

IL LIBRO

## Libero! Un percorso concreto per uscire dalla pornografia

EDUCAZIONE

21-08-2021

Fabio  
Piemonte



«Aiutare la persona a ricostruirsi in ogni dimensione e relazione: con se stessa, con gli altri e con la realtà». È questo l'obiettivo dell'itinerario per liberarsi dalla pornografia e ritrovare la propria libertà di amare proposto dal volume *Libero!*, pubblicato

recentemente da Edizioni Porziuncola (2021, pp. 320), a cura di Jacquinet e De Vaux. Frutto dell'esperienza decennale di un'équipe francese coordinata da un sacerdote, il volume offre l'opportunità di un cammino di 40 giorni che accompagna il lettore in un progressivo lavoro di conversione, liberazione e ricostruzione di sé attraverso testimonianze, spiegazioni dei meccanismi psicologici, riflessioni spirituali ed esercizi pratici.

**Se «identificandosi con la propria dipendenza si perde la stima di sé»**, è opportuno sentirsi ascoltati e supportati nella fatica del cammino di liberazione mediante l'accompagnamento di un confidente – che si tratti di un prete, un educatore o una persona di fiducia e buon senso – per non rimanere soli di fronte alle difficoltà. In alcuni casi, potrebbe anche essere necessario il ricorso a uno psicoterapeuta.

**«Il comportamento dipendente ha come unico scopo il piacere immediato**, un piacere però effimero che tradisce le aspirazioni più profonde del cuore umano» e, in questo modo, svia dal significato autentico che si è chiamati ad attribuire a ogni esperienza lieta o triste che si viva. Pertanto il primo passo consiste nell'interrogarsi sul senso della propria esistenza per recuperarlo. E in effetti, come afferma San Gregorio Magno, «sarebbe un folle il viandante che, notando graziose praterie lungo la strada, dimenticasse il fine del suo viaggio». Occorre altresì tener presente innanzitutto che «la sessualità può costituire un fattore di compensazione endemica del proprio vuoto esistenziale», per dirla con Viktor Frankl.

**«Avevo perso la gioia di vivere, la limpidezza dello sguardo e soprattutto la lucidità dello spirito»**, racconta Michel, prigioniero della rete del cybersesso. Sono in tanti a giustificare dietro il comune 'lo fan tutti!' l'ossessiva ricerca di immagini hard per inseguire «piaceri solitari di natura narcisistica che aggirano la relazione» o per evitare di dover gestire la frustrazione di un diniego da parte di una ragazza in carne e ossa. Tuttavia è proprio dal riconoscimento della propria dipendenza che scaturisce il passo decisivo verso l'inversione della rotta mediante un processo di cambiamento.

**Tale dipendenza rivela un «individuo che ha spesso una «doppia vita»** sempre timoroso di essere scoperto; vive il sesso in modo anonimo, senza affetto per i partner. Un circolo vizioso che comporta una grande sofferenza psicologica, un forte senso di colpa e di vergogna tali da generare un disturbo dell'umore con sfumature depressive che apparentemente svanirà, fino alla prossima volta», sino a quando cioè tornerà a 'ubriacarsi' di immagini con contenuti sessualmente espliciti.

**Relativamente ai film a luci rosse**, gli autori precisano che «gli attori sono trattati come corpi-oggetto senza importanza; l'assenza del simbolico trasforma lo spettatore in un voyeur e l'attrazione è così forte da sabotare la capacità di distaccarsi dall'immagine», in conformità al classico meccanismo alla base di ogni forma di dipendenza che genera assuefazione e ricerca spasmodica di immagini sempre più oscene e trasgressive. Essi presentano «violenza nei gesti (nessuna carezza, nessun bacio), violenza verbale (dialoghi pornografici, insulti), violenza dell'incontro, ridotto a un meccanismo di possesso senza fine».

**Nel percorso di disintossicazione risulta perciò fondamentale guardare** con positività al proprio corpo, liberare la memoria fisica e virtuale dalle immondizie immagazzinate e svincolare il desiderio dalla «tirannia dell'appetito sessuale che cede il passo alla soddisfazione immediata della voglia. La soppressione del desiderio uccide l'individuo nella sua capacità di relazionarsi, egli rinuncia ad attendere per affermare l'altro, per possederlo; è la porta aperta a qualsiasi mancanza di rispetto e a ogni tipo di violenza, contro se stessi e contro gli altri». E in effetti «la desensibilizzazione emotiva oscura l'intelligenza, diminuisce la capacità di empatia e riduce il senso di censura verso i comportamenti violenti».

**Di qui, una delle conseguenze gravi di tale dipendenza è proprio che «l'altro è manipolato** per dei fini personali», in quanto il dipendente ricerca esclusivamente l'appagamento del proprio bisogno che si sostituisce di fatto al desiderio. Inquinando la coppia nei suoi rapporti intimi per il coniuge ridotto a oggetto, la pornografia genera malessere e sfiducia mentre mina alle fondamenta la stessa relazione. Privando una persona della propria interiorità, di sentire le proprie emozioni e aspirazioni del cuore più profonde, le impedisce di amare con tutte le componenti del proprio essere.



**Per liberarsi da una simile trappola, si tratta dunque di favorire un'attività fisica regolare sul piano corporeo;** di curare le proprie ferite a livello psichico; di «decidermi a vivere» a livello esistenziale, ricercando il bene con libertà e responsabilità e di recuperare la relazione con Dio in ambito spirituale.

**Tra gli esercizi pratici suggeriti** per riscoprire il vero significato della sessualità e imparare ad amare nella libertà e nella verità è fondamentale riconoscere quotidianamente il 'meteo personale' per considerare le proprie emozioni; individuare le situazioni di pericolo e quelli di sicurezza; vegliare sullo sguardo; coltivare la speranza in specie durante le ricadute; imparare a gestire adeguatamente il tempo della giornata secondo le proprie priorità, includendo uno spazio per hobby e relax; vivere il presente; volere ciò che si fa; costruire relazioni autentiche; confidare nella potenza dei sacramenti, in particolare confessione e Comunione, e nelle preghiere di liberazione e alla Vergine Maria.

**Delineando un cammino concreto basato sull'esperienza sul campo,** questo volume ha il pregio di offrire per ciascuna tappa una pista di domande e schemi per la riflessione personale ed è corredata da una vignetta a fumetti molto incisiva che la racconta visivamente, talvolta con ironia, e in modo particolarmente efficace.