, alimenti altamente calorici, il gioco d'azzardo, la preghiera, la danza 'fino allo sfinimento, e giocando su Internet sono tutte attività che evocano segnali neurali che convergono sullo stesso circuito cerebrale attivato. Il circuito del piacere prodotto dalla dopamina può anche essere cooptato da alcune sostanze psicoattive come la cocaina, la nicotina, l'eroina, la marijuana e l'alcool. L'evoluzione, in effetti, ci ha cablato per la cattura del piacere tra una vasta gamma di sostanze e di esperienze dalla cannabis alla meditazione alla masturbazione. Tutti piaceri facilmente usati come rinforzatori.

Sintesi delle decisioni da prendere e delle linee guida da seguire per ottenere il risultato.

Occorre allora:

- dedicarsi completamente ad attività all'aria aperta come correre, praticare uno sport, gestire il proprio tempo libero meglio con altre persone così da imparare o reimparare a stare con gli altri in armonia, in allegria, con impegno, passione;

- riprendere il controllo e la direzione della propria famiglia, dedicando più tempo ai figli, ai genitori, alla compagna;

- esplorare, cercando di imparare da lei, gli aspetti socializzanti dell'amore, che comportano soprattutto condivisione;

- imparare o reimparare a seguire il ritmo del giorno e della notte con orari cadenzati e misurati sui nuovi bisogni propri e dei vostri cari;

- leggete un libro, ascoltate musica, passeggiate nel parco, rimanete in ascolto della natura soffermandovi sui colori del paesaggio, sull'odore dell'aria fresca e gradevole del mattino presto, rimanete ammirati dal tramonto o dall'aurora.

In questo modo sarà possibile ritornare e riprendersi la propria natura umana, la propria vita ; riprendersi il diritto alla propria felicità.

“Ho 33 anni e sono riuscito a smettere dopo avere deciso. Quando sono solo cerco di fare qualcosa utile tipo leggere un libro e togliere dal pensiero il sesso oppure non stare da

solo, sto con mia madre, con mia sorella a parlare di tutto ed ho incominciato ad andare in palestra e a correre. Alla fine sono riuscito e sono contento. L'importante è non rimanere da solo”.

12.12. Imparare dagli altri

Glover propone dei gruppi di auto-aiuto di soli uomini, in cui essere se stessi, e suggerisce di smettere di continuare a fare i *finti bravi ragazzi falsi gentili*, ma cominciare a essere uomini.

Zimbardo, suggerisce di uscire di casa, passare il tempo con gli altri uomini, diventare uomo, diventare una persona di valore ed etica. Questi finti bravi ragazzi preferiscono la compagnia delle donne e soprattutto sono ossessionati dal sesso perché avendo un cattivo rapporto con gli uomini, pensano di non essere di valore, e pensano che la loro legittimazione come uomini sia data dalla sessualità. Non sanno rispondere a tono alle battute, e pensano solo a scopare per mostrare a se stessi di essere ancora uomini, in poche parole.

Se vi interessa approfondire di più la tematica di “No more mr nice guy” guardate anche questi video su youtube di questo uomo che insegna un po' *l'arte della mascolinità*. Insegna a vestirsi bene, a fare attività fisica, e anche piccole abilità sociali di relazioni da uomo con gli altri, vi farà un po' da padre che forse non avete avuto.

Quando deciderete di fare l'amore con la vostra partner non penserete che a lei. In questo modo potrete ritrovare il piacere di una eccitazione diversa e che ha bisogno di essere utilizzata per essere approfondita e diventare con ciò automatica.

Potrete sostituire le nuove abitudini alle vecchie e quindi i vecchi tracciati neurali con i nuovi. Il segreto è quello di metterci quanta più determinazione e darci dentro con tenacia.

Aiutate la vostra partner a masturbarsi, impiegate più tempo e rinviare il coito a vantaggio di quello della vostra compagna facendo ricorso al "sesso tantrico".

12.13. L'amore tantrico

In una delle metafore utilizzate dal *tantra*, il corpo è come un tamburo. Come possiamo farlo "suonare" senza stonare o essere eccessivi. Non è il battacchio che suona il tamburo ma la struttura dello strumento richiede tocchi e battiti ritmici e cadenzati. Fuori di metafora è la consapevolezza che quel corpo ha di essere uno strumento o anche un'intera orchestra. Il piacere che proviamo dipende da noi stessi che suoniamo quello strumento che è il corpo della nostra partner. Più ci conosciamo e abbiamo consapevolezza profonda di chi siamo e del nostro corpo, più il nostro suono sarà forte, e il piacere intenso.

Secondo questa pratica, esistono 4 chiavi per superare i limiti psicofisici del piacere: *l'attenzione*, *il movimento* e *il ritmo*, *il suono* e *il respiro*. L'importante è cercare dentro se stessi per espandere la propria energia sessuale. Bisogna solo farle girare nel modo e nel momento giusto per accedere ad una nuova dimensione erotica. Incominciamo ad esaminarle una ad una di queste qualità.

L'attenzione si riferisce alla consapevolezza corporea. Usare questa chiave vuol dire ascoltare il proprio corpo, prima da soli, e poi con il proprio partner.

- “Chiudi gli occhi, metti una musica rilassante e metti a fuoco le varie parti del corpo: piedi, gambe, bacino, collo... chi ha difficoltà può fare dei piccoli movimenti per prendere contatto. Poi, cerca di capire come stanno tutte le parti del tuo corpo, di sentirle”.
- “La seconda parte dell’esercizio invece riguarda l’emotività: che emozioni, che sentimenti, che clima c’è dentro di me? Dove sento quel sentimento o questa emozione? Che cosa c’è, in quel punto?”
- “Fai delle visualizzazioni aiutandoti con questo pensiero: se fossi su un treno e vedessi i miei pensieri passare, quali sarebbero e cosa direbbero di me?”
- “Durante il rapporto invece dobbiamo prestare attenzione al nostro corpo, alla zona di contatto del mio corpo con l’altro, e alla sensazione corporea che ne deriva, su cosa sente il mio corpo in quel momento. Resta in quella sensazione, non seguire i pensieri, soprattutto quelli che iniziano con “devo””

Il movimento e il ritmo:

secondo il Tantra con questa chiave si mette in circolo molta energia. Per questo bisogna muoversi insieme al proprio partner, per sbloccare in particolar modo il livello del bacino. “Per armonizzare il tuo ritmo con quello del partner, ad esempio con l’esercizio della bicicletta: mettetevi sedere contro sedere, tenetevi per le mani e iniziate a pedalare. Il primo step è imparare a muoversi insieme; poi bisogna sincronizzarsi in modo da trovare un ritmo condiviso. Osservare quanto tempo ci si mette a trovarlo, chi conduce, chi rallenta, chi fa fatica a star dietro ecc... Infine, provate qualche variazione sul tema: mentre pedalate, fate dei movimenti (ad esempio inarcare la schiena), giocate a trovare il ritmo e poi variate lo schema. Durante l’amplesso ognuno dovrebbe potersi muovere in totale libertà”. Provate per esempio a mettere in sottofondo della musica body jazz.

La voce: la voce libera la mente, sblocca il torace e il ventre, quindi il piacere fisico. Non bisogna necessariamente gridare, ma lasciare fluire nel corpo e poi far fuoriuscire dalla gola, con tanta naturalezza. È una pratica autoeccitante che fa vibrare le energie sessuali.

Il respiro: secondo il tantra questo può essere il modo più subdolo per inibire il piacere e l’eccitazione. Se il respiro è corto o poco profondo non riusciamo ad ossigenare bene il nostro corpo. Imparare a respirare bene e profondamente è fondamentale. Respira in modo morbido e circolare.

Mentre inspiri, conta fino a 6, trattieni per altri 6 e rilascia, sempre contando fino a 6, perché le fasi del respiro devono essere simmetriche. Se ci si esercita in questo modo, inizia a cambiare non solo la respirazione ma anche come sento il mio corpo.

Sincronizzare il respiro con il proprio partner è fondamentale per amplificare le sensazioni e le emozioni. Secondo le filosofie orientali, se fai tre respiri profondi mentre abbracci una persona a cui vuoi bene, raddoppi la tua felicità. (www.robadaadonne.it).

Per concludere, vi propongo questa lettera di un uomo che aveva qualche difficoltà sessuale con la sua partner e come è riuscito a recuperare. Leggetela attentamente e provate a descrivervi quali stati emotivi e quali altre problematiche condividete con lui.

Conservatevi questo documento, soprattutto se avete meno di 30 anni, in modo da riprenderlo ogni volta che vi si presenta lo stesso problema nel tempo. Imparate in questo modo ad apprendere dall’esperienza.

Testimonianza: *orgasmo di monte e orgasmo di valle*

"Dopo aver avuto praticamente tutti i problemi sessuali, mi trovai a passare un periodo d'oro. Sapevo dov'era la clitoride e questo mi dava molta tranquillità perché riuscivo a

soddisfare la donna che amavo. In particolare, adoravo succhiare il suo fiore e questo alle ragazze piace moltissimo (non sapevo ancora niente di preciso sul punto G ma me la cavavo lo stesso).

Così, bene o male, mi ero tranquillizzato e alla fine riuscivo ad avere le mie brave erezioni e ogni tanto duravo anche quindici minuti, un tempo rispettabile. E mi piaceva pure perché mi rilassavo e stavo lì a godermi le sensazioni. Però c'era ancora qualche cosa che mi sfuggiva. Avevo la sensazione di non riuscire mai ad averla fino in fondo, a sentirla completamente mia. Era come se lei tenesse sempre una parte di sé lontana, nascosta, chiusa. Come se lei non si aprisse fino in fondo. Non mi si desse. Cercavo di averla di più. Provavo posizioni nuove, sperimentavo rapporti sessuali più azzardati. Avevo sviluppato una predilezione per quando lei mi succhiava e desideravo di prenderla per la via proibita... Lei era un po' ritrosa ma alla fine mi accontentava. Ma non ero mai soddisfatto fino in fondo.

Iniziai a fantasticare di legarla in posizioni strane, farlo in posti pericolosi. Un giorno lei mi disse: «Fai l'amore in modo competitivo».

Io mi incazzai, lei era sempre più polemica verso di me. Alla fine, non realizzai nessuna delle mie fantasie strane, il nostro rapporto esplose e io mi trovai solo, disperato e in preda a una eccitazione selvaggia che non riuscivo a sedare in nessun modo.

Passai un paio d'anni in questo stato, poi trovai un libro della mitica Leslie Leonelli che si intitola "Coccole e Carezze". L'avevo già scorso frettolosamente alcuni anni prima ma mi annoiavano tutti questi discorsi delle donne sul fatto che noi uomini abbiamo bisogno di coccole ma non ci lasciamo coccolare. Quella volta invece mi soffermai sulle ultime pagine, si parlava di "orgasmo di monte" e "orgasmo di valle", di vette di piacere e di piacere profondo.

La Leonelli dice che alle donne capita a volte di sperimentare un tipo di orgasmo rilassato e cercano di spiegarlo dicendo: «Non sono venuta ma mi è piaciuto moltissimo lo stesso.»

Noi ovviamente non ci crediamo, pensiamo che lo dicano solo per non ferirci ma che in realtà bramino un uomo più virile di noi.

Ero incuriosito ma diffidente, avevo fatto esperimenti di amore tantrico e provato le tecniche taoiste delle mille penetrazioni. Un modo divertente di fare ginnastica ma un sistema noiosissimo di far l'amore. Stavo lì a pensare ai movimenti giusti che dovevo fare e mi perdevo ogni divertimento.

Decisi di provare questo "amore di valle" ed ebbi la fortuna di trovare una donna straordinaria che aveva il mio stesso desiderio di arrivare a un rapporto diverso, più intenso e con la quale trovai un'intimità tranquilla e una grande complicità.

Avevo 39 anni, avevo già scritto un fiume di parole sull'amore e il sesso dolce e mi trovai a cambiare radicalmente tutto il mio modo di stare con una donna. Dopo il primo esperimento mi buttai a capofitto in quest'avventura eccitantissima.

La scoperta di un intero modo di sensazioni del quale non avevo mai neppure sospettato l'esistenza. Evidentemente avevo letto quelle pagine in un momento particolare della mia vita... quelle parole avevano trovato in me un terreno pronto a riceverle... e forse non fu un caso se mi ritrovai tra le mani quel libro in quel momento...

La vita è una strana magia e le cose che ci fanno cambiare arrivano solo quando siamo pronti a cambiare.

In fin dei conti, comunque, dovetti ammettere che quando quella donna che amavo tanto mi aveva detto: «Fai l'amore in modo competitivo» non aveva tutti i torti, anche se io non riuscivo minimamente a capire che cosa volesse comunicarmi con quelle parole.

Fino a quando il mio far l'amore aveva lo scopo di conquistarla è chiaro che c'era dentro la competizione con tutti i suoi potenziali limiti e tutti i miei limiti. Dovevo vincerla, dovevo vincermi. Era una gara(da:www.sessosublime.it).