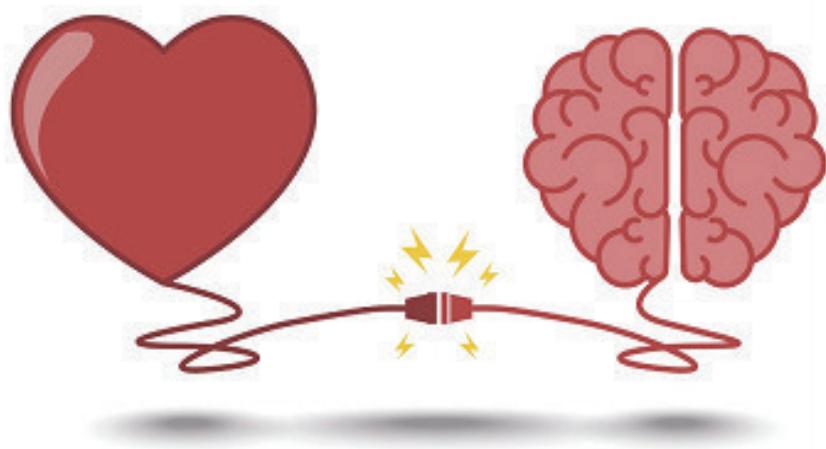


Francisco Insa



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ

Una prospettiva cristiana



COLLANA SAGGISTICA

126

Francisco Insa

La formazione dell'affettività

Una prospettiva cristiana



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ – *Francisco Insa*

© **Fede & Cultura**

ISBN: 978-88-6409-978-1

eBook ISBN: 978-88-6409-979-8

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'Editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto non rintracciati.

Fede & Cultura

Via Marconi, 58c-60a

37122 Verona (Italy)

Tel. 045-941851

www.fedecultura.com

e.mail: ordini@fedecultura.com

Prima edizione: gennaio 2022

LA DIPENDENZA NEL XXI SECOLO

1. Il mondo virtuale

Il mondo del XXI secolo non può essere compreso senza internet. La comunicazione tra le persone, l'informazione, lo shopping, lo studio, il lavoro, il divertimento e l'intrattenimento si basano, dove più, dove meno, su questo strumento che fa parte della nostra vita. Certamente la nostra esistenza sarebbe molto più scomoda senza il web.

Tuttavia, non si nasconde a nessuno che la rete ha anche un volto oscuro. Nella rete c'è un po' di tutto: ciò che si cerca e ciò che si preferirebbe non trovare, ciò che aiuta a riposare e ciò che ci intrappola, ciò che può avvicinare a Dio e ciò che ci può allontanare da Lui, ciò che sappiamo che dovremmo evitare... e ciò che possiamo cercare nei momenti di debolezza. La cosa peggiore è che si trova tutto insieme. Sappiamo per esperienza che, accanto a ciò che indubbiamente ci ha dato, la rete ci ha anche tolto qualcosa: tempo, relazioni, letture, hobby, prestazioni lavorative, eccetera.

In questo capitolo studieremo una delle conseguenze negative dell'ingresso di internet nelle nostre case e nelle nostre tasche: la diffusione della pornografia, che considereremo in queste pagine come la presentazione di immagini sessuali esplicite (disegni, fotografie o video) con lo scopo di eccitare lo spettatore.

2. Vizio o dipendenza?

Durante gli anni in cui mi sono dedicato alla formazione dei candidati al sacerdozio ho incontrato più volte la seguente situazione. Iniziando il loro lavoro pastorale dopo l'ordinazione, i nuovi sacerdoti incontravano persone – giovani o meno giovani – che andavano a confessarsi da loro dopo aver visto immagini pornografiche su internet, spesso accompagnate dalla masturbazione.

Era una situazione non sconosciuta ma che ora, continuavano, si verificava molto più frequentemente di quanto pensassero prima di iniziare la preparazione al sacerdozio. In molti casi i penitenti volevano condurre una vita cristiana, pregavano ogni giorno e partecipavano alla Messa almeno ogni domenica, oltre a cercare di utilizzare i mezzi *tradizionali* per vivere la castità; proprio per questo facevano ricorso al sacramento della riconciliazione. “Sarà che la grazia di Dio”, concludevano questi sacerdoti, “non è *sufficiente* nel loro caso, a differenza di San Paolo? Sarà piuttosto che questi penitenti hanno perso la capacità di controllarsi? Siamo, insomma, di fronte a un vecchio vizio più difficile da estirpare oppure si tratta di nuova forma di dipendenza?”.

Prenderò in esame l'ultima domanda per approfondire il problema, mentre nel capitolo successivo proporrò suggerimenti per coloro che svolgono compiti formativi, siano essi sacerdoti o meno.

La prima cosa da dire è che l'alternativa – vizio o dipendenza – non è ben impostata. Comincerò a delimitare ciò che è un *vizio*, per il quale partirò dall'uso del termine nell'etica filosofica. In questo libro si è parlato molto di virtù; ebbene, i vizi sarebbero l'altra faccia della medaglia: sono modi di fare il male in modo abituale. In senso lato, non hanno necessariamente implicazioni morali: abbiamo già menzionato la prima confessione dei bambini: “Ho mentito, ho litigato con mio fratello, ho tirato le trecce a mia sorella, mi sono infilato un dito nel naso e mi sono morso le unghie”. Oltre alla piccola malizia che ognuno di questi elementi ha, gli ultimi due non sono chiaramente un peccato anche se possono essere considerati un vizio, una cattiva abitudine o una mancanza di educazione.

In senso stretto però, il vizio – come si capisce bene quando viene opposto alla virtù – ha un significato etico: sono azioni che peggiorano la persona in quanto tale. Non consistono semplicemente in una tendenza ad agire in modo scorretto, ma hanno ripercussioni più profonde: trasformano la persona dall'interno (ri-

cordiamo: chi ruba diventa un ladro, chi mente diventa un bugiardo, eccetera). Ciò significa che il soggetto si sentirà meno attratto dall'agire correttamente, sarà più difficile per lui fare del bene anche se lo vuole (la volontà è indebolita) e troverà meno gioia nel raggiungere il bene o nel rinunciare a beni parziali in vista di un bene superiore. Un vizio profondamente radicato può addirittura offuscare l'intelligenza e far sì che il soggetto confonda il bene con il male: "O si vive come si pensa o si finisce per pensare come si vive".

La *dipendenza*, invece, è un concetto medico o psicologico. Di solito viene definita come l'uso incontrollato di sostanze o attività dannose per la salute o per l'equilibrio psicologico, con il quale si cerca un senso di benessere¹⁷⁵. Abbiamo fatto un salto: non stiamo più parlando di problemi etici o del rispetto delle norme umane o divine, ma ci stiamo muovendo nel campo della salute, della salute mentale per essere più precisi. Come per i vizi, ci sono dipendenze che in linea di principio non implicano il peccato, come l'abuso del tabacco (così almeno si pensava tradizionalmente, anche se ci sono stati sempre autori che lo hanno messo in discussione). Ma nella maggior parte dei casi – compreso il consumo di tabacco – il fatto di essersi *lasciati* cadere in una dipendenza ha un giudizio morale negativo in quanto implica il consenso volontario a un comportamento che porta a una perdita di libertà e comporta un danno fisico o psicologico a se stessi.

3. Dipendenza e internet

Tornando al caso in questione, il consumo di immagini sessuali su internet, seguito o meno da altri comportamenti come la ma-

¹⁷⁵ Cfr. AMERICAN SOCIETY OF ADDICTION MEDICINE, *Public Policy Statement: Definition of Addiction*, 12 aprile 2011, in: https://www.asam.org/docs/default-source/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf?sfvrsn=a8f64512_4 (28 gennaio 2021).

sturbazione, può comportare un'attività puntuale – soggetta a valutazione morale ma senza necessariamente produrre alcun danno psicologico – o dare origine a un vizio o a una dipendenza. Dove tracciamo il confine? Per tentare di delimitarlo dovremmo ancora approfondire il concetto di dipendenza.

Cosa può creare dipendenza? La prima cosa che viene in mente sono le *sostanze* come la droga e l'alcol. Ma ci sono anche *comportamenti* che possono “agganciare”, come il gioco d'azzardo o le scommesse. In breve, qualsiasi circostanza (per usare un termine ampio) che produca piacere (fisico o psicologico) o che aiuti a sollevare lo stress può generare una dipendenza. In effetti, questo disturbo è stato relazionata con cause diverse e apparentemente innocue come il caffè, lo sport, i videogiochi, le chat, le attività a rischio... e naturalmente la pornografia. È interessante sapere che tutti hanno in comune l'attivazione degli stessi circuiti neuronali nel cervello e coinvolgono soprattutto un neurotrasmettitore (sostanza che scambia informazioni tra i neuroni) chiamato dopamina¹⁷⁶.

Ovviamente non tutte queste circostanze hanno la stessa capacità di produrre dipendenza (*capacità additiva*, si dice tecnicamente). Dipenderà fondamentalmente da due parametri: la *vicinanza del consumo* della sostanza o dell'esecuzione del comportamento al piacere che si genera, e l'*intensità del piacere* o la scarica di tensione. Molti comportamenti permettono addirittura di giocare con la *gamma del piacere*, per esempio aumentando la tensione in modo che quando il comportamento viene consumato la scarica sia maggiore così

¹⁷⁶ Gli aspetti neurobiologici della pornografia, principalmente legati ai circuiti di ricompensa, sono stati ampiamente studiati per esempio da: J.D. STOEHR, *The Neurobiology of Addiction*, Chelsea House, Philadelphia (PA) 2006; W. STRUTHERS, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, InterVarsity Press, Downers Grove (IL) 2009; C.M. KUHN-G.F. KOOB, *Advances in the Neuroscience of Addiction*, CRC Press, Boca Raton (FL) 2010; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014.

come la sensazione di benessere e di rilassamento; è ciò che si cerca quando ci si mette in una situazione estrema o rischiosa.

Ebbene, il sesso soddisfa queste due condizioni: produce il piacere fisico più intenso che si possa ottenere con mezzi naturali (cioè escludendo le droghe) e questo piacere si genera immediatamente quando viene eseguito il comportamento (stimolazione con immagini, masturbazione, rapporto fisico con un'altra persona).

Facendo un altro passo nella nostra riflessione, la miscela di internet con il sesso diventa esplosiva, poiché la rete aggiunge tre caratteristiche che ha messo in rilievo nel 1998 il dottor Al Cooper, dell'Università di Stanford. È la cosiddetta *tripla A di Cooper*¹⁷⁷:

- *Accessibilità*: Inizialmente Cooper pensava al PC, disponibile a qualsiasi ora del giorno o della notte a casa, al lavoro o in luoghi pubblici. Ai nostri giorni questa caratteristica è notevolmente potenziata poiché quasi tutti abbiamo dati mobili sul cellulare personale e basta mettere la mano in tasca per accedere alla rete.
- *Abbordabilità* (mi sembra la traduzione più corretta dall'originale inglese *affordability*): di solito la rete è accessibile a costo zero o almeno già incluso in un contratto precedente, senza alcun nessun costo aggiuntivo.
- *Anonimato*: la sensazione di “guardare senza essere guardati” facilita comportamenti che non verrebbero mai eseguiti davanti ad altre persone e riduce la responsabilità soggettiva.

Come sapere se la soglia della dipendenza è stata varcata? Ci sono due manifestazioni o sintomi caratteristici. Il primo è la *dipendenza*, la cui principale manifestazione è la comparsa della *sindrome d'astinenza* dopo un periodo più o meno lungo senza consumo.

¹⁷⁷ A. COOPER, *Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium*, “CyberPsychology & Behavior” 1 (1998), pp. 187-193.

Consiste in un desiderio veemente accompagnato da ansia, irrequietezza e sintomi vegetativi (sudorazione, palpitazioni, tremori); è ciò che in inglese è conosciuto come *craving*. Lo si vede in un fumatore quando non ha una sigaretta a portata di mano: diventa inquieto, cerca, chiede... può intrattenersi con altre attività ma si calma completamente soltanto quando trova una sigaretta.

Il secondo sintomo è la *tolleranza*. Coloro che sono agganciati hanno bisogno per ottenere lo stesso effetto piacevole – o semplicemente per calmare la propria inquietudine – di dosi sempre più alte (in frequenza o in intensità): nel caso della dipendenza dall'alcol, più bicchieri, bevande con una maggiore gradazione; nel caso che stiamo studiando, andare più frequentemente al computer o visualizzare scene più *crude* o *hard*. Nella *Divina Commedia*, Dante usa l'allegoria della lupa come simbolo della lussuria e la descrive come una bestia insaziabile che “dopo 'l pasto ha più fame che pria”¹⁷⁸. Per il tossicodipendente il consumo cessa di essere qualcosa di piacevole e diventa una catena, un tributo da pagare al corpo per continuare a funzionare normalmente, perché questo si mostra sempre più esigente. Infatti, “non si ha mai abbastanza di ciò che non si vuole veramente”¹⁷⁹.

La tolleranza è la ragione per cui molte persone finiscono per oltrepassare *linee rosse* che non avrebbero mai pensato di attraversare: costi economici, passaggio da relazioni virtuali a relazioni reali, consumo di immagini violente o con minori, eccetera. Insomma, apre la porta a comportamenti che, oltre a essere patologici, possono essere illegali e che nei nostri giorni sono più facili da realizzare grazie alla *tripla A*.

Siamo, come si vede, a un livello diverso dai problemi che abbiamo visto nel capitolo precedente. Non è che dall'uso imprudente di internet vengano tentazioni (pensieri o desideri cattivi a cui è difficile resistere) o che venga eccitata la curiosità. Quello che

¹⁷⁸ DANTE, *La Divina Commedia*, Inferno, Canto 1, 99.

¹⁷⁹ M. SHEA, *Catholics and the Cult of Fun*, in: <http://www.mark-shea.com/fun.html> (28 ottobre 2020).

succede nelle dipendenze è che il corpo *si sente male*, è irrequieto, ha bisogno della sua *dose* per far sparire l'ansia. Non sarà sempre facile determinare a che punto si trova un determinato soggetto, anche perché c'è una *zona grigia* dove questa distinzione è complicata.

Insomma, i nuovi stili di vita possono dare origine a nuove malattie o a nuove manifestazioni delle vecchie malattie. È ciò che è accaduto con internet (o in senso più ampio con le “tecnologie dell'informazione e della comunicazione”) e le dipendenze. Non si tratta semplicemente che alcuni comportamenti siano più frequenti oggi che in passato, ma che esistono condizioni che ne facilitano la comparsa.

4. Un problema medico

Nel capitolo precedente abbiamo accennato all'idea, diffusa nella nostra società, che il corpo – e quindi il sesso – è lì per essere goduto. Coloro che la pensano così non vanno necessariamente contro le restrizioni sul comportamento sessuale, ma le ammettono soltanto quando questo comportamento danneggia l'altro (rapporti con minori, ricatti, umiliazioni, mancanza di consenso) o per motivi religiosi o morali. Qualsiasi comportamento non dannoso per gli altri sarebbe accettabile e sano. Cosa dice la scienza medica? Si può dire da un punto di vista oggettivo che un certo comportamento sessuale è normale e sano, mentre un altro sarebbe patologico?

La risposta all'ultima domanda è sì. I manuali psichiatrici hanno tradizionalmente considerato anormali alcuni comportamenti sessuali. Come in altri campi, di solito non usano il termine malattia per motivi epistemologici che sarebbe lungo spiegare, ma utilizzano termini più ampi come *disturbo*. Sarebbe il caso delle parafilie – precedentemente chiamate “perversioni sessuali”, termine attualmente in disuso per le sue chiare connotazioni moralizzanti – come l'esibizionismo, il feticismo, la pedofilia, eccetera. Si potrebbe dire qualcosa di simile relativamente alla pornografia in internet?

Le due principali sistematizzazioni delle malattie sono la *Classificazione Internazionale delle Malattie* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, attualmente alla sua undicesima edizione (ICD-11) e il *Manuale Diagnostico e Statistico* dell'Associazione Psichiatrica Americana, giunto alla sua quinta edizione (DSM-5). Nel corso degli anni entrambi hanno ricevuto proposte da clinici e ricercatori per includere come categoria specifica la situazione studiata nella sezione precedente. Per fare un solo esempio, nel lontano 1994 (la rete stava ancora nascendo), si cominciò a pubblicare *Sexual Addiction & Compulsivity*: un'intera rivista con quattro numeri annuali di 8-10 articoli ciascuno scritti da psichiatri, psicologi, sessuologi, assistenti sociali, terapisti familiari, consulenti pastorali e persone del mondo legale. Prima e dopo, migliaia di libri, articoli e siti web affrontano il problema da diversi punti di vista, molti dei quali completamente estranei a un'impostazione morale o religiosa.

Tutte queste pubblicazioni cercano di dimostrare che alcune persone perdono il controllo sulla loro attività sessuale e soffrono per questo motivo a diversi livelli: familiare, sociale, lavorativo, economico, legale. Vogliono cambiare ma non possono resistere ai loro impulsi. I nomi proposti nell'ultimo quarto di secolo per categorizzare questa situazione sono stati molto diversi: disturbo da dipendenza da internet, disturbo ipersessuale, dipendenza dal sesso o dalla pornografia, ma la comunità medica non è riuscita a mettersi d'accordo e accettare alcuno di questi quadri. Le ragioni addotte sono state varie, dalla mancanza di prove empiriche sufficienti all'accusa di tentare di *patologizzare* il comportamento sessuale per motivi religiosi o morali; in altre parole, se qualcuno volesse vivere secondo la sua fede o il suo sistema di valori dovrebbe andare è dal suo direttore spirituale o dal suo *coach*, non dal medico o dallo psicologo.

Recentemente però l'ICD-11 – che è stato adottato alla 72ª Assemblea Mondiale della Sanità nel maggio 2019 ed entrerà in vigore il 1° gennaio 2022 – ha risposto a queste richieste e ha incluso il *disturbo da comportamento sessuale compulsivo (compulsive sexual behaviour)*. La prevalenza (cioè, la percentuale della popolazione che ne soffre)

è stimata tra l'1 e il 6% degli adulti¹⁸⁰. La Tabella 13 riassume la descrizione del quadro.

Persistente incapacità di controllare gli impulsi sessuali intensi e ripetitivi.

Attività o comportamenti sessuali ripetitivi che diventano il fulcro della vita di una persona.

Trascuratezza verso la salute, la cura personale o altri interessi, attività e responsabilità.

Numerosi sforzi infruttuosi per ridurre significativamente il comportamento.

Il comportamento continua nonostante le conseguenze negative o la poca o nessuna soddisfazione.

Si manifesta per un lungo periodo di tempo (per esempio, 6 mesi o più).

Provoca un forte disagio personale o un significativo deterioramento personale, familiare, sociale, educativo, lavorativo o in altri importanti settori di funzionamento.

Il disagio non è interamente legato ai giudizi morali e alla disapprovazione per le pulsioni o i comportamenti sessuali.

Tabella 13 – Caratteristiche del *disturbo da comportamento sessuale compulsivo* del ICD-11¹⁸¹

¹⁸⁰ Cfr. S.W. KRAUS-R.B. KRUEGER-P. BRIKEN-M.B. FIRST-D.J. STEIN-M.S. KAPLAN-V. VOON-C.H.N. ABDO-J.E. GRANT-E. ATALLA-G.M. REED, *Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD-11*, “World Psychiatry” 17 (2018), pp. 109-110.

¹⁸¹ Cfr. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048> (28.10.2020).

Come si può vedere, l'OMS non descrive il quadro come una dipendenza, come invece ho fatto io nella sezione precedente, nonostante ci fossero proposte per considerarla tale. I responsabili dell'OMS non escludono quest'impostazione ma preferiscono attendere dati più conclusivi dall'esperienza clinica e dalla ricerca. Al contrario, come fanno nella cleptomania (impulso a rubare), nella piromania (impulso a provocare incendi), nella tricotillomania (impulso a strappare i propri capelli) o nell'onicofagia (impulso a mordersi le unghie), il sintomo che considerano fondamentale è l'incapacità di trattenere un impulso. Tecnicamente questa situazione si chiama *compulsione*: ripetere un'azione riconosciuta come assurda, inutile o addirittura dannosa, nonostante il soggetto vorrebbe evitarla, perché non è in grado di trattenersi.

Credo che non poche persone che vorrebbero uscire dal consumo della pornografia si riconosceranno nella descrizione del *disturbo da comportamento sessuale compulsivo*, anche nell'ultimo punto, aggiunto per soddisfare quanti hanno segnalato il pericolo di *patologizzare* il comportamento sessuale per motivi religiosi o morali.

5. Un problema sociale

La pornografia su internet non è solo un problema morale o sanitario, ma una sfida molto più ampia che riguarda tutta la società. In questa sezione esamineremo alcune delle sue conseguenze negative ad altri livelli (Tabella 14)¹⁸².

¹⁸² Cfr. G. DINES, *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*, Beacon Press, Boston (MA) 2010; J.R. STONER-D.M. HUGHES (a cura di), *The social costs of pornography. A collection of papers*, Witherspoon Institute, Princeton (NJ) 2010; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, op. cit.

Visione alterata della sessualità.
Grandi aspettative sul sesso che vengono deluse.
Riduzione del coniuge a un oggetto per ottenere piacere.
Problemi nella vita di coppia.
Infedeltà coniugale.
Prostituzione.
Divorzio.
Ipersessualizzazione dei bambini.
Perdita della capacità per lo sforzo, per l'attesa, per la ricerca del bene arduo.
Tendenza all'isolamento.
Aumento della soglia di eccitabilità (ricerca di scene violente, illegali, eccetera).
Problemi di identità sessuale.
Violenza nella vita reale.
Problemi legali.
Problemi economici.
Malattie sessualmente trasmissibili.
Ferite a livello emotivo.
Patologia depressiva.
Problemi futuri.

Tabella 14 – Conseguenze sociali della pornografia

Prima di tutto, il consumo di pornografia *altera la visione della sessualità*. Le immagini mostrate sono registrate da professionisti che cercano di produrre un effetto concreto sullo spettatore: l'eccitazione. Ciò implica che nella pornografia l'atto sessuale ha qualcosa di innaturale: i comportamenti sono esagerati, sono resi in modo da essere più visibili allo spettatore, vengono omesse alcune emozioni che sperimentano i protagonisti. In questo senso si può fare un certo paragone con i film che cercano di commuovere, eccitare

o risvegliare nello spettatore altre passioni: la vita reale di solito non è così intensa. Un semplice esempio aiuterà a capire questo ragionamento. Se un appassionato dei film d'azione crede che guidare un'auto sia qualcosa di simile a un inseguimento di James Bond, è probabile che quando si metta al volante della propria macchina rimanga deluso o che, se cercasse di imitarlo, si schianti alla prima curva. Queste due possibilità riassumono ciò che vedremo in seguito, cioè che la pornografia non si limita a mostrare immagini da godere passivamente ma in qualche modo incita a imitarle. E quando un dilettante cerca di emulare i professionisti ha alte probabilità di finire male.

La pornografia crea grandi aspettative sul sesso che poi vengono deluse. Un coniuge non è all'altezza di un attore professionista. E nemmeno lo stesso soggetto. Ciò si ripercuote sulla vita di coppia, che diventa insoddisfacente o viene vissuta con la tensione di soddisfare ciò che l'altro potrebbe aspettarsi. In altre parole, gli uomini non sembrano abbastanza virili e le donne non sembrano abbastanza femminili. Non sorprende che molti studi mettano in relazione il consumo di pornografia con varie disfunzioni sessuali e con una minore soddisfazione nei rapporti coniugali.

Peggiori sono le conseguenze del secondo atteggiamento: cercare di imitare nella realtà ciò che si vede nella finzione. Il coniuge – soprattutto la donna – si sente spesso ridotto a un oggetto per produrre piacere, poiché le vengono richiesti comportamenti che non sono né naturali né spontanei. Al contrario, la tenerezza, la carezza, il dialogo, l'attesa, il rispetto dei ritmi, la procrastinazione, si trovano raramente nelle immagini che stiamo considerando. Inoltre, questo tipo di rapporto non sempre viene solamente suggerito al coniuge, ma a volte egli viene fisicamente o psicologicamente costretto a realizzarlo, il che è una vera e propria umiliazione anche se avviene all'interno del matrimonio. La pornografia fomenta il grande rischio della sessualità segnalato nel capitolo precedente: l'oggettivazione dell'altro, soprattutto della donna.

Questi due fattori generano grossi *problemi nella vita di coppia*. Alcune persone che hanno sviluppato una radicata abitudine dicono che le relazioni coniugali non li soddisfano: ciò che li stimola davvero è la pornografia e quindi preferiscono godersela da soli sul computer abbandonando il coniuge nella stanza. D'altra parte, scoprire che il coniuge non soddisfa apre la porta a cercare quelle sensazioni con un'altra persona, sia che si tratti di qualcuno che conosce o di un professionista del sesso. La pornografia fomenta l'*infedeltà coniugale* e la *prostituzione*. Molte pubblicazioni collegano anche il *divorzio* al consumo di pornografia da parte di uno dei coniugi.

I bambini e gli adolescenti sono molto più sensibili degli adulti. Recenti studi in diversi paesi concordano sul fatto che l'età media di inizio del consumo di pornografia è 14 anni per i ragazzi e 16 per le ragazze, anche se sottolineano che un ragazzo su quattro ha iniziato prima dei 13 anni e che l'età più bassa di un primo accesso è 8 anni. Quale capacità ha un adolescente – per non dire un ragazzo in età prepuberale – di comprendere la ricchezza della sessualità come dono di sé all'altro anche nella dimensione spirituale, quando l'unica cosa che gli viene mostrata è l'incontro tra due corpi? In questo modo c'è una *sessualizzazione precoce* e un'*ipersessualizzazione* che alcuni paragonano a quella subita dai bambini abusati.

Indipendentemente dall'età (anche se colpisce tanto più quanto più giovane il soggetto sia al suo primo contatto), il piacere facile e immediato che si ottiene con il sesso condiziona anche lo sviluppo della *capacità di sforzo, di attesa, di ricerca di ciò che è arduo*. Ha anche un impatto negativo sulla fiducia in se stessi e sull'integrazione sociale: è più facile stare davanti allo schermo che osare contattare persone reali che potrebbero rifiutarlo. Questo incoraggia una *tendenza all'isolamento*.

L'uso delle immagini porta a un *aumento della soglia di eccitabilità* dovuto a un meccanismo neurologico e psicologico simile a quello che produce tolleranza nelle dipendenze. Il cervello si abitua alle immagini e per raggiungere lo stesso livello di eccitazione chiede

che siano ogni volta più forti, più crude, più *hard*, e così via. Abbiamo già visto le conseguenze che questo ha nella vita di coppia, ma ha anche ripercussioni sul consumo in rete: ricerca di scene violente, illegali (per esempio non consenzienti o con bambini), omosessuali, eccetera. Mi fermo su quest'ultimo punto perché ho incontrato diverse persone che, essendosi sviluppate eterosessualmente fino all'adolescenza, sono progressivamente cadute in una spirale che è culminata nella mancanza di soddisfazione per la pornografia eterosessuale e hanno addirittura perso l'attrazione per le persone del sesso opposto nella vita reale. Ci sono stati altri fattori che hanno indubbiamente giocato un ruolo, ma il fatto è che i *problemi di identità sessuale* sono stati innescati diversi anni più tardi del solito e in chiaro rapporto causale con queste immagini.

Se abbiamo già visto che il consumatore tende a mettere in atto nella vita reale ciò che ha visto su internet, il consumo di immagini violente, insieme alla perdita della capacità di aspettare, porta a un *aumento della violenza* (di qualsiasi tipo, ma soprattutto sessuale) e degli abusi. È stato dimostrato che tra gli abusatori, gli stupratori, le persone con problemi comportamentali (furto, violenza, criminalità), ci sono tassi di consumo di pornografia più elevati rispetto alla popolazione in generale. La conseguenza è che questi consumatori hanno *problemi legali* più frequentemente della media.

In alcune persone questi comportamenti portano anche a *problemi economici* a volte gravi. Ma non è stato detto che la rete è *abbordabile* e praticamente gratuita? Sì, ma non tutta. Molti dei siti che offrono questi *servizi* sfruttano la tendenza a cercare contenuti più eccitanti e offrono *link* di siti a pagamento, spesso attraverso la rete nascosta o il *deep web*, ossia siti che non compaiono nei normali motori di ricerca e sono quindi difficili da rintracciare per le autorità. Sono ideali per caricare contenuti illegali. A queste spese per i contenuti virtuali si affiancano quelle che possono essere prodotte per soddisfare l'eccitazione del mondo reale, soprattutto attraverso la prostituzione.

Non va dimenticato che la pornografia è, secondo molti studi, uno dei settori più redditizi di internet. È difficile trovare numeri affidabili, proprio perché in molti casi non sono legali, ma si stima che la pornografia *online* muova in tutto il mondo circa 100 miliardi di dollari l'anno¹⁸³. Qualcuno ha dovuto pagarli. Questo volume non sorprende se si considera che nel 2017 il 25% delle ricerche su Google, il 35% dei download e il 12% dei siti web (oltre 24,5 milioni) erano collegati a questo argomento. Con queste cifre in gioco non è necessario essere dei *conspiranoici* per sospettare che ci siano persone senza scrupoli che cercano di ottenere il maggior numero possibile di utenti – clienti che pagano direttamente o indirettamente come consumatori di pubblicità – indipendentemente dalla loro età o dal fatto che si possa favorire in loro una dipendenza o un comportamento malsano o illegale.

Nella sezione precedente abbiamo parlato di un problema medico, la dipendenza, ma ce ne sono molti altri derivati dal consumo di pornografia che ci permettono di parlare di un problema socio-sanitario. In primo luogo ci sono le *malattie* sessualmente trasmissibili causate dalla promiscuità a cui queste pagine incitano. Ma i problemi vanno ben oltre: l'unione corpo-psyche-anima implica che si produce una profonda ferita emotiva, la quale si manifesta in una diminuzione dell'autostima, insicurezza, difficoltà a stabilire un legame emotivo con le altre persone, patologia depressiva (con il corrispondente aumento dei tentativi di suicidio), e l'elenco è ancora lungo. C'è spesso un circolo vizioso nel consumatore, poiché la pornografia gli serve come fuga dalla realtà e come modo di colmare – temporaneamente – il vuoto che sente, ma a medio e lungo termine lo aumenta.

Infine, vale la pena di menzionare i possibili *problemi futuri* che diventano possibili quando la terza *A di Cooper*, l'anonimato, viene

¹⁸³ J. STRINGER, *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals Our Way to Healing*, NavPress, Colorado Springs (CO) 2018.

compromessa. Il web lascia molte tracce: nella cronologia delle ricerche del dispositivo utilizzato (il cellulare, il laptop, il computer di famiglia o aziendale) e anche nel registro tenuto dai motori di ricerca (si sa che se viene chiesto di cancellarlo l'azienda di solito smette di mostrarlo all'utente ma lo conserva almeno per un certo tempo). Una ricerca ben condotta o un ritrovamento casuale può far arrossire molti cittadini onesti. Inoltre, i *link* o i contenuti inviati volontariamente o inavvertitamente possono compromettere, anche a distanza di anni, coloro che pensavano di star semplicemente giocando uno scherzo un po' volgare a qualcuno di cui si fidavano.

Concludo questa spiacevole sezione. Non si tratta di esagerare né è mia intenzione mettere paura, ma i dati sono a disposizione di chiunque voglia cercarli: si tratta di una realtà scomoda davanti a cui non possiamo chiudere gli occhi. I formatori – in primo luogo i genitori – devono esserne consapevoli per aiutare chi dipende da loro a non cadere negli aspetti più *appiccicosi* della rete e, nel caso siano già caduti, a uscirne.

Ma il problema è più grande e si presta a un approccio più ampio. Se la pornografia è un problema sociale, la società nel suo insieme deve fornire i mezzi per proteggersi, e le autorità hanno l'obbligo di mettere in atto misure adeguate a difendere i propri cittadini. Ma non sarebbe una violazione della libertà un'iniziativa puntata a limitare la possibilità di offrire e di vedere contenuti sessuali? No, anzi, è qualcosa che si fa e che viene accettata pacificamente, anche se non sempre viene obbedita. Tutti i governi hanno leggi che regolano in misura maggiore o minore sia il web (vendite illegali, cyber-bullismo, *hacking* di account, *fake news*) che la pornografia: di solito è vietato mostrare immagini esplicite per strada, anche all'esterno dei locali che le vendono, in quanto è considerato un reato contro la morale pubblica o un termine simile. Curiosamente, però, l'interazione tra internet e la pornografia trova quasi un vuoto giuridico; si presume cioè che un'immagine in vetrina sia dannosa per un minorenne ma non si tiene conto che lo stesso minorenne l'abbia a portata di mano dal suo cellulare o da qualsiasi altro dispositivo collegato alla rete.

Chi si oppone alle misure restrittive sostiene che la rete stessa dovrebbe autoregolamentarsi. Non siamo ingenui: l'autoregolamentazione è un inganno nella maggior parte dei settori, poiché ogni gruppo (giornalisti, medici, avvocati) ha più interesse a mantenere un ampio margine di manovra che a limitarlo. Ci sono anche molti interessi in rete, sia quelli già citati di natura economica sia altri di natura ideologica: le tecnologie della comunicazione e dell'informazione sono viste come un *summum* intoccabile di libertà di espressione e di accesso all'informazione. Come in altri comportamenti potenzialmente pericolosi, lo stato ha l'obbligo di difendere i propri cittadini informandoli dei rischi e limitando o ostacolando la possibilità di accesso a contenuti potenzialmente dannosi. È ciò che fa con il tabacco, l'alcol, il gioco d'azzardo e le scommesse, le altre principali dipendenze.

6. Le persone più vulnerabili

La rete può agire come una ragnatela, lasciando intrappolati coloro che vi cadono dentro. Tuttavia, si potrebbe parlare di persone che hanno una maggiore vulnerabilità per agganciarsi? Si possono elencare i fattori di rischio per identificare la popolazione che ha bisogno di maggiore protezione? La prima cosa da dire è che tutti hanno una possibilità di rimanere intrappolati, uomini e donne, giovani e vecchi, sposati e celibi, cattolici praticanti e atei militanti. Chiunque può accedere a questi contenuti in modo casuale o intenzionale, rimanere abbagliato dalla facilità di fruizione che offrono, e solo quando vuole andarsene si rende conto che dire di *no* non è più così facile come la prima volta che vi ha avuto accesso. Ci sono, tuttavia, alcuni fattori di rischio che riassumiamo nella Tabella 15 e che svilupperemo di seguito¹⁸⁴.

¹⁸⁴ C. CHICLANA, "Trattamento integrale della condotta sessuale fuori controllo", in F.J. INSA GÓMEZ (a cura di), *Amare e insegnare ad amare. La formazione dell'affettività nei candidati al sacerdozio*, op. cit., pp. 127-158.

Qualsiasi patologia psichiatrica.
 Disturbi affettivi: depressione e ansia.
 Eccesso di stress e stanchezza cronica.
 Disturbi del controllo degli impulsi.
 Personalità incline alle dipendenze.
 Emotività disordinata o maleducata.
 Fattori biografici (attaccamento insicuro, marginalità, rifiuto sociale, abuso).
 Esposizione precoce alla pornografia.
 Alcuni stili di educazione.
 Mancanza di formazione affettivo-sessuale.
 Approccio volontaristico all'ascesi cristiana.
 Difficoltà nelle relazioni sociali.

Tabella 15 – Fattori che predispongono alla dipendenza dalla pornografia

Come primo fattore, *qualsiasi patologia psichiatrica* predispone in misura maggiore o minore a questi comportamenti. Ne parleremo più dettagliatamente negli ultimi due capitoli del libro, e quindi qui mi limiterò a menzionare il rapporto diretto con l'argomento che stiamo studiando.

Cominciamo con i *disturbi affettivi*. La *depressione*, caratterizzata da un basso umore (tristezza, mancanza di voglia di agire e di svolgere anche compiti precedentemente piacevoli) è un importante fattore predisponente per qualsiasi tipo di dipendenza. Una persona in queste condizioni ha poca forza di volontà e può pensare che il piacere a breve termine fornito dalla sostanza o dal comportamento sia l'unico modo per sentirsi bene e dimenticare la propria sofferenza, anche se soltanto per un po' di tempo. A medio e lungo

termine però il consumo non fa che peggiorare la situazione, perché i due mali si rafforzano a vicenda formando un circolo vizioso, come si legge nell'incontro del Piccolo Principe con l'ubriacone:

“‘Che cosa fai?’ chiese all'ubriacone che stava in silenzio davanti a una collezione di bottiglie vuote e a una collezione di bottiglie piene.

‘Bevo’, rispose, in tono lugubre, l'ubriacone.

‘Perché bevi?’ domandò il piccolo principe.

‘Per dimenticare’, rispose l'ubriacone.

‘Per dimenticare che cosa?’ s'informò il piccolo principe che cominciava già a compiangerlo.

‘Per dimenticare che ho vergogna’, confessò l'ubriacone abbassando la testa.

‘Vergogna di che?’ insistette il piccolo principe che desiderava soccorrerlo.

‘Vergogna di bere!’ e l'ubriacone si chiuse in un silenzio definitivo”¹⁸⁵.

D'altro canto, anche l'*ansia* può anche portare a dipendenze di qualsiasi tipo. Una persona tesa ha bisogno di momenti di serenità e può trovarli grazie alla sostanza o al comportamento che finirà per generare la dipendenza. Il problema in questo caso è che ricorrendo a questa facile risorsa finisce per dimenticare altri modi di calmarsi che non sono così immediati ma sono più sani e duraturi.

Anche se non costituisce un disturbo, un *eccesso di stress* o la *stanchezza cronica* nella vita quotidiana sono fattori predisponenti perché attivano gli stessi meccanismi delle due malattie che abbiamo appena visto.

I vari *disturbi del controllo degli impulsi*, all'interno dei quali l'ICD-11 include il *disturbo da comportamento sessuale compulsivo*, possono anche essere predisposti. È facile da capire perché la volontà è sempre una, e se l'individuo non è in grado di trattenersi in un'area (scoppi d'ira, rubare, strappare i propri capelli, mordersi le unghie, eccetera) è probabile che gli sia anche difficile controllarsi in altre. Per

¹⁸⁵ A. DE SAINT-EXUPÉRY, *Il Piccolo Principe*, XII.

questo motivo segnaliamo il *disturbo da deficit di attenzione con iperattività*, sia nella sua presentazione infantile che adulta, poiché una delle sue manifestazioni caratteristiche è proprio l'impulsività.

Passando alla personalità e ai suoi disturbi, che saranno studiati anche in seguito, alcuni autori parlano di un modello di *personalità incline alle dipendenze (addictive personality)*, che assume tratti di alcuni dei tipi riconosciuti che saranno trattati tre capitoli più avanti. Si tratterebbe di individui ansiosi, ossessivi, insicuri, con instabilità d'umore, bassa autostima, scarse capacità sociali, difficoltà a gestire l'impulsività, scarsa capacità di ritardare la ricompensa, e così via.

Oltre ai disturbi psichiatrici in senso stretto, ci sono altri fattori psicologici che possono favorire lo sviluppo della dipendenza che stiamo studiando. In senso lato potremmo chiamarle *emotività disordinata o maleducata*. Si tratta di una mancanza di armonia nelle passioni, nei sentimenti e negli affetti che, senza costituire una malattia in sé, farebbe sì che l'individuo sia alla mercé del suo stato d'animo, con poche risorse per dominarlo e per gestirlo.

Di solito questa immaturità è dovuta a *fattori biografici* che hanno ostacolato lo sviluppo della personalità. Può essere dovuta a genitori assenti o che non sono riusciti a far acquisire al bambino un *attaccamento sicuro*, oppure a situazioni di emarginazione, rifiuto sociale, eccetera. Ovviamente, l'esperienza di aver subito abusi di qualsiasi tipo è un fattore importante, poiché altera l'esperienza sia del proprio corpo che dei corpi altrui. In caso di abuso sessuale, l'interiorizzazione della dimensione sessuale sarà gravemente distorta: come far capire a un ragazzo che il sesso è una cosa buona, un dono libero di se stesso a un altro tramite il proprio corpo e i propri affetti, quando la prima esperienza del ragazzo è consistita nell'*essere usato* per ottenere piacere? Abbiamo già visto che l'esposizione precoce alla pornografia può causare – ovviamente in misura minore – una distorsione simile.

Alcuni *stili di educazione* – a casa, a scuola o nel luogo dove si riceve la formazione cristiana – possono anche favorire indirettamente la comparsa di questi disturbi. Parliamo soprattutto di uno

stile rigido, basato su norme e regole, con poche spiegazioni dei perché e scarsa attenzione alla dimensione soggettiva in generale e alla dimensione affettiva in particolare. Nel campo specifico della sessualità, risulta dannosa un'educazione basata sui tabù, che elude le domande a volte scomode sollevate dalla curiosità dei bambini o che punisce severamente comportamenti che forse nemmeno il ragazzo è in grado di valutare dal punto di vista morale. La mancanza di un'adeguata *formazione* (e non solo di informazione) *affettivo-sessuale* può portarli a ricorrere alla pornografia per soddisfare domande alle quali non hanno trovato risposte o che non osano porre. Non dobbiamo dimenticare il fascino che il buio o il proibito produce e il gratificante sentimento di ribellione che un adolescente trova quando supera limiti imposti dall'esterno e non interiorizzati. D'altra parte, vedere il sesso come qualcosa di brutto o da non nominare porterà a viverlo con tensione sia prima che dopo il matrimonio. Tutti questi atteggiamenti, insomma, rendono difficile *integrare* (ritorniamo a questo concetto chiave) la dimensione sessuale nella totalità della persona.

Nel caso della formazione cristiana, l'equivalente di quanto abbiamo detto potrebbe essere sintetizzato come *un approccio volontaristico all'ascesi*. Consisterà nel mettere a fuoco i comportamenti proibiti dai comandamenti, la loro corrispondente gravità (peccato mortale o veniale) e la loro punizione. Quanto male si può fare a un ragazzo che comincia a formare la sua coscienza limitarsi alla minaccia della dannazione eterna nell'inferno, senza portare alla ribalta la bontà misericordiosa di Dio, il Suo amore per gli uomini e il suo desiderio che si amino e si rispettino a vicenda. Sarebbe come costruire una casa partendo dal tetto, sempre con il rischio di farla crollare per mancanza di fondamenta.

Una tale formazione difficilmente porterà a cristiani che si sforzano con serenità di vivere le virtù. Se il ragazzo ha una tendenza ossessiva, può sviluppare scrupoli che lo tormenteranno per il resto della sua vita; se, al contrario, ha ridotto tutto a un equilibrio tra l'osservanza della norma e il perdono divino, non darà la dovuta

importanza alle cadute che ha in questo campo perché penserà che andando a confessarsi tornerà in buona salute con Dio come se nulla fosse accaduto... il che è vero per quanto riguarda il recupero dello stato di grazia, ma ignora l'effetto di questi comportamenti su altre sfere. È stato già segnalato: non sono solo peccati. Inoltre, una persona che si è formata all'interno di questi parametri può avere difficoltà a donarsi sia nel matrimonio che nel celibato.

Abbiamo infine accennato alla *difficoltà nelle relazioni sociali*. La mancanza di abilità sociali può portare a conformarsi con i contatti online. Non è che siano cattivi di per sé, ma il loro abuso è doppiamente pericoloso. Da un lato, passare molto tempo davanti allo schermo aumenta la probabilità di trovare e accedere a contenuti inappropriati. In secondo luogo, tra i "cibernauti frequenti" c'è una percentuale più alta di persone che entrano in queste pagine e incoraggiano gli altri a entrare. Pur conoscendo il rischio di ripetermi, insisto a incoraggiare i rapporti faccia a faccia all'aria aperta.

In breve, dietro un comportamento sessuale incontrollato può esserci un *grido d'aiuto* per problemi più profondi che dovranno essere affrontati nel contesto appropriato. La presenza di questi fattori di rischio porterà a riflettere sull'opportunità di affrontarli in un contesto professionale se si vuole ottenere una guarigione autentica e duratura.

Anche nel campo della salute è necessario avvicinarsi a essi da una prospettiva integrale, non del sintomo ma della persona. Quando lavoravo come psichiatra, è stato presentato in una sessione clinica il caso di una persona nel suo quarto decennio di vita in trattamento per tossicodipendenza da droghe leggere. Dopo un lungo periodo di terapia era riuscita a smettere di consumare la droga... ma ben presto aveva sviluppato una dipendenza dagli ansiolitici, che avevano lasciato il posto ai giochi d'azzardo, che si erano trasformati in una dipendenza dal caffè: ne beveva fino a trenta tazze al giorno. È diventato evidente ciò che abbiamo mostrato qui: che bisogna considerare la persona nel suo insieme. Questo è l'unico modo per far sparire il quadro definitivamente.

AIUTARE A VIVERE LA CASTITÀ

1. Nuove difficoltà, nuovi mezzi

Nessuno nasce dipendente da internet o da qualsiasi altra sostanza o comportamento. Ci sono persone che gradualmente, forse in modo insensibile, cadono nella trappola di cercare il proprio benessere consumando ciò che finirà per agganciarli trascurando altre alternative. Una volta caduti, il recupero richiede di solito che il paziente lavori a diversi livelli e per un lungo periodo di tempo. Ci sono patologie per le quali la cura non consiste tanto nel prendere pillole quanto nell'*adeguare lo stile di vita*, sostituendolo con uno più sano: evitare il sedentarismo, mantenere un peso più basso, cambiare la dieta, modificare il ritmo di lavoro e di riposo, eccetera. Di solito è più costoso, ma a lungo termine è anche più sano ed efficace. Penso che la materia che stiamo studiando richieda qualcosa di simile.

Le pagine seguenti si concentreranno su come i formatori possono aiutare coloro che si sono affidati a loro per condurre una vita pulita. In continuità con il capitolo precedente ci concentreremo sulla pornografia, poiché la maggior parte delle difficoltà sono facilitate – precedute, accompagnate o seguite – dal consumo di queste immagini, ma le idee sono utili anche per altre situazioni.

Non ripeterò i suggerimenti precedenti, che sono fondamentali per crescere in questa virtù. Infatti, chi vive regolarmente i *mezzi tradizionali* avrà già anticipato molto lavoro, e in questo campo assume un'importanza particolare quanto abbiamo visto nel capitolo *Sviluppare l'affettività a partire dalle virtù teologali*: favorire gli interessi al di là del puramente materiale, la dinamica della gratificazione differita e amare e sentirsi amati.

Ma ci sono persone che vivono questi mezzi – ovviamente potrebbero sempre farlo con più finezza e costanza – e hanno ancora difficoltà importanti, cioè frequenti cadute contro la castità. Molti

formatori hanno la sensazione di avere pochi strumenti per aiutare non solo i casi estremi e chiaramente patologici, ma anche le persone che si impegnano a vivere una vita cristiana che si trova *blocata* nell'impurità¹⁸⁶.

2. Un modo sano di usare internet

Una persona che collaborava nella formazione cristiana degli adolescenti raccomandava loro di avere con internet lo stesso rapporto che avrebbero avuto con un cattivo vicino di casa: stare insieme il meno possibile, cioè entrare, fare quello che deve essere fatto e uscire il prima possibile. Penso che questo sia un po' esagerato: può causare involontariamente tensioni e non è in linea con la realtà di internet, che è un mezzo necessario per il lavoro e il riposo con cui si deve vivere in armonia.

Direi piuttosto che è necessario imparare a convivere pacificamente con la rete. Quando compriamo un telefono cellulare, un'auto o un elettrodomestico riceviamo un manuale di istruzioni; poi di solito non lo leggiamo perché è più divertente imparare a mano a mano che lo utilizziamo. Ma ci sono macchine delicate che si possono rovinare o addirittura farci del male se le usiamo in modo scorretto. In tal caso non potremmo pretendere nulla dal

¹⁸⁶ Esiste un'abbondante bibliografia che offre questo aiuto da diversi punti di vista: R.J. MOLENKAMP-L.M. SAFFIOTTI, *Dipendenza da cybersesso, "Tredimensioni"* 3 (2006), pp. 188-195; M.A. FUENTES, *La trampa rota*, Ediciones Verbo Encarnado, San Rafael (Mendoza, Argentina) 2008; C. CHICLANA ACTIS, *Atrapados en el sexo. Cómo liberte del placer amargo de la hipersexualidad*, Almuzara, Córdoba 2013; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, op. cit. Inoltre, ci sono numerosi siti web in diverse lingue che offrono informazioni e aiuto; ne segnalo alcuni in italiano e in inglese: www.puridicuoere.it, www.saitalia.blogspot.it, saa-recovery.org, www.fightthenewdrug.org, www.covenanteyes.com, www.covenanteyes.com, www.yourbrainonporn.com, www.chastity.com, www.purityispossible.com, e molti altri.

produttore: risponderebbe che il manuale di istruzioni serve proprio per questo.

Come tante altre cose, abbiamo iniziato a usare la rete senza molte spiegazioni, e forse ci siamo già pentiti delle conseguenze. Ecco alcune idee che – adattate a ogni persona e situazione – possono aiutare a evitarle (Tabella 16). È conveniente che i genitori le conoscano per primi, in modo che siano vissute in casa con naturalezza; sarà il modo migliore perché i loro figli le assumano fin da piccoli.

<p>Entrare con un obiettivo chiaro.</p> <p>Impostare un tempo di navigazione.</p> <p>Non usare un browser, ma delle <i>App</i>.</p> <p>Non accedere in momenti di umore basso, noia, eccetera.</p> <p>Non navigare prima di andare a dormire.</p> <p>Utilizzare la modalità sicura.</p> <p>Installare filtri di contenuto.</p> <p>Stabilire momenti <i>offline</i>.</p> <p>Organizzare lunghe attività senza il cellulare.</p> <p>Incoraggiare il riposo e gli hobby <i>offline</i>.</p> <p>Cancellarsi da alcuni social network o gruppi WhatsApp.</p> <p>Attenzione alle relazioni virtuali.</p> <p>Fare attenzione a ciò che si invia.</p> <p>Le relazioni reali sono meglio di quelle virtuali.</p> <p>Tenere il cellulare fuori dalla propria stanza.</p> <p>Installare blocchi per applicazioni.</p> <p>Utilizzare i servizi di rendiconto.</p>

Tabella 16 – Un modo sano di usare internet

Entrare con un obiettivo chiaro. Il termine *navigare* è spesso usato per indicare che si sta circolando sul web. Trovo la parola molto appropriata. Nessuno penserebbe di entrare in barca nell'oceano per fare un giro senza un chiaro piano di viaggio (destinazione, tempo di ritorno, condizioni meteorologiche, eccetera). Il rischio di perdersi, di andare alla deriva o di naufragare sarebbe alto. Ebbene, la rete è un oceano di informazioni e immagini, e se uno non vuole perdersi o finire dove non vuole, deve sapere in anticipo dove sta andando: a controllare le notizie, a vedere gli *highlight* della giornata sportiva o il trailer di un film.

Impostare un tempo di navigazione, logicamente con una certa flessibilità, finito il quale ci scollegiamo. È un modo per non perdere tempo saltando all'infinito da un *link* all'altro o approfondendo un argomento che non interessa così tanto. D'altra parte, è un modo per crescere nell'autocontrollo: chi sa chiudere quando è stato previsto da lui stesso troverà molto più facile farlo di fronte ai contenuti sconvenienti.

Non usare un browser, ma delle App. È utile quando si accede a internet dal cellulare, non da un computer. Le applicazioni (per la posta, i giornali o i social) sono più comode perché risparmiano la scrittura dell'indirizzo nel *browser* o l'inserimento della password, ma hanno un altro grande vantaggio: delimitano ciò che vogliamo fare, il motivo per cui siamo entrati in rete. Continueremo a trovare suggerimenti o *link*, ma il fatto di uscire dall'*App* sarà un segnale di avvertimento che ci stiamo allontanando dallo scopo per cui ci siamo collegati.

Non accedere in momenti di umore basso, noia, eccetera, che sono proprio quelli in cui siamo più vulnerabili. Ci sono altri modi per tirar su il morale o riposare, che sono anche più efficaci a medio e lungo termine. Chi non ha mai finito una sessione internet, iniziata ore prima con il solo scopo di divertirsi per un po', con la scomoda sensazione di aver sprecato il pomeriggio o aver perso qualche necessaria ora di sonno? Sicuramente questo non aiuta a superare il momento in cui lo stato d'animo è più basso.

Non navigare prima di andare a dormire. Nelle ultime ore della giornata si è stanchi e quindi le difese sono un po' basse. È meglio non mettersi in pericolo ma passare le ultime ore della giornata a parlare, giocare o guardare qualcosa in TV con la famiglia. Ma se non siamo d'accordo su qualcosa che piace a tutti? Questo è uno dei rischi che la tecnologia ha portato con sé: la facilità di organizzarci indipendentemente dagli altri. Senza essere radicali, vale la pena di sacrificare i propri gusti per riposare con i propri cari; spesso si scopre che è più soddisfacente che rinchiudersi in camera a guardare il programma preferito. D'altra parte, gli schermi dei dispositivi elettronici favoriscono l'insonnia (anche, sebbene in misura minore, se utilizzati in "modalità notturna"): forniscono un forte stimolo luminoso che entra direttamente nella retina e *inganna* il cervello, che si attiva in "modalità giorno".

Utilizzare la modalità sicura. La maggior parte dei motori di ricerca, compresi Google e YouTube, hanno un'opzione che blocca i contenuti scomodi (violenti, sessuali, eccetera). Si chiama *modalità con restrizioni* o *sicura* ed è facile da attivare (e disattivare) nelle impostazioni. Non sono efficaci al 100% ma salvano molti incontri indesiderati, per esempio quando in una ricerca di video su YouTube la barra destra ne propone altri che pensa possano interessare l'utente.

Installare filtri di contenuto. Svolgono una funzione simile alla *modalità sicura* ma con una maggiore affidabilità. I più efficaci sono a pagamento, ma è certamente un investimento utile, soprattutto per il computer per uso familiare o per le istituzioni educative¹⁸⁷.

Stabilire dei momenti offline. Che peccato entrare in un locale e trovare un gruppo di amici o una famiglia *scollegati* l'uno dall'altro mentre ognuno sta con lo sguardo fisso al proprio cellulare. In molte circostanze (pasti, lezioni, tempo di studio o di preghiera) vale la pena attivare la *modalità aereo* o almeno spegnere i dati o il *wi-fi*; se

¹⁸⁷ Il filtro didattico di cui ho ottenuto le migliori referenze è la versione *premium* di *qustodio.com*.

c'è un'emergenza faranno una telefonata. Poi risulta una piacevole delusione quando ci si riconnette e si scopre che non è stato ricevuto nulla di interessante (solo alcuni messaggi che potevano aspettare o qualche meme), il che rafforza la consapevolezza che è possibile scollegarsi e consultare la posta o i social soltanto in certi momenti della giornata. Aggiungerei che vale la pena andare a letto *offline*; il fatto che lo si accenda è già un avvertimento che si sta accedendo in un momento imprevisto. Alcuni amici mi hanno detto che è stato utile per loro togliere il computer dalla loro stanza – per distinguere le aree di lavoro, di intrattenimento e di riposo – spegnerlo quando hanno finito di usarlo – non semplicemente lasciarlo in sospensione o ibernazione – e mettere il laptop in un armadio invece di lasciarlo sulla scrivania.

Organizzare lunghe attività senza il cellulare. È un passo avanti rispetto al precedente. Consiste nel concretizzare alcuni momenti in cui tutti i membri di un gruppo (famiglia, amici, colleghi di lavoro, eccetera) non hanno con sé il cellulare; se sono tentati, il dispositivo non è nemmeno disponibile. Come nel caso precedente, una volta terminata l'attività, i membri si precipitano ai loro cellulari per controllare i messaggi ricevuti o l'attualità, come accade sugli aerei dopo l'atterraggio. Se scoprono che per diverse ore o giorni non è successo nulla di molto interessante (o che non succede nulla se lo si scopre con alcune ore di ritardo); ciò rafforza l'idea che anche quando il cellulare è accessibile si può operare *offline* senza che il mondo smetta di girare. Ci sono molte opportunità per mettere in pratica questo consiglio: fine settimana o vacanze in famiglia, escursioni, campeggi, giornate di lavoro o di studio. Queste ultime sono particolarmente interessanti perché alla loro conclusione si sente di solito un'esclamazione di sorpresa: "Ho potuto lavorare molto più di quanto avrei pensato!", che è un incentivo a fare qualcosa di simile nella vita di tutti i giorni. Perché questa proposta sia veramente utile (cioè per aiutare a crescere in virtù) è necessario che tutti i membri siano d'accordo, in modo che non sia vissuta come qualcosa di imposto dall'esterno.

Promuovere il riposo e gli hobby offline, soprattutto di tipo creativo e a contatto con la natura. Oggi c'è una sorta di riflesso: quando abbiamo un po' di tempo libero, tiriamo il cellulare fuori dalla tasca e *approfittiamo* per controllare i social, scrivere messaggi o aggiornarci sulle novità. A volte ci comportiamo così anche quando abbiamo a disposizione tempi più lunghi. La conseguenza è che dimentichiamo che in dieci o trenta minuti possiamo fare molte altre cose utili e piacevoli: fare una passeggiata, ascoltare musica, suonare uno strumento, praticare un hobby, leggere un articolo o un capitolo di un libro.

Cancellarsi da alcuni social network o gruppi WhatsApp. Non bisogna avere paura: se qualcosa toglie più di quello che apporta, la cosa logica da fare è cancellarlo e dare un minimo di spiegazione a chi ne chiede; molte volte basta dire: "Mi fa sprecare un sacco di tempo". Per molte persone, questo passo è una cartina tornasole della fermezza delle loro convinzioni.

Attenzione alle relazioni virtuali. Tutti sappiamo, forse per esperienza, quanto sia facile creare un profilo falso. Alle volte ci chiediamo: chi è *veramente* sull'altro schermo in un gioco o in un'amicizia virtuale? La parola *sexting* è già entrata a far parte del linguaggio comune e per molti è un'attività eccitante, ma penso sia più salutare lasciarla a persone che non osano mostrare il proprio volto perché temono di essere rifiutate (forse sono davvero rifiutate, e a ragione). Non dimentichiamo che molte di loro hanno intenzioni davvero cattive: attenzione perché forse voglio *qualcosa di più* di una semplice conversazione.

Fare attenzione a ciò che si invia. Spesso si dice: "Se non vuoi che una cosa sia saputa, non pensarci nemmeno". Un motivo in più per non inviare foto o video che non desideriamo siano disponibili a tutti. Un momento di rabbia, una battuta andata male o un semplice errore nello scegliere il destinatario può trasformarli in virali e vi rimarranno indefinitamente fino a quando verranno trovati da amici, coniuge, figli, capi, clienti, stampa o da qualsiasi utente della rete.

Le relazioni reali sono meglio di quelle virtuali. Le persone sono migliori faccia a faccia, e ci aiutano anche a essere migliori perché ci permettono di uscire da noi stessi, ci fanno esercitare nel servizio, nell'amicizia, nel dialogo. Come dice papa Francesco, "c'è bisogno di gesti fisici, di espressioni del volto, di silenzi, di linguaggio corporeo, e persino di profumo, tremore delle mani, rossore, sudore, perché tutto ciò parla e fa parte della comunicazione umana"¹⁸⁸.

Finora abbiamo visto dei suggerimenti generali per vivere più distaccati dalla rete. Qui di seguito ne aggiungo altri più specificamente orientati alle persone con problemi. Tutti hanno una cosa in comune: hanno bisogno di un altro che sia disposto ad aiutare e di cui quello che ha problemi si fida. Possono sembrare un po' estremi e difficili da mantenere a lungo termine, ma sono molto utili per chi cerca l'astinenza a breve termine. Poiché i freni sono azionati dall'esterno, sono efficaci solo se l'individuo vuole davvero usarli: possono essere suggeriti ma non imposti. Altrimenti il soggetto troverà il modo di barare, trovare scuse più o meno credibili, smettere alla prima occasione o accedere ai contenuti da un altro dispositivo.

Tenere il cellulare fuori dalla propria stanza. Molti consumatori di pornografia hanno un comportamento simile: dal cellulare, nella propria stanza e durante le ultime ore del giorno. Un modo per limitarlo sarebbe portare via il cellulare la sera, quando ha svolto le funzioni previste. Può essere lasciato in un'altra stanza in modo che il solo fatto di andare a prenderlo serva da segnale di avvertimento, o può anche essere consegnato a un membro della famiglia a cui si chiederà se necessario.

Installare dei blocchi per applicazioni. Si tratta di App che impediscono il funzionamento di altre App (di solito il *browser* e il *downloader*), cioè limitano l'uso del cellulare solo a poche applicazioni considerate sicure. Il blocco ha una password che viene data alla persona di fiducia nel caso in cui debba essere disattivato.

¹⁸⁸ FRANCESCO, Lettera enciclica *Fratelli tutti*, 3 ottobre 2020, n. 43.

Utilizzare i servizi di rendiconto. Si tratta di applicazioni che, quando l'utente accede a una pagina che la App stessa considera sospetta, inviano un messaggio a persone precedentemente da lui indicate: il coniuge, un amico, un gruppo di auto-aiuto, il direttore spirituale, eccetera. Quella più nota è *covenanteyes.com*. Il suo scopo è quello di evitare l'anonimato e dare un motivo serio per non entrare in quelle pagine: altri lo scopriranno (“sarò molto imbarazzato la prossima volta che lo vedrò”, “mi rimprovererò”). Alcune famiglie fanno dell'installazione di una di queste App una condizione per l'acquisto del primo cellulare dei loro figli; altre addirittura registrano tutti i membri – genitori e figli – che rimangono a casa in segno di affettuosa sorveglianza reciproca¹⁸⁹.

3. Personalizzare la soluzione

“Conosci te stesso”, si leggeva sul frontespizio del tempio di Apollo a Delfi. Conoscere i propri punti di forza e di debolezza aiuta a fornire una soluzione personalizzata – e quindi più efficace – ai problemi (Tabella 17).

<p>Individuare le situazioni che precipitano le cadute. Concretizzare degli inibitori di condotta. Prestabilire un piano di fuga. Darsi autoistruzioni. Segnalare un costo di condotta. Concedersi delle ricompense.</p>

Tabella 17 – Personalizzare la soluzione

¹⁸⁹ Ci sono inoltre diverse App di rendiconto, come *AntiFappi* e *Fortify*.

Individuare le situazioni che precipitano le cadute. È necessario conoscere il modello di comportamento quando si verificano i problemi: giorno della settimana, ora, stato d'animo, attività che si stavano svolgendo, circostanze che hanno agito da scatenanti, eccetera. Non è lo stesso se le cadute avvengono un giorno feriale dopo cena o la domenica pomeriggio, durante gli esami o nei giorni festivi, con la noia o con lo stress, dopo essere stati con il partner o con gli amici o dopo un noioso weekend a casa. Ognuna di queste circostanze indica ciò che sta *urlando* attraverso il comportamento che vogliamo evitare e ci segnala ciò che dovrà essere corretto nel resto delle aree, in modo che anche la dimensione sessuale sia normalizzata.

Questa breve riflessione aiuterà a individuare le circostanze che suscitano curiosità o producono eccitazione. Possono essere apparentemente neutrali come alcuni tipi di musica o film, certi ambienti o amicizie, il modo di vivere il fidanzamento, i pasti abbondanti, l'eccesso di alcol, le ore rubate al riposo o al sonno.

Concretizzare degli *inibitori di condotta*: si tratta di oggetti che saranno visibili dal dispositivo di accesso a internet e che ricorderanno, all'occorrenza, il motivo per cui certi contenuti non sono desiderati. Possono essere foto di parenti, un crocifisso o un'immagine della Madonna, la fattura della spesa causata dall'ultimo "errore", eccetera.

Prestabilire un *piano di fuga*: quando l'eccitazione comincia a ofuscare la ragione non è il momento di pensare dove andare, questo deve essere chiaro prima, se possibile per iscritto e con diverse alternative a seconda del tempo e del luogo (da soli in camera, al lavoro, al mattino, eccetera). Può consistere nel chiamare qualcuno (un parente, un amico, il direttore spirituale), leggere un libro (preferibilmente su carta), recitare il Rosario, ascoltare musica o visualizzare un video interessante (ovviamente offline e meglio se non al computer). Il piano dovrebbe includere attività piacevoli e divertenti: non basta dire: "Se arriva la tentazione, mi metterò al lavoro", a meno che il lavoro non sia molto gratificante.

Darsi *autoistruzioni*: il soggetto parla con se stesso – ad alta voce, se è solo – ricordando perché non vuole realizzare questi comportamenti, le alternative che ha e anche dettandosi i passi che deve seguire.

Stabilire un costo di condotta: dopo una caduta, viene stabilita una sanzione. Può essere relativa al tempo (spendere meno tempo su qualcosa di piacevole o di più su qualcosa di poco attraente), una mortificazione di cui parliamo nel capitolo corrispondente (andare al lavoro a piedi, non fare uno spuntino, non prendere il dolce o la bevanda preferite), una penalità economica (non comprare qualcosa che era stata pianificata, dare un'elemosina più grande del solito), per esempio. Le sanzioni più efficaci sono quelle direttamente correlate al comportamento, come non utilizzare il cellulare o il computer per qualche giorno.

Concedersi delle ricompense: di solito il rafforzamento positivo è molto più motivante e aiuta a migliorare l'autostima. Senza dubbio, la migliore soddisfazione è vedersi liberi dai comportamenti. Ma vale anche la pena di festeggiare quando per un tempo precedentemente stabilito non ci sono state cadute: andare al cinema, comprare un dolcetto, un pasto speciale o fuori casa. Ricordiamoci di quanto è stato detto sul *locus di controllo interno*: il complimento che dovrebbe soddisfare di più è quello che viene da se stessi.

4. Catechesi, accompagnamento spirituale e confessione

Abbiamo parlato in diversi momenti dell'importanza di un'adeguata *formazione affettivo-sessuale*. Mi soffermerò ora su altri aspetti che non sono stati menzionati, soprattutto per quanto riguarda il lavoro di catechesi – che, è importante sottolineare, inizia nella propria casa¹⁹⁰ –, l'accompagnamento spirituale e il sacramento della penitenza. Si tratta di un servizio che deve essere svolto con pazienza

¹⁹⁰ Raccomando il sito web www.amorttotal.org, che offre materiale per facilitare le conversazioni dei genitori con i loro figli sull'amore umano, la procreazione, l'uso di dispositivi elettronici, la pornografia, eccetera.

e delicatezza, in modo adeguato all'età, alla formazione che il soggetto ha ricevuto e ad altre circostanze soggettive che rendono opportuno porre l'accento sull'uno o sull'altro contenuto.

In primo luogo, è essenziale *spiegare il valore della sessualità* nella persona umana, così come le ragioni per vivere la castità, sia quelle di ordine meramente naturale, sia quelle che arricchiscono questa visione nella prospettiva della rivelazione cristiana. Nella sua esortazione apostolica *Amoris Laetitia* sull'amore in famiglia, papa Francesco dedica un'intera sezione alla formazione in questo campo, intitolata appunto "Sì all'educazione sessuale". Incoraggia ad affrontarla fin dall'infanzia offrendo ai ragazzi un approccio positivo, graduale e adeguato all'età. Cita molti contenuti che sono stati sviluppati nelle pagine precedenti: l'amore, la modestia, l'interiorità, il rispetto per l'altro che porta a evitare di ridurlo a un oggetto, il naturale scopo procreativo della sessualità, l'impegno, la tenerezza, la comunicazione, il dono di sé, il linguaggio del corpo, l'autocontrollo, il rispetto e l'apprezzamento della differenza tra uomo e donna, la variabilità dei ruoli sociali di entrambi i sessi in tempi e culture diverse, eccetera¹⁹¹. Molte volte questa formazione avverrà senza parole, attraverso lo stesso ambiente familiare e il bambino e l'adolescente la incorporano in modo naturale.

Se abbiamo a che fare con persone che vivono nel celibato, conviene spiegare loro, fin dall'inizio del loro itinerario vocazionale (cioè indipendentemente dal fatto che abbiano più o meno difficoltà), la ragione di questa forma di vita e il fatto che la loro rinuncia all'uso della facoltà generativa non implica il disinteresse per la propria sessualità, poiché si tratta di una dimensione inalienabile della persona. Evidentemente i problemi in questo settore dovranno essere presi in considerazione al momento del discernimento vocazionale. Lo approfondiremo nel prossimo capitolo, interamente dedicato al celibato.

¹⁹¹ Cfr. FRANCESCO, Esortazione apostolica postsinodale *Amoris laetitia*, 19 marzo 2016, nn. 280-286.

A questo tipo di peccato va *data la dovuta importanza*. Un'attenzione eccessiva è controproducente, perché provoca tensione e genera scrupoli. È preferibile insistere positivamente e pazientemente sulla dignità del proprio corpo e di quello degli altri, sull'amore e sul dono di sé che la sessualità comporta e sull'amore misericordioso di Dio che dona la Sua grazia per superare le tentazioni e perdona ogni volta che è necessario.

Inoltre, concentrare la lotta direttamente su questo problema è spesso inefficace: risulta più utile impostarlo "obliquamente". Il romanziere russo Leo Tolstoj raccontava di un test che doveva superare per poter accedere al circolo di amici del fratello maggiore. Apparentemente era semplice: doveva rimanere seduto in un angolo finché non avesse smesso di pensare a un orso polare. Tuttavia, tentò invano per ore e ore: più cercava di cancellare le immagini degli orsi bianchi dalla sua mente, più tornavano forti. Quando esclamava: "Finalmente ho smesso di pensare all'animale", il solo fatto di nominarlo glielo faceva pensare di nuovo. Concludeva il racconto della sua esperienza dicendo: "Prova a eseguire questo compito: non pensare a un orso polare, e vedrai che la maledetta cosa ti verrà in mente ogni minuto".

Si dice che "chiodo scaccia chiodo": il modo migliore per smettere di pensare a qualcosa è mettere la testa su qualcos'altro. Può essere un pensiero soprannaturale, un momento di preghiera mentale o vocale (il Rosario, per esempio, che è facile da recitare per strada o da sdraiati) o semplicemente incontrare una persona, aprire un libro, guardare un video divertente o impegnarsi in un'attività coinvolgente. Ogni persona sa quale attività riesce a "catturare" la sua attenzione e a risvegliare il suo interesse.

All'estremo opposto, i formatori rifiuteranno un malinteso "atteggiamento comprensivo" che ignori l'importanza di questi problemi. Tanto meno accetteranno il diffuso pessimismo antropologico – che si riscontra anche tra i cristiani ben formati – che si può riassumere così: "È normale che gli adolescenti abbiano delle cadute in questo campo", forse giustificati dalle difficoltà del nostro

mondo digitale o da una concezione erronea dello sviluppo psico-sessuale dell'individuo.

È importante che le persone capiscano che *il numero non è indifferente*. Nella pastorale si trovano persone che abitualmente si sforzano di vivere la castità ma quando cadono invece di andare a confessarsi al più presto rimandano la confessione e vanno solo dopo diversi episodi. In parte ciò è dovuto allo scoraggiamento, alla vergogna, alla difficoltà di accedere al sacramento o ad altri motivi. Ma a volte gioca un ruolo anche l'idea – non del tutto cosciente – che una volta caduti, fa lo stesso confessarne una o tre, perché alla fine l'assoluzione e anche la penitenza imposta dal sacerdote non cambierà: per lui sarà ugualmente semplice perdonare uno o cinque peccati. Non è raro che questo comportamento nasconda un atteggiamento tiepido e limitato al compimento dei doveri cristiani, dove l'amore di Dio ha poco posto: tutti possiamo fare del male a una persona che amiamo in un momento di debolezza, ma ciò non giustifica che invece di una parola forte ne diciamo tre, che se in un momento di rabbia di una partita di calcio ho dato all'avversario una botta che porterà all'espulsione, ne approfitto anche per calpestarlo.

Se si sospetta questo atteggiamento, sarà necessario aiutare l'individuo ad approfondire il senso del peccato: l'offesa a Dio e il danno che ciascuna delle azioni arreca anche al soggetto stesso che la commette. Molte volte la radice della dipendenza o del comportamento compulsivo in persone che sembrano avere le condizioni per condurre una vita casta è che hanno permesso che una caduta occasionale diventasse tre cadute, da lì sono passati a una cattiva abitudine, un vizio, e alla fine sono caduti nella dipendenza.

È un grande servizio insegnare a fare una *buona confessione*. La confessione, secondo la spiegazione classica, deve essere completa nel numero (cioè le volte in cui il soggetto ricorda di aver commesso il peccato dopo aver fatto l'esame, senza preoccuparsi se è solo approssimativo) e nella specie (cioè il tipo concreto di peccato commesso). In questo secondo aspetto, la sincerità può essere facilitata dall'insegnamento, se si nota la difficoltà di esprimersi, di

modi delicati di riferirsi a certe azioni; per esempio, “mi accuso di aver visto pornografia” equivale a “mi accuso di aver visto immagini impure”, “masturbazione” equivale a “peccati contro il sesto comandamento commessi con me stesso”, eccetera.

Il confessore cercherà di favorire la fiducia e di animare il penitente, incoraggiandolo a esprimersi nel modo in cui si senta a suo agio e a manifestare i suoi dubbi. Egli si mostrerà comprensivo e accogliente, imitando il Buon Pastore che cerca la pecora smarrita per portarla sulle sue spalle e imitando il padre del figliol prodigo che lo riceve senza rimproveri. Un atteggiamento duro o repressivo, anche se è con i gesti piuttosto che con la parola, può trasmettere al penitente inquietudine o scoraggiamento, forse lo scoraggiamento sofferto dallo stesso confessore quando si accorge che l'interessato non sta andando al ritmo che ritiene auspicabile. Per questo è fondamentale che il confessore – e chiunque si dedichi alla formazione cristiana – sia egli stesso una persona di fede e di preghiera.

Per facilitare la confessione, il sacerdote può porre alcune domande, sempre in tono delicato e positivo, considerando l'opportunità delle domande ed evitando di dare l'impressione di curiosità e di mostrare sfiducia verso ciò che dice il penitente. È meglio tacere che creare la sensazione che la conversazione sia focalizzata su un unico argomento. Le eventuali domande specifiche sulla castità avrebbero senso solo nel contesto di una più ampia revisione della vita cristiana, per esempio quando si aiuta a fare l'esame di coscienza rivedendo i comandamenti uno per uno. È particolarmente utile mettere a disposizione dei penitenti foglietti o piccoli libretti adatti all'età che facilitino l'esame prima di avvicinarsi al sacramento¹⁹².

Se si sospetta che per mancanza di formazione qualche elemento importante possa essere stato omesso, invece di insistere è di solito preferibile invitare il penitente a tornare a confessarsi più

¹⁹² Un esempio tra i tanti si trova su: https://odnmedia.s3.amazonaws.com/docs/Guida-alla-Confessione_20210201122618326936.pdf (28 ottobre 2020)

tardi senza aspettare gravi mancanze, in modo che a poco a poco guadagni in delicatezza di coscienza.

Concludo con una questione particolarmente delicata ai nostri giorni: la protezione dei minori, sia nel confessionale che nella direzione spirituale. I casi esecrabili di abusi commessi da ecclesiastici che abbiamo dovuto lamentare ci costringono a essere particolarmente delicati con i bambini e gli adolescenti¹⁹³. Tra le tante precauzioni da prendere, ne segnalo due. In primo luogo, evitare di essere completamente soli con un minorenne, sia nei locali della parrocchia – ancor meno nella casa del sacerdote – sia in occasione di escursioni, campeggi, eccetera. È più opportuno parlare con loro in chiesa o in cappella – nel confessionale o in qualche altro luogo visibile – o in una stanza situata in un luogo frequentato da altri e dotata di vetro trasparente nella porta. Come disse Giulio Cesare, “la moglie di Cesare deve non solo essere onesta, ma anche sembrare onesta”.

In secondo luogo, è preferibile spiegare questi temi più delicati in gruppi ampi di età omogenea, e non individualmente. Potrebbe essere ancora meglio dar loro un testo adatto alla loro età – meglio se lo leggono insieme ai loro genitori – che risparmi conversazioni e anticipi le domande che inevitabilmente sorgeranno, esprimendo la volontà di risolvere altri dubbi: “Leggi questo e poi parleremo di quello che vorrai”¹⁹⁴.

5. L'aiuto professionale

I problemi morali non vanno psicologizzati. Ci sono sempre state persone con comportamenti sbagliati, cattive abitudini o vizi radicati, che sono riuscite a uscire grazie alla loro forza di volontà

¹⁹³ Cfr. F.J. INSA GÓMEZ, *El escándalo de los abusos en la Iglesia. Causas y líneas de prevención*, “Toletana” 41 (2019), pp. 311-347.

¹⁹⁴ Mi permetto di consigliare un breve libro per ragazzi tra i 13 e i 16 anni che ho scritto con questo scopo: *Occhi puri come Gesù. Ragazzi e sessualità oggi*, Amen, Palermo 2020.

e all'aiuto della grazia di Dio ricevuto attraverso i *mezzi tradizionali*. L'esempio di Sant'Agostino è abbastanza eloquente:

Quindi anche le creature infime mi montarono sopra, opprimendomi senza lasciare da nessuna parte sollievo e respiro. Da sé mi venivano incontro a caterve, in masse compatte da ogni dove, se guardavo attorno; se mi concentravo, immagini di corpi mi sbarravano da sé la via del ritorno, quasi dicendo: "Dove vai, essere indegno e sordido?". Erano tutte germinazioni della mia ferita¹⁹⁵.

Anche se testi come questo ci ricordano le patologie studiate nel capitolo precedente, il futuro vescovo di Ippona è riuscito a superare la sua vita dissoluta... senza l'aiuto degli psicologi.

Sospettare una dipendenza o un comportamento compulsivo non significa raccomandare immediatamente una visita medica. Anche il tabacco è una dipendenza e molte persone riescono a smettere da sole... ma altri no, e nel frattempo il comportamento sessuale incontrollato continua a danneggiare la mente e lo spirito, e forse anche il corpo.

Abbiamo visto nella presentazione l'affermazione di San Tommaso "la grazia non distrugge la natura, ma anzi la perfeziona"¹⁹⁶. Ora, cosa succede quando la natura è malata? Dio può certamente compiere un miracolo, come per ogni patologia. Ma di fronte al cancro, nessuno pensa semplicemente a pregare: si va dal medico per trovare il giusto rimedio.

Quando si dovrebbe chiedere aiuto a un professionista? Ci sono diversi segnali (Tabella 18) che indicano la necessità di ulteriori azioni nonostante le migliori intenzioni e il tentativo di implementare i *mezzi tradizionali*. D'ora in poi presupporremo che questi mezzi siano impiegati, e ovviamente devono essere mantenuti se si ricorre a un professionista. Ribaltando l'espressione di San Paolo che abbiamo già più volte richiamato (cfr. 2 Cor 12,9), possiamo

¹⁹⁵ SANT'AGOSTINO, *Le Confessioni*, VII, 7, 3.

¹⁹⁶ SAN TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, I, q. 1, a. 8, ad 2.

riassumere la necessità di un aiuto professionale con l'espressione "la grazia non basta". Può essere un segno che oltre ai fattori puramente ascetici ci sono altri che gridano per trovare una soluzione.

Il tempo passa e non ci riesce.
 Persone vulnerabili (disturbi psichiatrici e ferite biografiche).
 I comportamenti producono danni in alcune dimensioni della vita.
 Presenza di astinenza e di tolleranza.
 I comportamenti sono chiaramente anormali.

Tabella 18 – Segnali di avvertimento per andare da un professionista

Un primo segno sarebbe che il *tempo passa* e la persona interessata non riesce ad abbandonare il comportamento indesiderato. Anni fa ho partecipato alla conferenza-testimoniaza di una persona che per trent'anni aveva combattuto senza successo contro la pornografia. Aveva contratto l'abitudine durante l'adolescenza, la raccontò a quella che sarebbe diventata sua moglie – entrambi erano sicuri che la vita di coppia avrebbe contribuito alla cessazione del vizio – e dopo il matrimonio cercarono di condurre un'esistenza cristiana nonostante la crescente frustrazione che si stava impadronendo di loro. Durante questo periodo si recò da molti confessori, i cui consigli erano sempre simili e si rivelarono insufficienti. Infine, uno di loro gli suggerì: "Non pensi che il tuo problema sembri più complesso? Hai provato a metterti nelle mani di uno psicologo?". I risultati non furono immediati; ci vollero diversi anni, sforzi, lacrime, scavare nel suo passato, nelle sue paure... ma riuscì. Ora si dedica a mettere la sua esperienza al servizio degli altri, affinché non debbano sopportare tutto ciò che lui ha sofferto.

Non oserei fissare un limite di tempo per cercare questo tipo di aiuto; credo sinceramente che non ci sia ma dipende dallo sforzo

che la persona interessata sta facendo in tutte le dimensioni appena menzionate. In ogni caso, non è prudente lasciar passare trent'anni come nel caso che ho appena raccontato: la vita di fede, le relazioni (soprattutto quelle familiari) e tanti altri danni che possono forse insensibilmente svilupparsi rendono consigliabile agire molto prima.

Un fattore importante da tenere in considerazione è se si tratta di *persone vulnerabili*, di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente e che possiamo sintetizzare come altri disturbi psichiatrici e ferite biografiche. Avranno bisogno di un aiuto supplementare in modo più perentorio.

In terzo luogo, occorre prestare attenzione ai *danni che questi comportamenti producono* a livello familiare (pericolo di rottura del matrimonio, scandalo nei bambini), lavorativo (perdita di rendimento, accesso ai contenuti del computer dell'azienda per i quali si può essere scoperti e licenziati, diminuzione del rendimento scolastico), sociale (abbandono di obblighi importanti o di hobby significativi, isolamento, stigmatizzazione perché il comportamento è notorio), vocazionale (tentazione di abbandonare per questo motivo la via per la quale credeva che Dio chiamasse), sanitario (malattie sessualmente trasmissibili, comparsa di un disturbo dell'identità di genere), economico, eccetera.

Un altro fatto indicativo è la comparsa dei due principali *sintomi di dipendenza* studiati nel capitolo precedente: l'*astinenza* (ciò che cerca non è tanto il piacere del comportamento quanto la cancellazione del disagio generato dall'astinenza) e la *tolleranza* (sta aumentando il consumo in quantità o intensità, o sta attraversando le linee rosse che si era promesso di non attraversare).

Infine, sarà necessario agire con particolare rapidità se i *comportamenti sono chiaramente anormali* a causa della loro frequenza (numero di volte che li si esegue o tempo che si dedica a essi), per la loro modalità (parafilie) o perché sono illegali (violenti, con bambini).

In tutti questi casi il soggetto è più o meno consapevole di non poter cambiare da solo, ma da lì all'accettazione del fatto che ha

bisogno di un professionista c'è un salto. Questo aiuto implica una perdita di tempo, spesso un costo economico e soprattutto l'accettazione della qualità del problema: non è solo un vizio da eliminare, ma si è entrati nel campo della patologia. Per questi motivi è frequente che l'interessato resista. Potrebbe anche dover passare attraverso le cinque fasi di accettazione del lutto di Kübler-Ross, che abbiamo già visto applicare all'accettazione di altre cattive notizie. Chi cerca di aiutarlo deve accettarlo e rispettare i tempi. Ma spesso l'interessato si sente sollevato nel ricorrere a un professionista, perché non si vede più come un depravato ma si rende conto di essere malato.

Un modo per suggerire l'opportunità di un tale aiuto è quello di introdurre i professionisti come specialisti nel cambiamento del comportamento. In un certo senso gli psicologi lo sono, oltre a molti altri orientamenti che possono dare al suo lavoro. Quando qualcuno soffre di una contrattura cervicale, di solito tenta di risolverla da solo: cerca di riposare, cura la postura, prendi un antidolorifico... Se il disagio non si placa, ricorre ad alcuni esercizi di stretching consigliati da un conoscente o scaricati da YouTube. Ma se non migliora – o addirittura peggiora, come spesso accade con le terapie non supervisionate – va da un fisioterapista, che è il professionista appropriato per avere indicazione e supervisione degli esercizi che miglioreranno la condizione. Qualcosa di simile accade con lo psicoterapeuta, che è lo “specialista nell'aiutare a cambiare i comportamenti”, tenendo presente che questo cambiamento è il risultato finale di un processo che coinvolge l'approccio – che richiede un'adeguata preparazione – di aspetti più profondi di natura caratteriale, relazionale, biografica.

Una volta presa la decisione di rivolgersi a un professionista, sorge una domanda: a chi rivolgersi? Dividerò la risposta in due parti.

In primo luogo, il tipo di professionista: psicologo, psichiatra o medico di base? Quest'ultimo può essere meno problematico fin dall'inizio perché il paziente è di solito più disposto ad accettare la

medicalizzazione piuttosto che la *psicologizzazione* del suo problema. Tuttavia, non è facile trovare un medico non specialista in salute mentale che sia ben addestrato nei complessi meccanismi psicologici che abbiamo visto coinvolti nei problemi legati alla sessualità.

Riconosco di non essere imparziale per la mia esperienza professionale, ma secondo me il miglior professionista per una prima visita sarebbe uno psichiatra. Questo implica superare lo stigma che “gli psichiatri curano solo i pazzi”. Non è così: la maggior parte dei pazienti trattati da questi professionisti sono persone comuni con cui conviviamo senza renderci conto che hanno bisogno di aiuto per superare l’ansia, la depressione o qualche tipo di difficoltà comportamentale. La preparazione medica degli psichiatri permetterà loro di valutare eventuali patologie organiche o mentali che abbiano contribuito alla comparsa o al mantenimento del problema. Sono anche autorizzati a prescrivere farmaci, il che, come vedremo di seguito, di solito facilita il miglioramento. Se lo psichiatra non si sente sufficientemente preparato per iniziare l’approccio psicoterapeutico, può indirizzare il paziente a uno psicologo di sua fiducia. Ma si può fare il cammino inverso: una prima valutazione da parte dello psicologo e un successivo rinvio allo psichiatra (o a un medico adeguatamente formato) per la valutazione degli aspetti organici e dell’opportunità di iniziare un trattamento farmacologico. Chi assume il ruolo di “guida” di solito deve lavorare in equipe.

La seconda domanda è chi sarà la persona concreta a cui rivolgersi. Molti genitori e direttori spirituali dicono: “Devo trovare un medico o uno psicologo cristiano”. Credo sia più appropriato dire: “Devo cercare un medico o uno psicologo competente”. Lo abbiamo già detto: non è solo un problema morale; se lo fosse, non

avrebbe senso andare da uno psicologo. Una delle persone più attive attualmente nello spiegare gli effetti dannosi della pornografia, Gary Wilson¹⁹⁷, è un ateo dichiarato.

È vero che la relazione terapeutica può essere facilitata se il professionista condivide l'antropologia o i valori del suo paziente. Ma questo non è necessario, l'importante è che li rispetti. Un buon professionista non giudica lo stile di vita scelto dal paziente o la sua concezione della sessualità (a meno che, ovviamente, non siano chiaramente dannosi), ma cerca piuttosto di aiutare il paziente a vivere secondo questi valori.

Se, d'altra parte, dovessi incoraggiare a indulgere in un simile comportamento, sarebbe semplicemente un pessimo professionista. Si mostrerebbe irrispettoso nei confronti del suo paziente e soprattutto mancherebbe di preparazione scientifica sulle patologie relazionate con la condotta sessuale studiate nel capitolo precedente. In questo caso il comportamento più appropriato sarebbe cambiare il professionista. Queste considerazioni sono applicabili ad altri motivi della visita. Per esempio, quando i sintomi di una persona affetta da ansia o depressione sono legati a problemi coniugali o difficoltà nella vocazione, non sarebbe corretto indicare direttamente che dovrebbe abbandonare il coniuge o i suoi impegni vocazionali. Lo psicoterapeuta deve essere molto prudente nei suoi consigli e promuovere prima di tutto strategie per affrontare e risolvere in modo sereno il progetto di vita che il paziente vuole realizzare. Solo di fronte a chiari segni che lo stile di vita è insolubilmente dannoso per la sua salute – ripetuti fallimenti di altre alternative, relazioni alienanti o abusive – potrebbe delicatamente suggerire la possibilità di un cambiamento.

Quando si tratta della necessità di rivolgersi a un professionista, il confessore o il direttore spirituale devono essere molto prudenti, senza mostrarsi frettolosi, e proporlo solo quando sembra chiaro

¹⁹⁷ Si tratta dell'autore del libro *Your Brain on Porn* e responsabile dell'omonimo sito web, menzionato nella prima nota di questo capitolo.

che i mezzi tradizionali siano insufficienti. In generale, non è prudente consigliare una visita dal medico in una prima conversazione – tranne in casi estremi come la presenza di idee suicide o psicosi – ma attendere che si raggiunga un clima di fiducia. In ogni caso, se è prevedibile che non rivedrà più il penitente, il sacerdote potrebbe fare un commento di ampio respiro come: “Da quanto mi dici, si vede che stai soffrendo molto e forse c’è una componente di ansia che dovrebbe essere affrontata: non sarebbe consigliabile che discutessi la situazione anche con un buon medico?”. Poiché l’interessato probabilmente chiederà un nome, vale la pena di averne uno di cui ci si possa fidare (meglio se è più di uno).

Nel caso dei minori, la decisione deve essere concordata con i genitori, non solo perché probabilmente dovranno pagare il trattamento, ma anche perché sono legalmente responsabili e hanno il diritto di sapere che il loro figlio ha un grave problema di salute. La cosa più corretta sarebbe che il ragazzo stesso raccontasse loro le sue difficoltà, superando il logico imbarazzo che proverà. Sarà un modo per far assumere lui la gravità del suo problema e l’iniziativa nella ripresa. Lui saprà se è più facile affrontare il problema prima con il padre, con la madre o con entrambi allo stesso tempo. Spesso i genitori sono già consapevoli del problema o hanno seri sospetti basati sul fatto che il ragazzo spegne il cellulare quando loro entrano nella stanza, gli nasconde lo schermo o passa molte ore chiuso nella sua camera davanti al computer, offrendo risposte evasive quando gli viene chiesto cosa sta facendo. Ci possono essere segni indiretti come l’atteggiamento, il comportamento, il volto... o inconfutabili, come una svista quando dovrebbe nascondere lo schermo o cancellare la cronologia delle pagine visitate. Questo è simile a quello che succede con gli adolescenti che fumano e pensano che la loro madre non lo sappia, quando lei lo sa da tempo per l’odore del maglione e delle mani, l’alito di menta, le tracce di tabacco nelle tasche... o direttamente il pacchetto di sigarette che si è dimenticato di nascondere. In realtà è confortante che sia così: significa che lo conoscono, lo amano e si prendono cura di lui.

Il direttore spirituale può sostenere il ragazzo in queste conversazioni – nella prima o meglio nelle successive – sempre nel rispetto della privacy di ciò che gli è stato affidato; l'unica informazione che viene condivisa con i genitori è quella che il figlio ha detto loro. In molti casi i genitori avranno bisogno di una spiegazione dell'importanza di questi comportamenti, poiché possono minimizzarli o – che abbiano o meno una buona formazione cristiana – pensare che siano comportamenti normali nei ragazzi di quell'età.

Il corso della terapia dipenderà molto dal professionista, anche se c'è uno schema abituale. In primo luogo, parlerà con l'interessato – a volte anche con la famiglia – per capire il problema. Quindi una “storia psico-biografica” per conoscere gli eventi più importanti della vita del paziente e il loro impatto emotivo. Poi inizierà una sorta di psicoterapia per migliorare la gestione dell'ansia, per promuovere tratti di personalità più sani, per mostrare strategie comportamentali per i momenti difficili. Spesso è necessario affrontare aspetti più profondi: relazioni, ferite biografiche, eccetera. Una conoscenza superficiale della psicologia può far pensare che il terapeuta stia semplicemente dando consigli di buon senso, molti dei quali sono già stati dati; tuttavia, ci sono consigli di buon senso che possono essere inutili o addirittura controproducenti. Rimando alla comparazione che ho fatto con il fisioterapista all'inizio di questa sezione: la psicologia umana è una scienza e le misure da prendere si basano sui meccanismi di funzionamento della mente umana e sull'esperienza professionale.

Come in altre dipendenze, la terapia di gruppo si è dimostrata molto efficace, al punto che in molti paesi sono state create associazioni di *sessodipendenti (sexabolics) anonimi*. Questo tipo di trattamento aiuta i pazienti a verbalizzare le proprie emozioni, a sentirsi compresi e incoraggiati, a vedersi integrati e ad apprendere risorse da qualcuno che ha le stesse difficoltà. La figura del moderatore è fondamentale e richiede una formazione specifica.

In alcuni casi è utile assumere un farmaco che abbassi l'ansia o migliori l'umore. Sono spesso utilizzati gli antidepressivi della famiglia degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (che sono anche indicati per i disturbi d'ansia e la patologia ossessiva) e forse un ansiolitico (benzodiazepine o neurolettici lievi come il sulpiride).

Non si tratta di risolvere i problemi morali con le pillole, ma di abbassare l'ansia – sia lo stress quotidiano che il *craving* che si placa solo quando il comportamento viene realizzato – a livelli gestibili. In questo modo l'individuo diventa padrone di se stesso, delle sue azioni, e non è spinto a fare cose che non vuole fare a causa di un'impulsività incontrollabile.

Il tempo di recupero quando si è arrivato a una vera e propria dipendenza è, come in disturbi simili, lungo: diversi anni (alcuni fissano la media a tre). Questo lungo processo è necessario non solo per disabituare il cervello, ma anche per sviluppare strategie alternative, guarire le ferite, far maturare la personalità, rafforzare la volontà, migliorare le relazioni, eccetera. I benefici si faranno sentire anche in tutti questi settori: non si eliminerà un sintomo ma si migliorerà la persona.

6. Responsabilità morale

Se il lettore è d'accordo con quanto detto finora, forse gli è venuta in mente la seguente domanda: quanto è responsabile una persona che si trova in una situazione di dipendenza o di compulsione? Indipendentemente dagli errori evitabili che abbia commesso nell'entrare in questa situazione, sembra che la volontà sia patologicamente compromessa, per cui può essere molto difficile per lui o lei resistere agli stimoli. I confessori e i direttori spirituali potrebbero aggiungere un'altra domanda: è necessario che una tale persona vada a confessarsi dopo ogni mancanza o potrebbe avvicinarsi alla comunione anche se c'è stata una caduta?

Alcuni punti del *Catechismo della Chiesa Cattolica* ci aiuteranno a rispondere a queste domande. Come sappiamo, il peccato mortale implica una materia grave, la piena consapevolezza del male di ciò che si sta facendo e “un consenso sufficientemente libero perché sia una scelta personale”¹⁹⁸. Se quest’ultimo mancasse, il peccato sarebbe lieve a causa delle circostanze soggettive di chi lo commette¹⁹⁹.

Il *Catechismo* affronta questo insufficiente consenso in altri due punti che hanno a che fare con il nostro tema. Il primo si trova nella sezione dedicata alla morale fondamentale e dice così: “Gli impulsi della sensibilità, le passioni possono ugualmente attenuare il carattere volontario e libero della colpa; come pure le pressioni esterne o le turbe patologiche”²⁰⁰. Il secondo, che si riferisce specificamente alla masturbazione ma è indubbiamente applicabile anche alla pornografia, sviluppa ulteriormente l’idea:

Al fine di formulare un equo giudizio sulla responsabilità morale dei soggetti e per orientare l’azione pastorale, si terrà conto dell’immaturità affettiva, della forza delle abitudini contratte, dello stato d’angoscia o degli altri fattori psichici o sociali che possono attenuare, se non addirittura ridurre al minimo, la colpevolezza morale²⁰¹.

La risposta alle domande con cui abbiamo iniziato questa sezione è quindi affermativa: ci possono essere persone che hanno commesso atti oggettivamente gravi contro la virtù della castità (masturbazione, pornografia, eccetera) ma hanno perso il controllo della loro volontà al punto che il loro consenso non è stato “sufficientemente deliberato”. In questi casi non ci troveremmo di fronte a un atto umano libero e il peccato avrebbe la categoria di veniale.

¹⁹⁸ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 1859.

¹⁹⁹ Cfr. *ibid.*, n. 1862.

²⁰⁰ *Ibid.*, n. 1860.

²⁰¹ *Ibid.*, n. 2352.

La cosa difficile sarà determinare in un caso particolare quando queste condizioni sono state soddisfatte. Non ci sono regole generali ma è necessaria una valutazione caso per caso, che può anche variare all'interno della stessa persona: ci possono essere occasioni "salvabili" commesse con pieno consenso, e altre in cui la forza della passione è stata tale da superare la capacità di resistenza del soggetto, patologicamente diminuita. Le seguenti idee possono servire a guidare il giudizio²⁰².

In primo luogo, se c'è un'abitudine, un vizio o una dipendenza la responsabilità è sempre diminuita, come abbiamo visto nel *Catechismo*, ma la dipendenza *non è incompatibile con il peccato mortale*. C'è una gradazione dove si può parlare di una maggiore o minore malizia o gravità. Se una persona ne aggredisce un'altra, in linea di principio si tratta di una colpa grave, ma non sarà considerata ugualmente se è avvenuta nel contesto di una discussione progressivamente accesa o se è stata effettuata a partire da un piano di vendetta a sangue freddo.

Questo apre un criterio utile per il caso in questione: il *grado di elaborazione della condotta*. Il caso sarà diverso per chi cerca di dormire mentre gli arrivano pensieri impuri; per chi naviga in rete, si ritrova davanti a un'immagine scomoda e non riesce a lasciarla; per chi si lascia incuriosire, accende il computer, disattiva la *modalità con restrizioni* e cerca direttamente le immagini; o per chi esce di casa, prende l'auto per trenta minuti e si reca in un night club. Quest'ultimo ha dovuto superare diverse barriere e ha avuto il tempo di tornare indietro, il che gli rende più difficile che non abbia avuto un momento di lucidità per rettificare.

²⁰² Mi baso in parte su: A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Valutazione della responsabilità morale in condizioni di dipendenza radicate*, conferenza pronunciata presso la Penitenzieria Apostolica (Roma) il 6 dicembre 2011, disponibile in: <http://www.eticaepolitica.net/eticafondamentale/Dipendenze.pdf> (28 ottobre 2020).

Si deve anche tener conto dell'esistenza dei *fattori predisponenti* di cui sopra. Due esempi tratti dalla vita reale possono aiutare ad illustrarli. Un giovane studente si reca nel suo luogo di studio; sull'autobus nota delle ragazze sedute davanti a lui che suscitano la sua sensualità e gli ispirano pensieri contro la castità. Riesce a trattenersi, ma queste immagini lo accompagnano per tutta la mattina, rendendogli difficile concentrarsi in classe, continuano durante il viaggio di ritorno a casa e lo tengono teso fino a quando alla fine della giornata si arrende e finisce per visitare siti web pornografici e masturbarsi.

Il secondo è un altro giovane che non poteva addormentarsi senza prima consumare pornografia e masturbarsi. Si rendeva conto che questa abitudine non era normale e cercava di resistere, di lasciare il cellulare fuori dalla stanza, di addormentarsi senza questo "rituale"... ma invano: a notte fonda finiva per alzarsi per eseguirlo e per riuscire a dormire, pieno di vergogna e di rimorsi.

Entrambi i casi hanno un punto in comune: una persistenza nel tempo anormalmente lunga di quegli impulsi, che sembrano andare oltre le normali tentazioni, e una certa ossessività, oltre ad altri fattori biografici e caratteristiche che sarebbero molto lunghi da sviluppare. Dopo un lungo e infruttuoso tentativo di risolvere il problema da soli, i due finirono per consultare uno specialista e riuscirono a superarlo con pazienza e fatica. Entrambi volevano condurre una vita cristiana e sostenevano che la perseveranza nella preghiera, nei sacramenti nella direzione spirituale erano state di grande aiuto.

Un criterio finale sarebbe una diagnosi da parte di uno psichiatra o di uno psicologo affidabile. Questo sarà un forte argomento a favore del fatto che la libertà di quella persona sia seriamente compromessa, anche se non sarà definitivo perché dovrà essere messo in relazione con altre dimensioni della persona. A mio parere questa diagnosi, qualora sia possibile ottenerla, è una condizione necessaria ma non sufficiente per concluderne che non sarebbe necessario ricorrere al sacramento della confessione in un

caso specifico. D'altra parte, il fatto di iniziare una terapia sarà un chiaro segno che la persona interessata vuole davvero superare il comportamento indesiderato.

Tenendo conto di questi e di altri fattori, se in un caso particolare il confessore, dopo averci pensato con calma, vede chiaramente che l'interessato non è tenuto sempre a confessarsi, per esempio perché non pienamente libero, non deve temere di dirglielo come se questo lo discostasse dall'insegnamento della Chiesa. Altrimenti correrebbe il rischio di appesantire la coscienza di qualcuno che potrebbe soffrire – è bene ricordarlo – di una patologia.

In molti casi, tuttavia, sarà difficile per il direttore spirituale o il confessore raggiungere una certezza morale su come procedere. Questo è logico, perché ci troviamo di fronte a una complessa patologia mentale che è ancora in fase di studio approfondito. In questi casi può essere conveniente che essi chiedano consiglio – ovviamente nel rispetto dell'anonimato – a una persona di maggiore esperienza e formazione. Inoltre, devono tener conto della coscienza ben formata dell'interessato, che dovrà esaminare alla presenza di Dio la lotta e i mezzi (sia soprannaturali che umani) che ha messo in atto in ogni specifica occasione, senza cadere in scrupoli o casistiche.

Durante tutto il processo di guarigione, un grande aiuto sarà costituito dall'offrirgli un itinerario di accompagnamento spirituale, aiutandolo a mantenere una vita di pietà sincera, guidando i suoi sforzi e infondendogli speranza nella bontà e nella misericordia di Dio. Il Signore non abbandonerà una persona che sa rettificare, che continua a mettere in atto i mezzi – anche se potrebbe sempre essere più diligente – e soprattutto che si impegna a crescere nell'amore per Lui nonostante le proprie debolezze. “Certa è questa parola: Se moriamo con Lui, vivremo anche con Lui; [...] se noi manchiamo di fede, Egli però rimane fedele, perché non può rinnegare Se stesso (2 Tm 2,11-13). Nelle stesse lotte e sconfitte c'è la croce dove il Signore lo attende e che egli deve santificare.

Anche il sacramento della penitenza ha alcune peculiarità. Persino se non ci fosse bisogno di ricorrervi nelle condizioni appena descritte, è consigliabile non smettere di riceverlo ancora più frequentemente di prima della caduta in questo problema. Può essere utile andare a confessarsi dopo ogni caduta: oltre a ricevere la grazia che lo aiuterà nei suoi sforzi, servirà a ricordare il male oggettivo di tali azioni. Ma bisogna aiutare l'interessato a non concentrarsi troppo su di loro, il che graverebbe sulla sua coscienza o la riempirebbe di scrupoli. La miscela di comportamenti peccaminosi occasionali con scrupoli abituali è esplosiva. È bene ricordare a queste persone che la confessione non serve a “rimanere tranquilli” o a tenersi al sicuro “nel caso si tratti di un peccato grave”, ma è un incontro con la misericordia di Dio per chiederGli perdono per il male che è stato volontariamente commesso. Se quella volontà poi fosse maggiore o minore è un'altra domanda a cui a volte non si può rispondere. Dio, che ci conosce meglio di quanto noi conosciamo noi stessi – sta “più dentro di me della mia parte più interna e più alto della mia parte più alta”²⁰³ – lo sa, e questo è sufficiente per una persona di fede.

A un soggetto con un'abitudine radicata sarà di solito sufficiente confessare gli atti esterni (azioni compiute o immagini ricercate per scopi morbosi). Al contrario, gli atti interni (l'immaginazione, l'aver preso tempo per distogliere lo sguardo da una scena trovata per caso) raramente costituiranno per lui una questione grave, anzi: tenendo conto della sua cattiva abitudine, se non è andato oltre questi atti interni si potrebbe dire che ha avuto una vittoria, anche se parziale.

Spesso lo aiuta confessare anche dei momenti in cui non è stato prudente per evitare le situazioni che di solito scatenano le cadute: stare fino a tardi a guardare la TV o internet, passare sul web più tempo del previsto, rimanere sveglio senza motivo fino alle ore piccole, trascurare l'orario che si era fissato, eccetera. Questo lo

²⁰³ SANT'AGOSTINO, *Le Confessioni*, III, 6, 11

aiuterà a ricordare che in queste circostanze di solito è ancora sotto controllo e che se le vive con delicatezza sarà più facile per lui rompere l'abitudine.

Soprattutto dobbiamo aiutarlo a guardare oltre questo campo limitato. Non dovrebbe limitare il suo esame alla virtù della castità ma concentrarlo piuttosto sulla carità: l'amore di Dio e la preoccupazione per gli altri, che sarà per lui una guida per uscire da se stesso.

Il miglior aiuto che un direttore spirituale può dare a una persona con queste difficoltà è quello di ricordarle che Dio lo ama ancora. Sempre, qualunque cosa faccia, anche se si comporta male. Non Gli piace, ma lo accetta comunque come persona e come figlio, ed è disposto a lasciarlo tornare a Lui come figlio prodigo tutte le volte che sia necessario mentre continua a fare del suo meglio.

Una riflessione finale, che ha contribuito a calmare molte persone inquiete. Se qualcuno riconosce se stesso nella situazione spiegata negli ultimi due capitoli, non dovrebbe biasimarsi eccessivamente. È vero che le cose sarebbero state diverse se fosse stato più diligente nell'allontanare le occasioni, più prudente, più veloce nel chiedere aiuto... Ma la questione è molto più ampia: ci troviamo di fronte a un problema sociale in cui persone senza scrupoli stanno danneggiando un'intera generazione di giovani, spesso sfruttando ragazze sfortunate e svantaggiate. Dio chiederà loro conto dei danni che stanno facendo e delle anime che si perdono a causa loro. Ecco perché vale la pena, per coloro che hanno perso il controllo della dimensione sessuale della propria vita, di pregare per questi imprenditori... e anche per i protagonisti delle immagini. Sarà un modo per riparare per i peccati degli uni e degli altri, e anche per i propri. La preghiera è un modo di vedere nell'altro una persona, non solo un corpo. È quindi un modo per uscire da se stessi, che è uno dei passi necessari per il recupero. È possibile e ne vale la pena.

INDICE

PRESENTAZIONE	5
1. Maestro, cosa devo fare per ottenere la vita eterna?	7
2. L'affettività e la sua formazione.....	8
3. Psicologia e formazione	10
4. Contenuto del libro.....	13
I - PERSONALITÀ E AFFETTIVITÀ	
CHE COS'È LA PERSONALITÀ	19
1. Nozione di personalità	19
2. Temperamento, carattere e personalità	23
3. I tratti della personalità.....	25
4. OCEAN: i <i>big five</i> della personalità.....	26
5. Il locus di controllo.....	32
6. I meccanismi di difesa dell'io	33
7. Applicazioni alla propria vita e al lavoro di formazione	35
8. Condizionati ma non determinati.....	38
COME VALUTARE LA MATURITÀ	39
1. È ora che maturi.....	39
2. Criterio zero: identità.....	42
3. Primo criterio: estensione del senso dell'io.....	43
4. Secondo criterio: cordiale rapporto con l'altro.....	46
5. Terzo criterio: sicurezza emotiva (accettazione di sé)	49
6. Quarto criterio: percezione realistica, abilità e impegni	51
7. Quinto criterio: auto-oggettivazione: comprensione di sé e senso dell'umorismo	52
8. Sesto criterio: concezione unificatrice della vita.....	55
9. Dalla maturità all'identificazione con Cristo.....	58
AMARE SE STESSI PER POTER AMARE.....	59
1. Dio, io e gli altri?	59
2. Come nasce l'amore per se stessi.....	60
3. Vedere se stessi alla luce di Dio	66
4. Umiltà e verità	69
5. Dio, gli altri e io.....	71
COS'È L'AFFETTIVITÀ.....	73

1. Il WhatsApp di un adolescente.....	73
2. Una possibile definizione.....	74
3. Limitazioni dell'affettività.....	77
4. Il peccato originale e le sue conseguenze.....	78
5. Riparare l'immagine di Dio.....	80

SVILUPPARE L'AFFETTIVITÀ A PARTIRE DALLE VIRTÙ TEOLOGALI... 83

1. Una proposta tra tante.....	83
2. Fede.....	83
3. Speranza.....	90
4. Carità.....	93
5. Un terreno fertile.....	101

II - CRESCERE INTERIORMENTE LUNGO IL CICLO VITALE

IL CICLO VITALE..... 105

1. Che cosa è il ciclo vitale.....	105
2. Gli stadi psicosociali.....	110
3. La teoria dell'attaccamento.....	112

INFANZIA E ADOLESCENZA..... 119

1. Il bambino.....	119
2. L'adolescente.....	127

L'ETÀ ADULTA..... 141

1. Il giovane adulto.....	141
2. La pienezza della vita.....	149

MIGLIORARE IL CARATTERE NELLA VITA ADULTA: LA CURA DELLE

RELAZIONI.....	165
1. La famiglia.....	165
2. Il lavoro.....	168
3. Gli amici.....	169
4. Senza confusione e con una chiara gerarchia.....	175

LA TERZA ETÀ..... 179

1. Chi osa segnare l'inizio?.....	179
2. Delimitazione dello stadio.....	180
3. Manifestazioni dell'invecchiamento.....	182
4. Excursus: quando non c'è il pensionamento.....	190
5. Prepararsi alla vecchiaia.....	190

6. Una tappa per continuare a crescere 193
 7. Prepararsi a fare il salto alla dimora finale..... 200

QUANDO LA FINE È VICINA..... 203

1. *On Death and Dying* 203
 2. Prima fase: rifiuto e isolamento 204
 3. Seconda fase: la collera..... 208
 4. Terza fase: venire a patti 210
 5. Quarta fase: la depressione 211
 6. Quinta fase: l'accettazione 214
 7. Accompagnare a una morte cristiana..... 216

III - LA VIRTÙ CRISTIANA DELLA CASTITÀ

PERCHÉ VIVERE LA CASTITÀ 225

1. Perché non posso godermi il mio corpo come voglio? 225
 2. L'ingresso in una nuova vita..... 226
 3. Un tempio per lo Spirito Santo..... 228
 4. Il sesso è buono... vissuto con ordine 231
 5. Il disordine della concupiscenza 233
 6. La virtù della castità 237
 7. I mezzi tradizionali..... 241
 8. Affettività e castità 248

LA DIPENDENZA NEL XXI SECOLO 251

1. Il mondo virtuale..... 251
 2. Vizio o dipendenza?..... 251
 3. Dipendenza e internet 253
 4. Un problema medico 257
 5. Un problema sociale 260
 6. Le persone più vulnerabili 267

AIUTARE A VIVERE LA CASTITÀ 273

1. Nuove difficoltà, nuovi mezzi..... 273
 2. Un modo sano di usare internet 274
 3. Personalizzare la soluzione 281
 4. Catechesi, accompagnamento spirituale e confessione..... 283
 5. L'aiuto professionale..... 288
 6. Responsabilità morale..... 297

IL CELIBATO CRISTIANO	305
1. Dono e mistero	305
2. Affettività e celibato	310
3. L'affettività di Gesù	315
4. Un celibato psicologicamente sano	317
5. Situazioni che richiedono un particolare discernimento	323
IV - L'AFFETTIVITÀ MALATA	
I DISTURBI AFFETTIVI	335
1. La malattia mentale	335
2. Ansia	337
3. Tristezza e depressione	339
4. Stress professionale o sindrome da <i>burnout</i>	341
5. Prevenire la patologia affettiva	343
6. Quando arriva la malattia	363
I DISTURBI DI PERSONALITÀ	367
1. La personalità e i suoi disturbi	367
2. L'aiuto dal lavoro di formazione	370
3. Classificazione dei disturbi di personalità	375
3. La personalità evitante-dipendente	385
4. La personalità ossessivo-perfezionista	390
EPILOGO	397
UNO STILE FORMATIVO SANO	399
1. Due modalità di formazione	399
2. Gli stili educativi	401
3. La personalità del formatore	406
4. Ne vale la pena	420
BIBLIOGRAFIA	423
1. Bibliografia generale	423
2. Personalità e affettività	423
3. Crescere interiormente lungo il ciclo vitale	424
4. La virtù cristiana della castità	426
5. L'affettività malata	427
6. Uno stile formativo sano	427