

STUDI

## *Dipendenza da cybersesso*\*

René J. Molenkamp<sup>1</sup> e Luisa M. Saffiotti<sup>2</sup>

L'uso popolare di Internet - la rete informatica globale - è iniziato circa dieci anni fa, quando fu concesso ai provider commerciali di offrire servizi a singoli soggetti. Da allora, l'accesso a Internet e all'area commerciale denominata *World Wide Web* (il Web) si è ampliato esponenzialmente. Attualmente, milioni di persone vi hanno accesso. Gli utenti del Web hanno la possibilità di leggere materiale scritto, ascoltare suoni, vedere immagini e video. In questo articolo, utilizzeremo intercambiabilmente «Internet» e «Web» e nella gamma delle attività di Internet/Web includeremo anche lo scambio via e-mail.

Diversi sono i vantaggi offerti dal Web: entrata immediata a un mondo d'informazioni che possono migliorare e ampliare il nostro sapere negli studi e nel ministero; comunicazioni in tempi molto brevi ad altre persone della comunità, ad amici e famigliari; persino il contatto immediato con altri utenti del Web. L'accesso al Web è relativamente economico e quasi sempre disponibile.

Ma ci sono anche degli svantaggi: il Web può distoglierci dalle relazioni sociali, favorire l'isolamento e il ritiro dall'ambito sociale, talvolta portando a depressione, è una facile distrazione da altre cose importanti, e, da ultimo, può creare dipendenza. Dal momento che la navigazione in Internet si fa prevalentemente in privato, è forse più semplice, rispetto ad altre forme, nascondere la dipendenza. Nel caso del Web, la dipendenza può talvolta coinvolgere il gioco d'azzardo, lo shopping, ricerche sfrenate, il commercio ad ampio raggio e l'attività cybersessuale.

---

\* L'articolo è uscito originariamente in «Human Development» 1 (2001), pp.5-8, e la pubblicazione di questa versione in italiano è autorizzata dalla redazione di Human Development e da Regis University, Denver, Colorado, che pubblica la rivista. Traduzione di Giovanna Agostini.

<sup>1</sup> Ph.D., presidente dell'Alexander Institute for Psychotherapy and Consultation, Washington, DC (USA), e direttore dei programmi di Consulenza e di Training alla Burns Academy of Leadership dell'Università del Maryland, College Park (USA).

<sup>2</sup> Ph.D.MD, fondatrice del Kairos Center, Bethesda (USA), lavora a livello internazionale in campo clinico, educativo, e di prevenzione con comunità religiose, in particolare nel settore della formazione. È anche impegnata nel settore della psicologia della pace.

Le nostre esperienze cliniche e la letteratura disponibile indicano chiaramente che la dipendenza cybersessuale è per molta gente un problema e un problema piuttosto sottovalutato. Che cos'è? Che problemi comporta? Chi sono le persone a rischio? Speriamo che le nostre risposte siano di aiuto ai formatori che, come i genitori, hanno poca preparazione sugli ultimi sviluppi tecnologici e le loro ripercussioni sulla formazione e crescita delle nuove generazioni.

### *Il fenomeno cybersesso*

Ha varie forme: scaricamento di storie o immagini esplicitamente sessuali, coinvolgimento in consistenti scambi a sfondo esplicitamente sessuale via e-mail, visione di video sessuali su siti pornografici, visione o procacciamento di immagini varie attraverso una Web cam (una telecamera con un link sul Web che abilita altre persone a seguire quella che è in fase di ripresa e registrazione), conversazioni in uno spazio ad argomento esplicitamente sessuale (spazio che può essere generico o privato), partecipazione a una comunicazione con altri utenti del Web per condividere fantasie sessuali che talvolta si concludono in cybersesso, sesso telefonico, masturbazione o incontri reali.

L'attività cybersessuale si svolge solitamente in forma anonima e i partecipanti non sono tenuti a rivelare la loro identità. Si nascondano dietro un nome-schermo, molti si creano un profilo che non corrisponde a ciò che sono nella vita reale e lo utilizzano come base per la comunicazione con altre persone.

Dato l'anonimato, non è infrequente che le persone cambino la loro reale professione, età, peso e interessi o che esagerino i loro gusti e le loro preferenze sessuali. Per molti, il Web è un modo sicuro per esplorare nascoste fantasie sessuali. Si creano un mondo fantastico, dotato di proprie regole, norme e regolamentazioni, che è rimosso dalla realtà nella quale vivono. L'interazione cibernetica con gli altri si limita ad una fascia ristretta se confrontata con l'ampia fascia d'incontri faccia-a-faccia nella quale si comunica non solo con le parole, ma anche attraverso l'intonazione vocale, messaggi non verbali veicolati dallo sguardo, il linguaggio del corpo e l'abbigliamento. Nell'interazione cibernetica a fascia ristretta c'è molto spazio per la proiezione che avalla la fantasia; c'è spesso un immediato senso di sentirsi «collegato» ad un'altro, percepito quale immediata intimità. Le fantasie sessuali esplorate non si riferiscono necessariamente alle pratiche sessuali convenzionali.

Il cybersesso è avvolto dal segreto; non se ne parla con gli amici, la famiglia, i membri della comunità, i direttori spirituali o superiori. Buttarsi in comportamenti cybersessuali è diventato un modo di gestire in maniera diversa conflitti consci o inconsci nell'area della sessualità. Affrontare e gestire le proprie preferenze e fantasie sessuali, sviluppare la capacità di robuste e sane conversazioni sulla sessualità e saperla integrare nella vita di tutti i giorni non sono obiettivi semplici da raggiungere. Il Web, allora, si presta come arena per esplorare l'argomento sessualità -di per sé altamente relazionale- senza sentirsi tenuti a rivelare e condividere chi siamo, cosa facciamo e dove ci troviamo, protetti dalla privacy della nostra camera e dal nostro e altrui anonimato. Spesso il tempo passato davanti allo schermo del pc è molto.

Il Cybersesso può diventare una dipendenza quando un individuo lo utilizza per modificare il suo umore, coscientemente o meno. (Utilizziamo «individuo» al maschile volutamente: nella nostra esperienza clinica e in quella dei nostri colleghi, gli uomini risultano assai più coinvolti delle donne in attività cybersessuali). Le caratteristiche della dipendenza da cybersesso non sono molto diverse da quelle di altri tipi di dipendenze. Il soggetto che fa cybersesso si sente «su» per poi sentirsi «giù» e depresso quando l'attività finisce. Può tentare di smettere ma non ci riesce. S'innescia il processo di negazione e isolamento. Alla fine, questo comportamento interferisce con il lavoro, la vita comunitaria e sociale e ha anche un costo per quel che riguarda il rapporto con se stessi e con Dio. Si associano sentimenti di disagio, colpa e vergogna, talvolta mascherati ricorrendo all'alcool. Per mantenere la soddisfazione, si spende sempre più tempo davanti al computer, a scapito di quello per il sonno venendosi così a creare una difficoltà a mantenere degli appropriati confini di tempo. Talvolta ci si accorge della dipendenza dal Web quando, per esempio, non si riesce ad accedere alla rete perché la linea è occupata. Per il soggetto Web-dipendente, la realtà virtuale è diventata realtà.

Nelle diverse forme di dipendenza si può vedere la progressione con cui si sviluppa la dipendenza e quella cybersessuale non fa eccezione. Si incomincia con il guardare materiale pornografico disponibile gratis e che non implica nessuna interazione con altri. Poi s'incomincia a pagare per l'accesso a siti pornografici, creandosi così un profilo personale e interagendo con altre persone via e-mail. Il passo successivo è collegarsi con un'altra persona per una comunicazione immediata sull'attività sessuale. Poi, si può approdare al sesso telefonico e, alla fine, incontrarsi effettivamente per un rapporto sessuale. L'attività cybersessuale può dunque sfociare in attività reale che, a sua volta, può degenerare in comportamenti sessuali compulsivi, con tutti i pericoli del caso.

### *Aree di preoccupazione*

Negli ultimi anni l'attività cybersessuale è divenuta sempre più una realtà anche tra chi vive in vocazione. Formatori, direttori spirituali e superiori lo sanno e spesso si trovano insicuri e incerti sul significato di questa attività e il modo per affrontarla. Sulla base del nostro lavoro con soggetti che vogliono liberarsi dall'attività cybersessuale, abbiamo individuato diverse ragioni per essere preoccupati.

Il cybersesso favorisce il voyeurismo verso il sesso, cosa che i mass media già tendono a fare eccessivamente. Questa mentalità voyeuristica spinge sempre più lontano da quella relazionale così essenziale per una sessualità sana. Il cybersesso promuove una sessualità frammentata: si focalizza su parti del corpo o su esperienze frammentate di altre persone piuttosto che su un'interazione con un essere umano nella sua globalità. Abbiamo ripetutamente incontrato persone i cui interessi sessuali erano concentrati esclusivamente e talvolta ossessivamente su parti intime del corpo, specifici comportamenti o capi di abbigliamento (oggetti da catalogare, in alcuni casi, come feticisti). Queste persone vedevano l'altro primariamente o esclusivamente in funzione dell'oggetto di focalizzazione e spendevano lunghi periodi di tempo online alla ricerca degli oggetti che interessavano. Solo attraverso un intenso lavoro di psicoterapia si è riusciti a condurle verso un'esperienza più integrata della propria e dell'altrui sessualità.

Il cybersesso isola la persona e la sua sessualità. Generalmente non implica uno scambio diretto, feedback oggettivi o la possibilità di elaborare le risposte, reazioni e sensazioni nel momento in cui emergono. Dal punto di vista dello sviluppo, questo è malsano, e si va ad aggiungere all'influsso della nostra società già altamente individualista e isolante. Il processo di crescita, maturazione e integrazione avviene nel crogiuolo di rapporti con amici, persone amate, pari, formatori, guide, terapisti, direttori spirituali...; non nell'isolamento dei propri pensieri e fantasie. Se ammettiamo che molti religiosi iniziano la loro formazione (o sono già da tempo inseriti nella vita religiosa) quando ancora hanno molto da fare sotto il punto di vista psicosessuale, il coinvolgimento in un'attività cybersessuale risulta altamente controproducente, dal momento che priva delle condizioni necessarie per la crescita e l'integrazione.

Il cybersesso allontana dal contatto sociale con i pari. Questo è particolarmente problematico per quei soggetti che, per varie ragioni (incluse caratteristiche di personalità, scarse doti comunicative, ansia e paura) vivono la socializzazione e la vita di gruppo in termini di sfida. Spendendo ore e ore in attività cybersessuali, sarà poco probabile che possano irrobustire la loro capacità di rapporti di vicinanza e intimità mentre si ridurrà sensibilmente la loro capacità di apprezzare una vita realmente comunitaria.

Il cybersesso addormenta gradualmente la sensibilità a ciò che è sessualmente appropriato o problematico e annebbia la consapevolezza sui temi della sessualità e relazioni. Via via, diventa sempre più difficile rispondere con coscienza alle situazioni relazionali e sessuali proprie e altrui, incluse quelle che si verificano in un contesto pastorale.

L'attività cybersessuale implicitamente ed esplicitamente crea e sostiene il mercato della pornografia di tutti i tipi, inclusa quella infantile, con il grave sfruttamento e le serie conseguenze che questo comporta. Ovviamente, ciò costituisce una pesante controtestimonianza ai valori del vangelo e della giustizia sociale.

L'attività cybersessuale di religiosi e del clero mette le loro comunità e diocesi in una posizione eticamente (e, ormai, anche legalmente) vulnerabile, dal momento che si può rintracciare l'uso della pornografia e dei siti web problematici.

L'eccessivo uso del cybersesso, oltre che dipendenza, può intaccare la nostra salute fisica ed emotiva: sonno perduto, alimentazione non appropriata e -in generale- trascuratezza di se stessi. Può anche significare che viene data meno attenzione ad altri ambiti della nostra vita, inclusi il coinvolgimento nella vita di comunità, la preghiera, la riflessione, le letture spirituali, il lavoro pastorale e le relazioni.

### ***Individui a rischio***

Nel nostro lavoro clinico, abbiamo rilevato diverse caratteristiche comuni a quei religiosi e clero presi da consistenti attività cybersessuali. È importante notare che tali caratteristiche non sono necessariamente differenti da quelle ben conosciute e documentate di chi è a rischio (o già dipendente) circa l'attività sessuale in generale (effettivi comportamenti sessuali, spesso di tipo compulsivo). La differenza principale riguarda semplicemente la scelta dell'oggetto o dell'attività che

crea dipendenza. Prima di elencare alcune di queste caratteristiche, vogliamo sottolineare che non si sta dicendo che una qualsiasi di esse *causi* l'attività cybersessuale. Si sta solo suggerendo che persone con queste caratteristiche potrebbero essere maggiormente a rischio che non altre che non presentano tali tratti.

\* Scarse capacità di relazione e intimità; imbarazzo e goffaggine con i pari (specialmente, ma non solo, in soggetti fortemente introversi). Tendenza a utilizzare Internet e cybersesso per evitare il disagio della socializzazione con i pari, o per entrare in contatto in un modo protetto che, ovviamente, alimenta solo l'illusione di contatto reale.

\* Storie di difficoltà sessuali irrisolte, incluse un'incompleta integrazione dell'identità sessuale e qualsiasi situazione di trauma sessuale.

\* Presenza di qualche grado di depressione o distimia (sensazioni depressive per lunghi periodi, con cattivo umore, scarsa energia, ansia). Questa esperienza soggettiva di sensazioni negative e impoverimento energetico potrebbe, per alcuni, rendere difficoltoso entrare effettivamente in contatto con altri e potrebbe portare a cercare distrazione, stimoli e sollievo nell'attività cybersessuale.

\* Vita spirituale impoverita. Chi lotta contro l'attività riferisce spesso di un distanziamento, persino un'alienazione da Dio, spesso risultante da doti relazionali scarsamente sviluppate.

Si può usare Internet per crearsi uno spazio di fantasia che può diventare un bozzolo protettivo, specialmente in difesa da un mondo che ti incalza con decisioni e scelte da prendere. Nel tuo mondo virtuale non devi più fare i conti con quello reale e affrontare la sfida di saperti relazionale con gli altri in una società sempre più frammentata.

I mezzi di comunicazione hanno migliorato la comunicazione e l'informazione ma sono anche serviti da sfogo per persone con capacità di socializzazione marcatamente scarse contribuendo così ad aumentare le loro difficoltà a relazionarsi nel mondo reale, con la gente reale e i problemi reali.

Ai formatori dei religiosi e dei chierici vorremmo dire:

- cercate di individuare chi potrebbe essere vulnerabile al cybersesso, specialmente quando si trova in periodi di stress. Ciò ribadisce la necessità di una valutazione accurata dei candidati che chiedono l'ammissione alla vita religiosa o al seminario, specialmente nell'area delle doti relazionali e della sessualità.
- Trovate spazi per parlare del cybersesso, dello sviluppo psicosessuale e la sessualità sana e fate sapere che questa dipendenza è un problema diffuso ma che la possibilità di aiuto c'è. Soprattutto per chi è in formazione è importante poter parlare di sessualità con una persona fidata, e quindi sarebbe anche utile chiedere con una certa regolarità (e con la dovuta sensibilità) sull'uso di internet, attività cybersessuale inclusa: educatori discreti e rispettosi del processo di crescita e integrazione, ma anche a proprio agio nel chiedere agli studenti come stiano vivendo il celibato in generale e gestendo l'utilizzo di Internet.

- Incoraggiate il senso di responsabilità per il tempo comunitario e di socializzazione; riducete le possibilità di isolarsi con il computer.
- Collocate i computer in uno spazio pubblico o aperto (per esempio in biblioteca o nella zona studio) dove si può lavorare in tutta calma ma anche trattenersi dal visitare siti web inappropriati. Un prete che, dopo un percorso terapeutico, era riuscito a staccarsi dalla dipendenza da cybersesso, oltre che continuare a vigilare su di sé aveva messo il suo computer in una stanza con ampie finestre che davano sul corridoio così che gli altri, camminando, potevano vedere cosa ci fosse sul suo schermo. Ciò gli fu di grande aiuto per il suo riscatto.