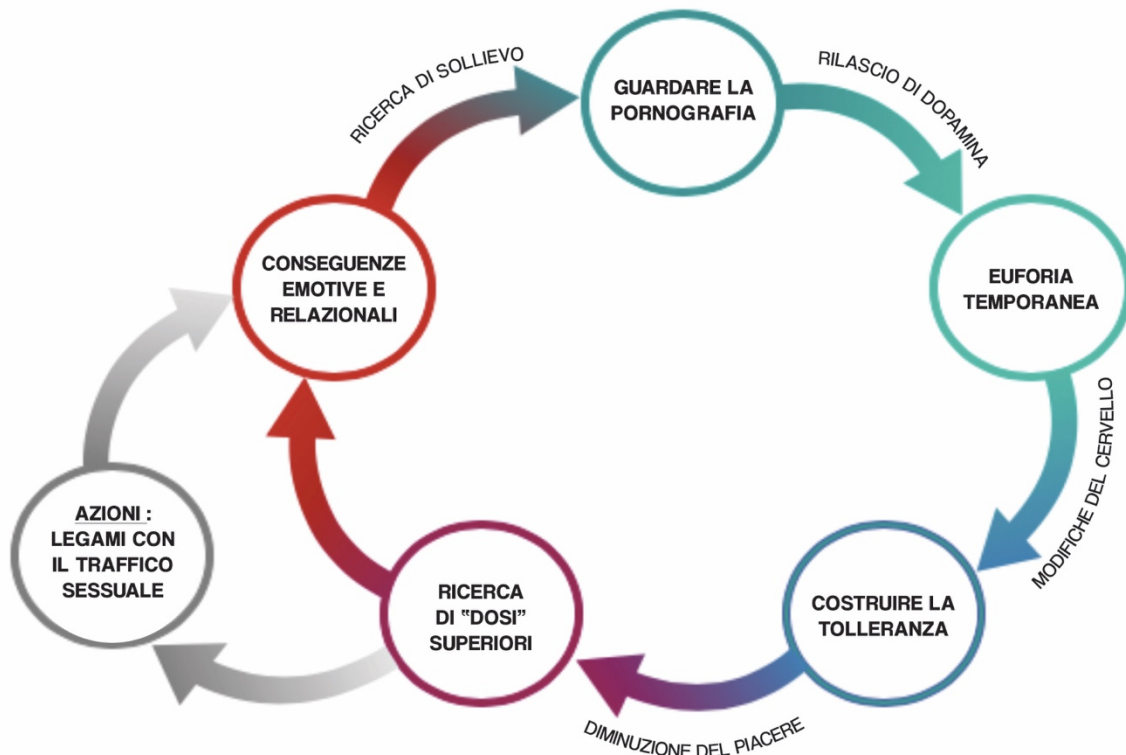


Il ciclo della dipendenza dalla pornografia



Guardare la pornografia può essere **pericoloso** e creare **dipendenza**. Ci sono un gran numero di molti uomini e donne, dentro e fuori la chiesa, che lottano con la pornografia. Questo articolo spiega come essa sia capace di creare dipendenza, tentando di fornire delle risorse utili, a chiunque cerchi aiuto per abbandonarla.

1. Guardare la pornografia

Nell'Internet moderno, la pornografia è sempre in agguato e si nasconde dietro ogni click. Si trova dappertutto e i bambini ne vengono a contatto per la prima volta tra gli 11 e i 13 anni.¹ ² ³ Ciò è profondamente preoccupante, soprattutto in relazione agli effetti che essa ha sul cervello di chi la guarda. Studi recenti evidenziano come la visione della pornografia produca cambiamenti significativi nel nostro cervello, capaci di portare l'individuo ad assumere dei comportamenti compulsivi, o di dipendenza.⁴

2. La Dopamina crea una grande sensazione di piacere ed una ricompensa chimica

Nel nostro cervello è presente una molecola che fa da neurotrasmettitore, di nome dopamina. Essa spinge l'individuo a diventare porno-dipendente. Questo neurotrasmettitore è

¹ The Detrimental Effects of Pornography on Small Children. Net Nanny disponibile su:

<https://www.netnanny.com/blog/the-detrimental-effects-of-pornography-on-small-children/>

² Children and Pornography. Digital Kids Initiative disponibile su: https://digitalkidsinitiative.com/wp-content/uploads/2014/08/Children_and_Pornography_Factsheet-Revised-August2014.pdf

³ Bischmann A., Richardson C., O' Leary J.D., Gullickson M., Davidson M.M., Gervais S.J., Università del Nebraska - Lincoln. n. "Age and Experience of First Exposure to Pornography: Relations to Masculine Norms". Presentato alla 125esima Convention annuale dell'American Psychological Association. 03-06 agosto 2017; Washington DC.

⁴ Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update (2015). Your Brain on Porn disponibile su: <https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/neuroscience-of-internet-pornography-addiction-a-review-and-update-2015/>

responsabile dell'innescare di un circuito di piacere nel nostro cervello, trasmettendo sensazioni piacevoli e importanti per la sopravvivenza (riguardo ad esempio al cibo, al sesso, alle relazioni, ecc.).⁵ Aiuta inoltre a riprogrammare il cervello, spingendolo a desiderare più di ciò che riceve.⁶ La dopamina conduce il tuo cervello a desiderare sempre di più.

Se poi la pornografia viene abbinata alla masturbazione, aumenta il rilascio di dopamina, molto più di qualsiasi altro stimolo, naturalmente prodotto.⁷ Contemporaneamente vengono rilasciate altre potenti sostanze, chiamate oppioidi endogeni, che producono un'ondata di euforia fisica ed emotiva.⁸ Questo crea un elevatissimo livello di piacere, molto potente. La pornografia stimola delle aree del cervello, promettendo le stesse ricompense e piaceri, di quelli offerti da droghe come la cocaina e l'eroina.⁹

3. Come la pornografia cambia il tuo cervello

Elevati e regolari livelli di dopamina e oppioidi nel nostro cervello, ne modificano il funzionamento. La corteccia prefrontale (PFC) è il "controllo esecutivo", o il centro di forza di volontà del nostro cervello. Essa è responsabile della nostra capacità di giudizio, della nostra attenzione, della valutazione dei rischi e dei processi decisionali.¹⁰ Sfortunatamente, il PFC delle persone che guardano il porno subisce un restringimento e non funziona correttamente.¹¹ Questo non fa altro che rafforzare il desiderio carnale, rendendo ancora più difficile resistere alla caduta.¹²

4. Costruire la tolleranza e diminuire l'effetto del piacere

Oltre ai cambiamenti nella corteccia prefrontale, la ricettività del cervello alla dopamina, diminuisce all'innalzamento dei livelli della stessa, generato attraverso la visione della pornografia.¹³ Questo significa che per ottenere gli stessi effetti del piacere, nel tempo saranno necessari livelli più alti di dopamina, che richiedono un'esposizione più lunga alla pornografia.¹⁴ La diminuzione dell'effetto del piacere offerto dal porno, viene chiamato tolleranza, ed è una componente chiave del ciclo della dipendenza.

Man mano che la tolleranza alla dopamina aumenta, l'effetto del piacere diminuisce e il porno inizia a perdere il suo potere. Tuttavia, quando il cervello sperimenta cose nuove, si verifica un salto significativo nella risposta alla dopamina.¹⁵ Quindi, un uomo che guarda costantemente alcune tipologie di contenuti, può iniziare a cercare forme più estreme di pornografia (ad esempio porno gay o trans, porno perverso e fetish, porno sempre più violento, ecc.), tentando di produrre una risposta più immediata alla dopamina, nel suo cervello. Questo

⁵ Wilson G. *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, ch. 2. par. 6-7, UK: Commonwealth Publishing, 2017, Kindle Ebook, https://www.amazon.com/Your-Brain-Porn-Pornography-Addiction-ebook/dp/B00N2AH8NW/ref=sr_1_1?keywords=your+brain+on+porn&qid=1563874235&s=gateway&sr=8-1

⁶ Ibid., Par. 8.

⁷ Ivi, sottosezione 2. par. 3

⁸ Ibid., Cap. 2. par. 10-11

⁹ Ivi, sottosezione 2. par. 1-2

¹⁰ Ivi, sottosezione 9. par. 30

¹¹ Kühn S., Gallinat J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827-834. (2014).

¹² Wilson, sottosezione 9. par. 32.

¹³ Ibid., Cap. 2. sottosezione 5. par. 1

¹⁴ Ibid., Par. 4-5.

¹⁵ Zald D.H., Cowan R.L., Riccardi P., Baldwin R.M., Ansari M.S., Li R., Shelby E.S., Smith C.E., McHugo M. & Kessler R.M. Midbrain Dopamine Receptor Availability Is Inversely Associated with Novelty-Seeking Traits in Humans, 31 December 2008, *Journal of Neuroscience*, 28 (53) 14372-14378, DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2423-08.2008>.

può portare ad una ricerca compulsiva di materiale pornografico, trascurando altre attività quotidiane importanti, come il lavoro.¹⁶

5. Azioni

Sfortunatamente, mentre l'area decisionale del cervello cambia e il bisogno di saziare l'appetito per raggiungere un alto livello di dopamina aumenta, alcuni uomini decidono di mettere in atto i loro desideri e fantasie pornografiche, comprando sesso dalle prostitute.¹⁷ Questo è uno dei principali modi attraverso il quale la pornografia alimenta in modo diretto la domanda del traffico sessuale.

Ciò non significa che tutte le persone porno-dipendenti cercheranno prostitute per fare sesso. C'è da sottolineare invece, che guardare la pornografia comporta anche conseguenze culturali. Gli studi dimostrano che le persone che usufruiscono regolarmente di questi contenuti diventano grandi sostenitori di teorie sessiste, osteggiando chi si oppone, sviluppano una maggiore tolleranza riguardo la violenza sessuale sulle donne e hanno una visione ridotta delle loro capacità, moralità e umanità.¹⁸

6. Conseguenze emotive e relazionali

La visualizzazione sistematica del porno viene associata ad una moltitudine di conseguenze emotive e relazionali, come problematiche sessuali (ad es. disfunzione erettile), perdita di attrazione per i partner reali, incapacità di creare nuove relazioni, isolamento, ansia di stare in mezzo alle persone, bassa autostima, mancanza di concentrazione, depressione,¹⁹ desensibilizzazione verso la violenza,²⁰ insoddisfazione del proprio corpo, irritabilità e vergogna.²¹

7. La spirale discendente: sfuggire alle difficoltà emotive e relazionali

Le enormi difficoltà emotive e relazionali, un totale isolamento, l'incapacità di connettersi con gli altri, e il richiamo costante e allettante della pornografia, a distanza di un solo clic, rende ancor più facile cadere nella spirale discendente del ciclo pornografico. Il porno

¹⁶ Mecham, N.W., Lewis-Western, M.F. & Wood, D.A. The Effects of Pornography on Unethical Behavior in Business, *J Bus Ethics* (2019). DOI: <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04230-8>

¹⁷ Jan Macleod, et al., *Challenging Men's Demand for Prostitution in Scotland* (Scotland: Women's Support Project, 2008), <http://www.prostitutionresearch.com/ChallengingDemandScotland.pdf>. 18 - L. Monique Ward (2016) *Media and Sexualization: State of Empirical Research*

¹⁸ L. Monique Ward (2016) *Media and Sexualization: State of Empirical Research, 1995 - 2015*, *The Journal of Sex Research*, 53:4-5, 560-577, DOI: 10.1080 / 00224499.2016.1142496

¹⁹ Wilson G. *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, capitolo 1. sottosezione 6-16, UK: Commonwealth Publishing, 2017, Kindle Ebook, <https://www.amazon.com/Your-Brain-Porn-Pornography-Addiction>

ebook/dp/B00N2AH8NW/ref=sr_1_1?keywords=your+brain+on+porn&qid=1563874235&s=gateway&sr=8-1

²⁰ Eberstadt M., Layden M.A. *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations*, ch. 6. par. 12, Princeton, NJ: The Witherspoon Institute, 2010, Kindle Ebook, https://www.amazon.com/Social-Costs-Pornography-Statement-Recommendations-ebook/dp/B004FN2AGK/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1564051349&sr=8-1

²¹ Struthers W. *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, p71-72, Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2009,. Kindle Ebook, https://www.amazon.com/WiredIntimacy-Pornography-Hijacks-Brainebook/dp/B002YX0GSM/ref=sr_1_1?crd=10K84ZSZ28MWU&keywords=wired+for+intimacy&qid=1564055124&s=ixired&spid=6way40%2C285&sr=8-1

22 - Stringer J. *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals Our Way to Healing*, p101, Colorado Springs, CO: NavPress in alliance with Tyndale House Publishers, 2018,. Kindle Ebook, https://www.amazon.com/Unwanted-Sexual-Brokenness-Reveals-Healingebook/dp/B07B7RCM9B/ref=sr_1_1?crd=F1T3JUVV35B8&keywords=unwanted+by+jay+stringer&qid=1564479439&s=gateway&sprefix=Unwanted%2Caps%2C231&sr=8-1

promette all'uomo sollievo e fuga dalle grandi preoccupazioni e dalle lotte della vita. Ma alla fine, l'oro che offre è falso. Come ha detto un autore: "Questa è la seduzione che la pornografia propone agli uomini: "Portami il tuo cuore stanco e sconfitto, e ti regalerò un mondo in cui tutto sparirà". Alla fine però essa ruba non solo i tuoi obiettivi, ma anche il tuo cuore".²²

8. Rompi il ciclo e chiedi aiuto

C'è ancora speranza per chi sta lottando contro un comportamento compulsivo verso il porno. Esistono molti modi per porre fine a questo ciclo e molti uomini porno-dipendenti hanno trovato la libertà, attraverso varie risorse e programmi di supporto. Sebbene non sia facile, Dio ci invita a rinnovare le nostre menti e lasciare alle spalle la corruzione di questo mondo (Rom. 12:2).

Qui sotto sono elencate alcune risorse che possono aiutare te, o qualcuno che conosci, ad intraprendere la strada verso la guarigione. Alcune soluzioni efficaci per guarire sono le consulenze e le riunioni di gruppo. Ti preghiamo di dare un'occhiata a queste risorse, per iniziare il percorso verso la libertà dalla pornografia:

- **Libro:** Il Cammino verso la Grazia, Mike Genung (2016)
- **Libro/corso:** Vivere Senza, Mike Genung (2018)
- **Affiancamento, supporto e articoli:** sito www.direzionepurezza.org
- **Gruppi di supporto:** il sito <https://www.direzionepurezza.org/gruppi>

Autore: Brian Leak, WorldVenture

Collaboratore: Glenn Miles, PhD