



Durazzi, C. A. – *Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia*

---

## **Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia**

*di Carla Anna Durazzi*

Il sito<sup>1</sup> del *Centro di Aiuto Psicologico*, centro di cui sono la responsabile, offre una sezione nella quale le persone possono chiedere una consulenza psicologica gratuita. Molte persone ci scrivono, soprattutto molti giovani.

Tra i problemi che presentano numerosi sono di tipo sessuale: difficoltà maschili (eiaculazione precoce, difficoltà nell'erezione) o femminili (anorgasmia, abusi, mancanza di desiderio, vaginismo).

Entrambi evidenziano paure, dalla semplice ansia agli attacchi di panico, nell'avvicinamento all'altro.

Di dipendenza da pornografia ce ne parlano entrambi i sessi, anche se le donne che ci scrivono denunciano allarmate l'uso dei siti pornografici da parte dei loro partners e la sensazione di un distacco progressivo da loro, difficile da contrastare.

Qui di seguito, riporto una mail ricevuta da un giovane uomo, vittima di questa dipendenza:

*Sono un ragazzo del nord di 23 anni. Lavoro, studio e sono fidanzato da 3 anni con una deliziosa ragazza. Apparentemente sono un ragazzo felice, ma dentro di me ho un enorme problema. Credo di essere dipendente da tutto ciò che riguarda la pornografia. Mi rendo conto che questa dipendenza toglie tempo e soprattutto energie al lavoro e allo studio, e sempre più spesso sono chiuso e scontroso con la mia*

---

<sup>1</sup> Cfr. <http://www.aiutopsicologico.it>



**Durazzi, C. A. – Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia**

---

*ragazza. Sento il bisogno di uscire da questo tunnel, ma non riesco a trovare una strada, una forza che mi faccia ricominciare a vivere e a credere in me stesso. Grazie per il consulto.*

La condizione in cui vive il ragazzo, che mostra una grande e rara consapevolezza, nasce da una difficoltà di vivere che in qualche modo accomuna sempre tutti gli esseri umani.

Gli esseri umani nascono estremamente fragili e vulnerabili, molto più di qualsiasi altra specie del regno animale.

Hanno bisogno, all'inizio della loro vita, di un lungo periodo di attenti e sensibili accudimenti da cui essere completamente dipendenti per poi separarsi pian piano conquistando porzioni sempre maggiori di quella autonomia e indipendenza personale che gli consentirà un giorno di diventare persone adulte, complete, capaci di fronteggiare per intero gli eventi della vita.

Ma quel periodo iniziale, carico di bisogni di dipendenza così sconfinati e che necessita attenzioni parentali tanto sensibili, non è facile a realizzarsi. Quasi nessun bambino riesce ad essere protetto e sostenuto in ogni momento, esattamente come ne avrebbe bisogno. Questo rende il percorso verso l'autonomia accidentato e zoppicante e quasi ogni essere umano porta le tracce di quelle prime mancanze: momenti in cui s'è percepita la mamma come separata da sé, forse lontana (anche di poco, anche solo per un attimo) o soltanto distratta, quando quel senso di separatezza non era tollerabile dal bimbo troppo piccolo e troppo bisognoso; momenti che hanno creato paura e angoscia, timori d'abbandono, fantasie di inadeguatezza e di punizione, fantasie di perdita o di umiliazione.

Vissuti precoci e dimenticati, vissuti che non si vorrebbe più ripercorrere. E' la scoperta dell'angoscia e del dolore psichico.



**Durazzi, C. A. – Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia**

---

Ognuno ha vissuto questo e ognuno trova poi, più o meno consapevolmente, i suoi modi per puntellare il suo equilibrio. Le persone sono così diverse le une dalle altre, proprio perché imboccano strade e strategie diverse nel darsi coraggio e valore. E le strategie che trovano caratterizzano la loro personalità e la loro identità. Ma è anche ciò che le spinge a comportarsi in modi che nemmeno loro sanno spiegarsi.

Da piccoli, forse, si sono fronteggiati quei momenti fantasticando qualcosa di più sicuro, qualcosa, che ci può essere sempre, qualcosa che non tradisce mai e s'è trovato nella realtà concreta qualcosa che quella certezza rappresentasse, come può essere il ciuccio, o forse l'orsacchiotto. Queste dipendenze transitorie aiutano i bambini nei passaggi difficili del riconoscimento di sé come capaci di tollerare una distanza, un'assenza, uno sconforto. Normalmente vengono abbandonati presto.

Ma non sempre questa strategia difensiva, questo modo di puntellare se stessi, scompare dalla vita adulta. Alcuni ripetono la ricerca di una presenza certa con cui tutelarsi dalla paura e dal dolore. Ma se ciò che massimamente si desidera (come universalmente accade) è l'amore dell'amata/o, non si può non sentire quanto pericoloso sia tutto ciò.

L'amata/o può mancare, essere distratta/o, tradire addirittura o, peggio, essere così "vicino" da poter vedere ogni cosa, anche tutto ciò che di sé si vorrebbe celare, provocando per ciò stesso la paura del disprezzo e dell'abbandono. Nessuna avventura umana è più pericolosa che lasciar avvicinare a sé il proprio oggetto d'amore, tant'è che ci sono infiniti modi con cui le persone riescono a far fallire l'avvicinamento dell'oggetto amato o, a volte, a tener lontano chiunque da sé.

Uno di questi modi è affidarsi ad un oggetto-dipendenza "non umano", perdendo interesse ed attrazione per le relazioni affettive sentite e vissute e realizzando la sensazione di non aver bisogno di nessuno.



**Durazzi, C. A. – Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia**

---

Abusare di droghe o di alcol è solo il più noto dei comportamenti che assolvono a questo compito, ma l'innovazione tecnologica ha portato con sé nuovi tipi di dipendenza, in particolare quello dello scaricamento compulsivo di materiale pornografico che, essendo divenuto disponibile all'infinito, ben si presta a questo scopo.

L'infinita disponibilità crea l'illusione di poter cancellare per sempre il timore della "mancanza", la sua qualità "non umana" cancella il timore del giudizio e dell'abbandono, l'erotismo senza affetti fa sentire "potenti" e al sicuro.

Ma forse c'è anche di più: il tormento della colpa e della vergogna, il senso di un degrado e di una abiezione costituiscono la punizione che ci si infligge, in un circolo vizioso che si ripete sempre uguale: soddisfazione, disprezzo, punizione e di nuovo eccitazione, soddisfazione e via così. E anche questo tormento diventa spesso parte di una situazione "drogata", di occupazione della mente, di distanziamento dai possibili e umani oggetti di relazione e di amore.

Per tutto questo io credo che sia estremamente importante rendersi conto di avere sviluppato una dipendenza che assorbe le proprie energie vitali e che distoglie da tutto ciò che potrebbe essere benefico e costruttivo.

Il fatto che, ad esempio, il ragazzo della mail, abbia scritto questa lettera alla ricerca di una maggiore comprensione e di un aiuto, è un primo passo di grande importanza, passo che necessariamente dovrà essere seguito da una scelta successiva: rivolgersi ad uno psicoterapeuta per farsi aiutare ad intraprendere un percorso di riscoperta della sua personalità spostando gradualmente l'impiego delle sue energie vitali dalla pornografia, così impoverente, che ha trovato sul suo cammino, verso il lavoro di analisi e il ritrovamento delle sue capacità di vivere la vita.

E' necessario tener conto che abbandonare una dipendenza non significa perseguire l'ideale irraggiungibile di un'autonomia assoluta perché nessuno al mondo "non ha



**Durazzi, C. A. – Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia**

---

bisogno di nessuno". Tutti abbiamo bisogno di qualcuno e di qualcosa. Abbiamo bisogno di svolgere attività che incanalino il nostro impegno e la nostra creatività dandoci un ruolo nel mondo e abbiamo bisogno di persone con cui stare bene e sviluppare la nostra vita affettiva.

Se riusciamo a fare questo, riusciamo ad intrecciare le nostre dipendenze con quelle di altri creando relazioni e realizzazioni comuni. Queste sono le dipendenze sane e queste sono il contrario delle dipendenze patologiche che invece risucchiano e distruggono le capacità di relazione, lasciando in una condizione di eterna solitudine con un'illusione di riempimento. Illusione, perché sostituiscono le relazioni buone, inconsciamente ritenute irraggiungibili o troppo pericolose, con qualcosa di costantemente reperibile che perciò stesso assume il valore magico di esserci sempre, come le persone reali non potrebbero essere mai.

Le relazioni autentiche fra esseri umani sono instabili, faticose e incerte. Sono relazioni che danno gioie ma anche dolori. E' necessario avere una così solida percezione di sé da essere in grado di tollerare tutto questo, perché solo accettando le incertezze e le possibilità di sofferenza si possono creare rapporti di fiducia e di intimità. Se questo coraggio manca si rischia di rifugiarsi nell'assolutamente certo e sempre uguale a se stesso: il farmaco, la droga, l'immagini scaricate da internet, ecc. Insomma tutto ciò che l'infinito ingegno degli esseri umani usa allo scopo di sfuggire il dolore.



Durazzi, C. A. – *Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia*

---

## **A chi rivolgersi**

### ***Reti di professionisti sul territorio***

*<http://www.retenuovedipendenze.it>*, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

### ***Numeri utili***

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail [info@vertici.com](mailto:info@vertici.com)



**Durazzi, C. A.** – *Fuga dalla sessualità: la dipendenza dalla pornografia*

---

## **Bibliografia**

**Fonagy, P.** (2002) *Psicanalisi e teoria dell'attaccamento*, Milano , Raffaello Cortina Editore

**Joffe, W. G.; Sandler, J.** *Note sul dolore, la depressione e l'individuazione* in: AA.VV. (1993) "Entusiasmo, fiducia, perfezione", Torino, Bollati Boringhieri

**Mahler, M.; Pine, F.; Bergman, A.** (1978) *La nascita psicologica del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri

**Spitz, R. A.** (1989) *Il primo anno di vita. Studio psicoanalitico sullo sviluppo delle relazioni oggettuali*, Roma, Armando

**Sandler, J.** *Il background della sicurezza* in: AA.VV. (1980) "La ricerca in Psicoanalisi", vol. 1, Torino, Boringhieri

**Sandler, J. et al.** (1990) *Il paziente e l'analista*, Torino, Bollati Boringhieri

---

**Carla Anna Durazzi**, *Psicologo clinico, Psicoterapeuta. Responsabile del "Centro di Aiuto Psicologico" di Pavia. Socio Mo.P.I., aderente alla "Rete Nuove Dipendenze".*