il Porno Inquina

IL CERVELLO

PORNO tossina

Indice

PORNOTOSSINA

CONFERENZA “IL PORNO INQUINA L’AMORE”

AUTORE

INTRODUZIONE

CAP 1. Il porno e il cervello

CAP. 2 Cinque modi in cui la pornografia inquina il cervello

CAP. 3 Cinque modi per disintossicare il cervello

CONCLUSIONE

NOTE

“PornoTossina” è un movimento “contro-culturale” che si dirama all’interno di scuole, università, gruppi giovanili e chiese. Il suo obiettivo è quello di smascherare la pornografia e i suoi effetti pericolosi.

Crediamo non si possa più rimanere indifferenti a tutto quello che sta accadendo intorno a noi. La pornografia ha invaso il mondo e soprattutto internet. Chiunque conosca il web, volente o nolente, si è trovato, almeno una volta, a visualizzare un sito e/o una pubblicità porno. Quello che, invece, molti non sanno è che questa “onnipresenza” ha portato milioni di persone a esserne dipendenti. Si tratta di una “tossico-dipendenza” che produce effetti devastanti pari a quelli causati dalle droghe pesanti. Il sesso è il primo soggetto di ricerca su Google. I siti porno conosciuti sono più di 4 milioni – ogni settimana se ne sviluppano circa 2500. Il 60% dei siti internet è di natura sessuale. L’85% degli uomini e il 41% delle donne hanno ammesso di aver cliccato almeno una volta su un link di natura pornografica.

Sono dati che dimostrano quanto il problema si stia diffondendo a macchia d’olio e colpendo OGNI generazione. Stiamo parlando di una vera e propria epidemia! La pornografia sta inquinando il nostro cervello, le relazioni, le amicizie, i matrimoni e le famiglie. Deruba le persone del loro potenziale, dell’importanza e della capacità di raggiungere dei veri obiettivi; distorce e snatura il sesso; svigorisce il carattere e annienta la vera bellezza.

Serve un cambiamento, anzi, una vera disintossicazione. Siamo consapevoli che è possibile cambiare, ma dobbiamo iniziare da noi stessi.

Antonio & Teresa Morra
Fondatori “PornoTossina”
info@pornotossina.it www.pornotossina.it

Conferenza “Il Porno inquina l’amore”

La conferenza “Il Porno inquina l’amore” si propone di sensibilizzare, esporre ed evidenziare i problemi che la pornografia provoca al cervello, alle relazioni e alla società. Il programma, che si atterrà alle tematiche che l’organizzatore reputerà più idonee per il proprio gruppo, prevede i seguenti punti:

1. **STATISTICHE AGGHIACCIANTI**

Analizzeremo le cause di questa epidemia ed evidenzieremo il motore delle tre ‘A’ della pornografia: Anonimo, Accessibile e Aggressivo.

2. **IL PORNO INQUINA LA MENTE**

Recenti studi hanno dimostrato come la pornografia crei dipendenza, specialmente nei soggetti più giovani. Esamineremo le reazioni del nostro cervello e il modo migliore e pratico per “riprogrammare” la nostra vita.

3. **IL PORNO INQUINA LE RELAZIONI**

La pornografia crea delle “donne-oggetto” e distorce l’immagine del sesso presentando gli uomini e le donne come merce sessuale. Il neurobiologo Peter Milner spiega che la pornografia, in molti casi, ci rende impotenti e abitua il nostro cervello a degli standard che non appartengono più alla realtà ma a una dimensione prettamente pornografica.

4. **IL PORNO INQUINA LA SOCIETÀ**

Recenti statistiche hanno dimostrato che la pornografia alimenta il traffico umano. Tanti ex pornoattori stanno denunciando questo lato tanto oscuro quanto occulto. L’80% delle prostitute intervistate ha dichiarato che i propri clienti usano la pornografia per stimolarsi e riprodurre quello che vedono sullo schermo.

5. **IL PIANO DI BATTAGLIA PER VINCERE O EVITARE LA DIPENDENZA.**

Per vincere la pornografia non bisogna rinunciare al piacere ma trovarne uno più grande. Offriremo dei consigli pratici in grado di aiutarci a sconfiggere la dipendenza e a prevenirla.

6. **SPAZIO ALLE DOMANDE + CHIUSURA**

Per organizzare la conferenza nella tua città, scrivici a:

info@pornotossina.it

Autore

Antonio "Tony" Morra è laureato in Teologia presso la Fire School of Ministry (Charlotte, NC, USA), diretta dal Dr. Michael Brown. Diplomato in studi biblici del Nuovo Testamento presso l'Università delle Nazioni YWAM Int., sente un forte peso per la chiesa, per la quale si adopera affinché essa ritrovi la sua vera identità, e il ministero giovanile.

È il fondatore, insieme alla moglie Teresa, del movimento PornoTossina, nato nel 2013. Il suo desiderio è quello di sfidare i giovani d'oggi portandoli a innescare una rivoluzione contro-tendenza in una società "pornificata".

Una rivoluzione che parte da un cuore puro in connessione con Dio. Una rivoluzione di vero amore.

CovenantEyes®
Internet Accountability and Filtering

Il movimento PornoTossina si avvale dell'importante collaborazione dell'associazione americana Covenant Eyes, leader mondiale nella lotta contro la pornografia. Covenant Eyes produce diversi software di filtro e rendicontazione usati da più di 100 mila persone nel mondo.

We bridge the gap between technology and relationships.™

www.covenanteyes.com

Introduzione

Il Porno inquina il cervello è *distribuito gratuitamente in formato digitale sul sito www.pornotossina.it/5modi. Il suo contenuto è tratto dal libro* PornoTossina*. Il libro* PornoTossina *approfondisce gli argomenti qui contenuti e include tanti consigli pratici e un indispensabile piano di battaglia.*

Prima di iniziare questo piccolo viaggio insieme, voglio riassumere velocemente il perché ho scritto questo libro e condividere la mia personale lotta contro la pornografia. Nonostante i toni a volte incisivi, il mio intento non è quello di pormi come giudice ma come un fratello in una battaglia che coinvolge tutti noi.

Viaggiando in molte città europee, mi sono reso conto che il problema principale che i giovani e gli adolescenti cristiani affrontano oggi è proprio quello della sessualità, e in modo particolare quello della pornografia e della masturbazione. Dopo tante lacrime, consulenze e abbracci, Dio ha messo nel mio cuore un forte peso per questa problematica ed è per questo che, circa quattro anni fa, ho iniziato a studiare l'argomento e a scrivere lentamente i primi articoli sul mio blog www.noisiamolarivoluzione.com, che poi ho cercato di mettere insieme e approfondire in questo libro.

Il passato mi ha portato a combattere, da credente e non, contro la pornografia, rasentando la dipendenza. La mia esperienza non è stata facile: momenti di buio totale si intervallavano con momenti di vittoria. Una lotta senza tregua con Gesù sempre al mio fianco. Ci sono state tante cadute, lacrime e promesse non mantenute, ma adesso sono vittorioso in Cristo. Pertanto, questo libro è scritto da qualcuno che ha lottato, sofferto e perso tante battaglie.

Posso dirti che c'è speranza in Gesù, il suo amore e la sua verità sono la vera medicina del nostro cuore. Con lui tutto è possibile. La mia preghiera è che questo libro possa essere per te un grido di incoraggiamento: **NON MOLLARE! Dio è con te e insieme a lui siamo più che vincitori.**

Antonio Morra | www.pornotossina.it

1

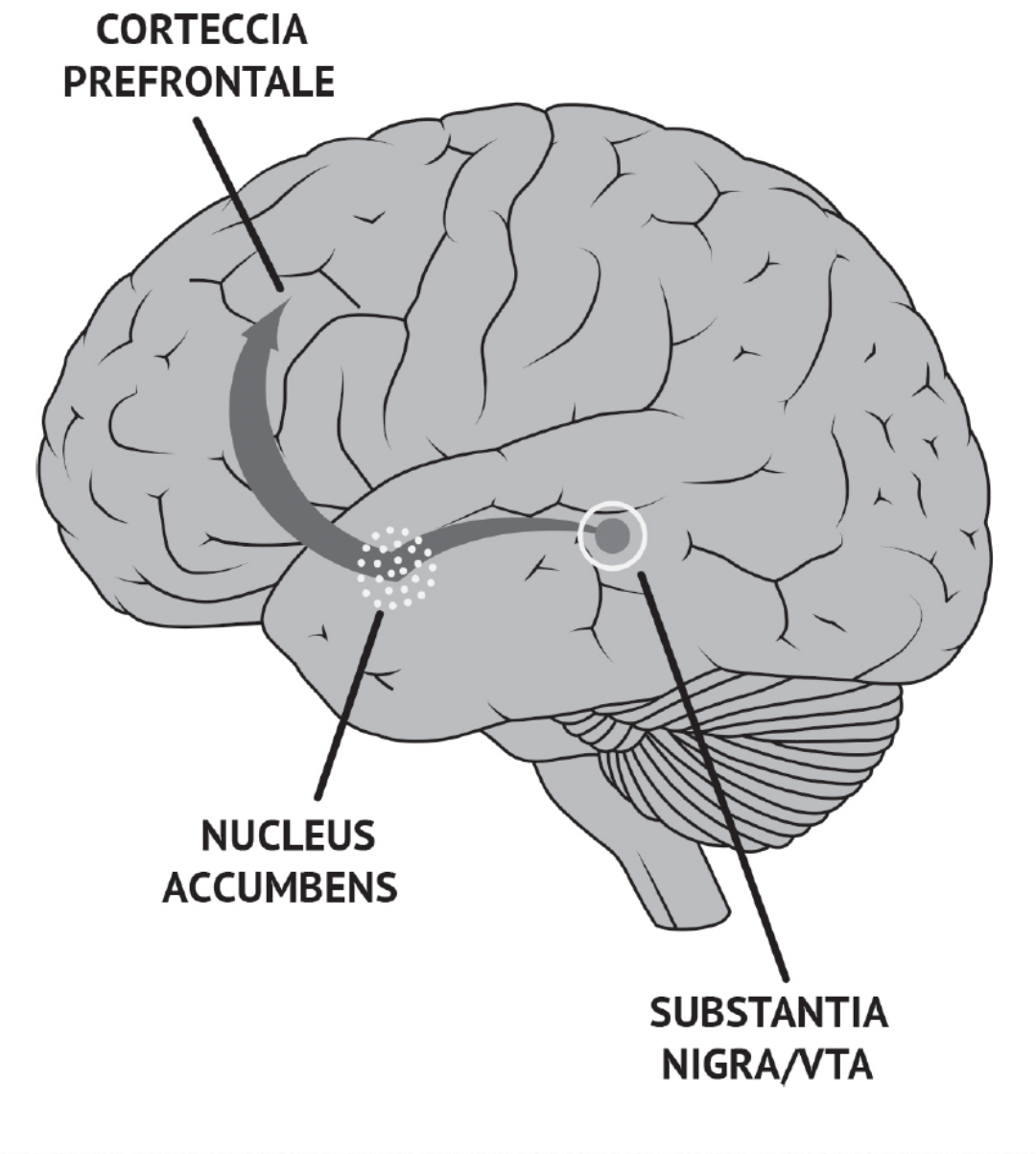
Il porno e il cervello

“Il nostro organo sessuale più grande è situato tra le nostre orecchie”.

– Antonio Morra

Il nostro organo sessuale più grande è situato tra le nostre orecchie. Dio ha creato il cervello in modo tale da essere in grado di ricordare come e dove i nostri bisogni naturali sono soddisfatti. Se il corpo ha sete, è compito del cervello ricordarci meticolosamente dov'è possibile trovare l'acqua. La dopamina è il neurotrasmettitore incaricato di aiutarci a ricordare dove poter appagare i nostri bisogni naturali.

"Una continua esposizione alla pornografia, specie per lunghi periodi di tempo, rilascia ripetute ondate di dopamina, procurando al cervello una sensazione artefatta di sballo".



Condividi

#IlPornoInquinaIlCervello

Quando si è sessualmente stimolati, la dopamina è rilasciata in una determinata area del cervello (circuito della ricompensa), responsabile delle emozioni e dell'apprendimento. Lo spettatore avverte un senso di intensa concentrazione e di consapevolezza del desiderio: "Devo avere questa cosa; è ciò di cui ho bisogno in questo momento". La dopamina procura un forte senso di piacere. Quando lo spettatore avverte il

bisogno di un'ulteriore gratificazione sessuale, il cervello rilascia delle piccole dosi di dopamina, come se dicesse: "Ricorda dove l'hai trovata la volta scorsa. Torna a prenderne ancora". Nel contesto di un rapporto matrimoniale, il desiderio di attingere nuovamente alla fonte del piacere porta la coppia a una ripetuta intimità sessuale, costruendo così un vincolo di amore. Quando si consuma materiale pornografico, invece, l'effetto è molto diverso.

Una continua esposizione alla pornografia, specie per lunghi periodi di tempo, rilascia ripetute ondate di dopamina, procurando al cervello una sensazione artefatta di sballo. Infine, il cervello giunge a un punto di esaurimento, lasciando lo spettatore nell'insoddisfazione e nel desiderio costante di conquistare, senza riuscirci, un sufficiente livello di appagamento.

Tale effetto è chiamato *desensibilizzazione*. Le gioie quotidiane, compreso il sesso, cominciano a "perdere forza" e il consumatore è costretto ad ampliare la sua gamma di scelte pornografiche ricercando materiale nuovo o sempre più esplicito per raggiungere un adeguato livello di eccitazione. L'evangelista Giacomo dice che il peccato inizia con un forte desiderio, ma "quando è consumato, produce la morte" (Giacomo 1:14,15). Un peccato crescente produce ogni forma di morte: quella del piacere, delle relazioni e, infine, quella eterna.

Il cervello diventa sempre meno sensibile al piacere in generale e, al contempo, sempre più ipersensibile agli stimoli sessuali. In altre parole, quanto più un individuo si masturba guardando pornografia tanto più si dilata l'autostrada neurale nel suo cervello. Trova ovunque degli spunti sessuali che lo conducono allo stesso posto.

ATTACCAMENTO

Perché la pornografia ha un tale impatto? Perché molti terapisti, psicologi e neuroscienziati insistono nel sostenere che produce dipendenza? In sostanza, ha molto a che vedere con la nozione terapeutica di "attaccamento". I terapisti e i neurologi utilizzano questo termine per descrivere il modo in cui il cervello crea dei legami neurochimici e ricorda quale debba essere la sua reazione ad un determinato stimolo. Non è tanto lo stimolo in sé (l'immagine, il video, l'esperienza, ecc.) quanto piuttosto ciò che se ne fa. Può anche

esserci l'eccitazione iniziale della novità, ma questa non è una minaccia finché non si lega all'esperienza sessuale (di solito attraverso la masturbazione). L'attaccamento alla pornografia può essere molto forte perché la masturbazione e l'orgasmo innescano dei "fuochi d'artificio" neurochimici che, se ripetuti, stabiliscono dei percorsi neurali in grado di istituire dei modelli comportamentali.

INDEBOLIMENTO DELLA FORZA DI VOLONTÀ

Il processo di sensibilizzazione e di desensibilizzazione agisce sulla corteccia prefrontale del cervello. Man mano che i recettori della dopamina cominciano a degenerarsi, nei lobi frontali avvengono dei cambiamenti. Questa regione del cervello incide sulla nostra forza di volontà, regola il nostro comportamento e ci fa prendere delle decisioni sulla base della moralità e del buonsenso. Normalmente, quando le emozioni, gli impulsi e le sollecitazioni nascono dal mesencefalo, i lobi prefrontali si attivano per esercitare il "controllo esecutivo" su di essi. Tuttavia, quando questa regione è indebolita dall'uso continuo di pornografia, la forza di volontà si debilita e difficilmente riesce a frenare la brama di immagini sessuali. Di conseguenza, l'individuo comincia ad avvertire un desiderio che si rivela una necessità acuta. I neuroscienziati definiscono questo problema con il termine *ipofrontalità*.

L'individuo non è più padrone delle proprie passioni. Ne è schiavo. Proprio come afferma l'apostolo Paolo, coloro che ne sono affetti diventano "schiavi di ogni sorta di passioni e di piaceri" (Tito 3:3). Il nostro cervello è stato creato da Dio per misurare le conseguenze e le situazioni, e fare delle scelte giudiziose in merito a quando dare libero sfogo ai nostri desideri. Ma in caso di ipofrontalità, la mente, saturata dalla pornografia, ha una capacità molto limitata di farlo. Artefice della razionalità e della coscienza, la regione prefrontale sa rendere unico l'essere umano.

2

Cinque modi in cui la pornografia inquina il cervello

“Il porno addestra il nostro cervello a consumare e non amare.”

– Antonio Morra

Zillmann & Bryant

Agli inizi degli anni ‘80, il Dr. Dolf Zillmann, dell’Università dell’Indiana, e il Dr. Jennings Bryant, dell’Università dell’Alabama, si domandavano se una continua esposizione ai film pornografici potesse avere un impatto sulle convinzioni sessuali della gente e sul loro atteggiamento verso le donne. Per il loro esperimento, selezionarono 80 ragazzi e 80 ragazze del college, e li divisero in tre sottogruppi.

Al primo gruppo, “Gruppo a Esposizione Intensa”, furono mostrati 36 film pornografici non violenti per un periodo di sei settimane. Al secondo gruppo, “Gruppo a Esposizione Intermedia”, furono mostrati 18 film pornografici e 18 film di tutt’altro genere per un periodo di sei settimane. Al terzo gruppo, “Gruppo a Esposizione Zero”, furono mostrati 36 film non pornografici per la stessa durata di tempo.

“Essenzialmente, la pornografia addestra il nostro cervello a consumare e non amare; a trattare gli altri come una merce”.

Condividi

#IlPornoInquinaIlCervello

CONCLUSIONE N° 1:
LA PORNOGRAFIA INQUINA IL SESSO

Zillmann e Bryant scoprirono una correlazione diretta fra la quantità di pornografia consumata e l’appagamento sessuale sviluppato durante un rapporto reale. I partecipanti al Gruppo a Esposizione Intensa ***riportarono una minore soddisfazione durante i rapporti intimi con i loro partner: erano infatti meno predisposti a trovare gradimento nell’apparenza fisica dei loro compagni***, ***nel loro affetto e nella loro performance sessuale.*** Giunsero alla conclusione che i consumatori di pornografia, prima o poi, tendono a paragonare l’aspetto fisico dei loro partner con quello dei porno-modelli.

Un altro studio apparso sul «Journal of Sex and Marital Therapy» nel 2002 riportò risultati simili. Quando ai partecipanti fu somministrata la visione di fotografie di modelle su riviste come «Playboy» e «Penthouse», il loro giudizio sull’attrattiva della gente “media” si ridusse significativamente.[1] Ciò è davvero scoraggiante. Dio non è nemico del piacere e dell’attrazione sessuale; lui ne è il Creatore. Sono gli esseri umani che molto spesso tendono a dimenticarsene.

Il sesso è uno dei piaceri creati da Dio. Per evidenziare la bontà del piacere sessuale, Dio ispirò il re Salomone a scrivere un libro di canti romantici chiamato *Cantico dei Cantici* – un titolo che va interpretato come “la migliore canzone d’amore di sempre”. Questo libro esprime – talvolta con dettagli erotici – il piacere e la gioia della sessualità coniugale.

Ma come spesso accade, il peccato distorce e inquina le cose buone. Le persone che rimangono sempre più invischiate nella pornografia non fanno altro che deludere e danneggiare

la propria libido. Dopo aver lavorato per anni con uomini e donne intrappolati nella pornografia, la dottoressa Mary Anne Layden ha concluso: “Avendo trascorso una tale quantità di tempo in esperienze sessuali non naturali con riviste, giornali e realtà virtuali è difficile per loro fare sesso con un vero essere umano”. “La pornografia”, sostiene, “è una diseducazione tossica al sesso e ai rapporti” che insegna ad aspettarsi nella realtà il sesso “finto” del porno online.[2] Non si tratta semplicemente di mettere a confronto l’aspetto fisico o una performance sessuale. Quando si è esposti alla pornografia più e più volte, si inizia a paragonare tutto l’insieme di questa esperienza artefatta alla propria vita sessuale. ***Invece di essere attratti da un uomo o una donna, si finisce per provare eccitazione per la varietà e la novità che la pornografia è in grado di offrire.***

Il neurobiologo Peter Milner spiega che il nostro cervello è stato progettato per essere attratto dalle novità e dalle cose sconosciute. Questa spinta interiore è quella che ci aiuta ad apprendere cose nuove e ad adattarci al nostro ambiente. Tuttavia, spiega, è possibile “diventare dipendenti dalla novità e dall’incertezza”.[3] Con il passare del tempo, il cervello, che si nutre di contenuti erotici, impara a equiparare l’eccitazione sessuale alla novità e alla varietà della pornografia. Alla fine, il volto familiare, il corpo e la performance sessuale di un coniuge non è più eccitante come prima.

Essenzialmente, la pornografia allena gli uomini e le donne a essere consumatori, non amanti; a trattare l’intimità come merce; a pensare al sesso come qualcosa che è continuamente a disposizione e su ordinazione. Come conclude giustamente la dottoressa Judith Reisman, “**la pornografia ‘castra’ gli uomini visivamente, addestrandoli a ritirarsi nel regno della fantasia qualora abbiano voglia di eccitarsi”.**[4]

CONCLUSIONE N° 2:
LA PORNOGRAFIA INQUINA I RAPPORTI

Dopo il loro esperimento, Zillmann e Bryant conclusero che quanta più pornografia era consumata tanto più si era predisposti a preferire il sesso senza coinvolgimento emotivo.

Dopo aver guardato circa cinque ore di pornografia a settimana per un periodo di sei settimane, ***il Gruppo a Esposizione Intensa era maggiormente predisposto a sminuire il matrimonio, l’idea di avere figli e l’importanza della fedeltà in un rapporto.*** Mostrava,

inoltre, una maggiore approvazione del sesso occasionale. **La pornografia avvezza gli uomini a desiderare il brivido di una fantasia a buon mercato anziché una relazione che richiede impegno e fedeltà.** Il Dr. Gary Brooks, autore di *The Centerfold Syndrome*, spiega: "La pornografia addestra gli uomini ad essere voyeur digitali e a preferire l'opzione di limitarsi a guardare le donne piuttosto che ricercare una vera intimità".[5]

Il vero problema della pornografia non è il fatto che ci mostri troppo sesso, ma che non ce ne mostri abbastanza. Essa non è in grado di farci vivere l'esperienza della vera intimità.

CONCLUSIONE N° 3:
LA PORNOGRAFIA INQUINA LE DONNE

Nell'esperimento di Zillmann e Bryant, il Gruppo a Esposizione Intensa manifestava una crescente tendenza a credere che le donne nella società appartenessero veramente allo stereotipo femminile proposto dai film pornografici.

Ai partecipanti all'esperimento fu chiesto di valutare il loro sostegno generale ai diritti delle donne. Tra gli uomini del Gruppo a Esposizione Intensa favorevoli al sostegno si registrò un calo del 46% rispetto agli uomini partecipanti al Gruppo non esposto alla pornografia. Tra le donne partecipanti, tale flessione si arrestò a un preoccupante 30%.

Contrariamente al messaggio della pornografia, la Bibbia afferma che sia gli uomini sia le donne sono stati creati a immagine di Dio (Genesi 1:26-28). In quanto portatori di immagine, noi "riflettiamo" Dio. Nella nostra cultura sempre più "pornificata", sono le donne a essere maggiormente disumanizzate poiché costantemente valutate in base alle misure e alle forme del loro corpo. Spesso i canali pornografici, ma anche i mezzi di comunicazione, mostrano delle donne contente di essere usate e trattate come un oggetto. Nella nostra cultura satura di pornografia, le donne vengono sempre più sminuite. Naomi Wolf, scrivendo per il «New York Magazine», ha detto bene: ***"Oggi una vera donna nuda non è altro che pornografia scarsa".*** Il furioso assalto del porno non insegna agli uomini a dare valore alle donne come persone create a immagine di Dio, ma li induce a considerarle, in numero sempre minore, degne protagoniste di contenuti pornografici.[6]

CONCLUSIONE N°4
LA PORNOGRAFIA INQUINA LA GIUSTIZIA

Nell'esperimento di Zillmann e Bryant, alla domanda su quanto fossero comuni nella società certe attività sessuali – sesso anale, sesso di gruppo, sadomasochismo, bestialità – la percentuale di approvazione alla consuetudine di queste pratiche data dal Gruppo a Esposizione Intensa fu di due o tre volte superiore a quella fornita del Gruppo a Esposizione Zero. La pornografia li portava a credere che delle attività sessuali così "brutali" fossero più comuni di quanto lo siano in realtà. Il consumo di pornografia, inoltre, condizionava i partecipanti a sottovalutare lo stupro. Ai partecipanti fu chiesto di valutare un caso legale in cui un uomo aveva stuprato un'autostoppista e, successivamente, di suggerire la durata della condanna che lo stupratore avrebbe meritato di scontare in carcere. Gli uomini del Gruppo privo di esposizione stabilirono che dovesse essere di 94 mesi; quelli del Gruppo a Esposizione Intensa suggerirono una condanna quasi dimezzata, raccomandando appena 50 mesi. I dati, incredibilmente, registrano la stessa tendenza anche per gli intervistati di sesso femminile.

La pornografia, essenzialmente, ci desensibilizza alla violenza sessuale e alla crudeltà, anche quando è considerata comunemente "non violenta", come dimostrato nello studio di Zillman e Bryant. Sfortunatamente, nella pornografia di oggi è ricorrente l'aggressività.[7] ***Uno studio condotto nel 2000 ha riscontrato la presenza di atti violenti nel 42% della pornografia online.*** Oggi, l'esposizione alla pornografia violenta non è insolita neanche per gli utenti più giovani. La lussuria e la violenza sessuale sono sempre state strettamente connesse – e anche la Bibbia le mette in relazione. Tamar, la figlia di Davide, era una ragazza bellissima, e Amnon, figlio di Davide, l'amava in segreto. L'ossessione e la lussuria lo "tormentavano" a tal punto da farlo ammalare (cfr. 2 Samuele 13:2). Alla fine, Amnon mise in atto un piano per andare a letto con lei. Quando giunse il momento opportuno e si ritrovarono da soli, lui la soggiogò e la violentò. Le Scritture narrano che, dopo averla posseduta, la "odiò di un odio grandissimo" (v. 15) e la cacciò via di casa. Una storia come questa mostra la natura insidiosa della lussuria. ***L'amore vero ci spinge a servirci l'un l'altro come esseri umani creati a immagine di Dio. La lussuria, invece, ci incita a usarci a vicenda, a considerarci come merce consumabile.*** Proprio come è accaduto ad

Amnon, una mente che reputa le donne dei semplici oggetti sui cui sfogare la propria lussuria può facilmente diventare insensibile agli atti di crudeltà verso il genere femminile.

In un'indagine compiuta su un campione di 854 prostitute di nove paesi diversi, il 47% si è dichiarato turbato dalla richiesta dei propri clienti di compiere specifiche pratiche sessuali che avevano precedentemente visto in alcuni video pornografici.[8]

Quando la pornografia diventa la fonte dell'educazione sessuale di una generazione, l'inevitabile risultato è la formazione di una cultura di sesso commerciale e traffico sessuale.

CONCLUSIONE N°5:
LA PORNOGRAFIA UCCIDE LA LIBERTÀ

Due settimane dopo l'esperimento di Zillmann e Bryant, a tutti i partecipanti fu consegnato un assortimento di film pornografici e non da guardare in privato. Quelli maggiormente esposti al consumo di pornografia furono significativamente più predisposti a voler guardare porno hard. È stato dimostrato che consumare continuamente pornografia produce un effetto intensificante. Quindici anni dopo l'esperimento, il Dr. Zillmann proseguì le sue ricerche in quest'ambito, scoprendo che l'uso abituale di pornografia nel corso del tempo porta a una maggiore tolleranza di materiale sessualmente esplicito, inducendo lo spettatore a ricercare video e immagini sempre più nuovi ed estremi per raggiungere un adeguato livello di eccitazione o interesse.[9]

Il sesso è inebriante. Salomone scriveva: "Trova gioia nella sposa della tua gioventù […] le sue carezze ti inebrino in ogni tempo" (Proverbi 5:18,19), ma non ubriacarti per l'abbraccio di una donna proibita! Salomone non conosceva i meccanismi psicologici del cervello umano che conosciamo noi oggi. Malgrado ciò, studiando gli effetti della pornografia sulla mente e sul corpo, le sue parole sulla natura inebriante della sessualità acquistano un valore completamente nuovo. Oggi si parla tanto di "dipendenza dal sesso" o "dipendenza dal porno". In generale, consulenti e terapisti concordano sul fatto che tale fenomeno sia reale. Alcuni hanno proposto di definirlo "disordine ipersessuale" o "compulsione sessuale". La ricerca della neuropsichiatra di Cambridge Valerie Voon dimostra che il cervello degli utenti della pornografia mostra grandi somiglianze con quello degli

La pornografia riproduce atti di aggressione, crudeltà e degrado insegnando agli spettatori che queste pratiche sessuali piacciano alle donne.

Condividi

#IlPornoInquinaIlCervello

alcolisti. Una struttura cerebrale chiamata *striato ventrale* svolge un ruolo significativo nel sistema di ricompensa del cervello, ovvero, nei percorsi del piacere. ***Quest'area cerebrale si "illumina" quando un alcolista si ritrova davanti a una bevanda alcolica, e lo stesso accade quando un individuo dipendente dalla pornografia visualizza un'immagine pornografica***.[10] Indipendentemente dalle categorizzazioni che si vogliano applicare – dipendenza, compulsione, assuefazione, ipersessualità – la natura inebriante della pornografia non può essere negata. Come mostra l'esperimento di Zillman e Bryant, quanta più pornografia guardiamo tanta più pornografia vogliamo guardare: è come una tossina che s'infiltra nel sangue. L'apostolo Paolo chiama "legge del peccato" quell'attrazione persuasiva che risiede nelle membra del nostro corpo (Romani 7:22-24). ***Possiamo diventare prigionieri degli impulsi del nostro cervello e del nostro corpo se questi vengono addestrati da una peccaminosa indulgenza.***

30 ANNI DOPO L'ESPLOSIONE DELLA PORNOGRAFIA SU INTERNET

In una conferenza del 2011, la dottoressa Mary Anne Layden commentava la ricerca di Zillman e Bryant. "Quando fu realizzato questo studio, quello che era stato definito Gruppo a Esposizione Intensa – cioè, quello che aveva guardato cinque ore di porno per un periodo di sei settimane – oggi potrei definirlo il Gruppo della Normalità Quotidiana".[11] Ovvero, quella che una volta era considerata un'esposizione "massiccia" ora è pratica comune. Dove ci porterà questa strada?

3

Cinque modi per disintossicare il cervello

“I miei occhi sono sempre rivolti al Signore”

– Salmo 25:15a

“L’obiettivo non è semplicemente essere libero dal porno ma trovare la propria soddisfazione in Gesù”.

Condividi

#IlPornoInquinaIlCervello

La Bibbia non ci descrive esclusivamente come persone ribelli, deboli o bisognose di un sostegno morale, ma come individui morti nei propri peccati (cfr. Efesini 2:1). I morti non hanno bisogno di terapia: hanno bisogno di una vera e propria risurrezione. Per il seguace di Cristo, lo scopo non è semplicemente quello di “lasciare la pornografia”: è raggiungere qualcosa di ben più prezioso. Se mutare le proprie abitudini fosse la cosa più importante, potremmo avvalerci di un gran numero di trucchetti ed espedienti psicologici per riuscirci. ***Tuttavia, per il cristiano l’obiettivo non riguarda semplicemente la riabilitazione dalla porno-dipendenza, ma l’essere rigenerati da Dio per acquisire l’immagine dell’Uomo perfetto, Gesù Cristo.***

Ciò avviene solo per opera dello Spirito Santo. Come la pornografia suscita in noi brame lussuriose, così lo Spirito Santo è fonte di desideri nuovi e santi. Alcuni teologi lo definiscono “la forza espulsiva di un nuovo affetto”. In Galati 5 è scritto che chi ha lo Spirito Santo ha anche “i desideri dello Spirito” (cfr. Galati 5:17). Dio ha promesso che quando “camminiamo secondo lo Spirito”, i desideri della carne che ci inducono all’immoralità, all’impurità e alla sensualità, non avranno potere su di noi (cfr. Galati 5:16,25). Possiamo, dunque, diventare uomini e donne rinnovati interiormente. Che cosa significa camminare di pari passo con lo Spirito di Dio, ovvero, camminare nello Spirito?

1. **Dobbiamo camminare in modo responsabile e trasparente,** in un contesto in cui possiamo rivelare i nostri segreti più oscuri e tenere sempre presente quale sia la nostra nobile vocazione. Per camminare nello Spirito, dobbiamo confessare i nostri peccati gli uni agli altri, pregare gli uni per gli

altri e incoraggiarci a vicenda a vivere secondo la nostra vera identità.

2. Mediante la preghiera, dobbiamo assimilare interiormente le Scritture, le parole ispirate dallo Spirito. Dobbiamo rinnovare i nostri pensieri secondo le verità che egli ha rivelato, rifiutando le menzogne con cui la pornografia ci ha alimentato.

3. Dobbiamo camminare nella purezza del piacere, trovando appagamento nei desideri santi e integri – in tutto ciò che è onorevole, puro, gradevole ed eccellente. Per camminare nello Spirito, dobbiamo perseguire i piaceri puri con sincera gratitudine finché la pornografia non perderà il suo fascino.

4. Dobbiamo camminare nella nostra vera identità, dando ascolto al richiamo dello Spirito nei nostri cuori, "Abba, Padre", il quale conferma la nostra nuova identità. Dobbiamo imparare a stabilire una relazione con Dio dal profondo dell'anima, come figli e figlie amati e adottati, nella convinzione che apparteniamo a Dio e che i nostri legami col peccato sono stati spezzati per sempre.

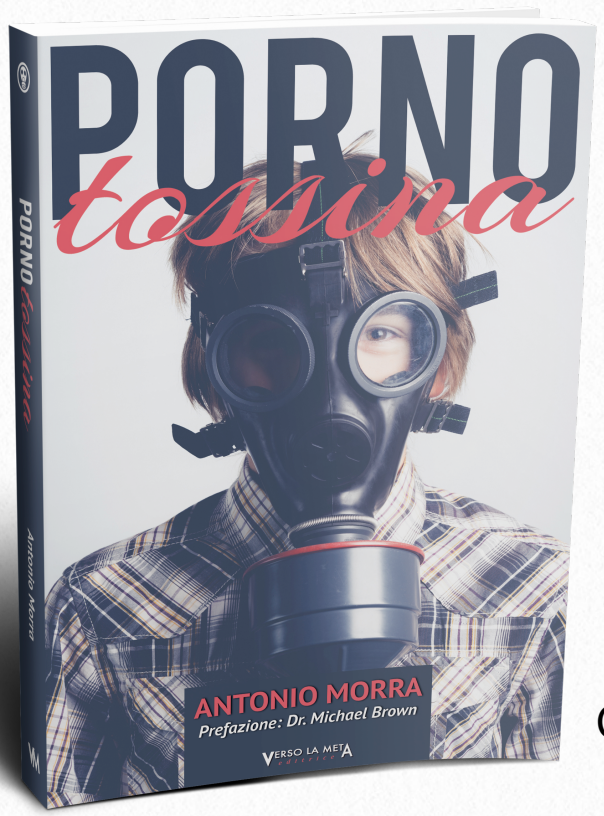
5. Dobbiamo ravvivare la speranza di giustizia ispirata dallo Spirito dentro di noi. Se vogliamo camminare nello Spirito, dobbiamo bramare questa speranza, riporre la nostra fede nelle promesse divine che ci assicurano un'eternità di purezza, e anelare che questa stessa purezza si riversi sul nostro presente.

John Piper scrive:

"Il fuoco del piacere della lussuria va combattuto con il fuoco del piacere di Dio. Se cerchiamo di combattere il fuoco della lussuria solo con minacce e proibizioni, persino con i tremendi ammonimenti di Gesù, falliremo. Dobbiamo combatterlo con la consistente promessa di una felicità superiore. Dobbiamo inglobare la fiammella del piacere della lussuria nella conflagrazione della santa soddisfazione".[12]

CONCLUSIONE

Siamo arrivati alla fine di questo piccolo viaggio insieme. Se ritieni opportuno approfondire gli argomenti trattati e avvalerti di consigli pratici e di un piano di battaglia, ti suggeriamo di acquistare il libro *PornoTossina*. Partendo dalla scienza e approdando alla fede, *PornoTossina* esamina i modi in cui il porno inquina la mente, le relazioni e la società, e analizza le modalità di disintossicazione seguendo un processo tanto spirituale quanto pratico. **Il libro PornoTossina non è solo per chi è dipendente dal porno ma per tutti coloro che stanno lottando, hanno lottato o vogliono lottare per gli altri.**



Capitolo 1 - IL PORNO E IL CERVELLO

Capitolo 2 - CINQUE MODI IN CUI LA PORNOGRAFIA DEFORMA LA MENTE

Capitolo 3 - CINQUE MODI BIBLICI PER RINNOVARE LA MENTE (DISINTOSSICARSI DAL PORNO)

Capitolo 4 - ROMPERE LA DIPENDENZA DALLA PORNOGRAFIA: USCIRE DAL CICLO CONTINUO

Capitolo 5 - IL PIANO DI BATTAGLIA (PASSI PRATICI)

Appendice A - LA MASTURBAZIONE

Appendice B - LA PORNOGRAFIA E I VOSTRI RAPPORTI SENTIMENTALI

Appendice C - CHE COSA HANNO IN COMUNE LA PORNOGRAFIA E L'ABORTO?

Appendice D - TRASPARENZA CRISTIANA: UNA GUIDA ALLA DISCUSSIONE

Note

1. Raymond M. Bergner e Ana J. Bridges, *The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications,* Journal of Sex, Marital Therapy 28 (3), 2002.

2. Dr. Mary Anne Layden, *The Science Behind Pornography Addiction,* U.S. Senate Committee on Commerce, Science, & Transportation, 18 novembre 2004.

3. Judith Reisman, *The impotence pandemic,* WorldNet-Daily, 27 settembre 2007. http://www.drjudithreisman.com/archives/2007/10/the_impotence_p_2.html, ultimo accesso: 14 dicembre 2015.

4. Covenant Eyes Website, *Sexual Sabotage: Pornography, Impotence, and the Mad Scientist Who Started It All,* intervista con la Dott.ssa Judith Reisman su Covenant Eyes Radio, Episodio 99. http://www.covenanteyes.com/2011/04/09/sexual-sabotage-pornography-impotence-and-the-mad-scientist-who-started-it-all/, ultimo accesso: 14 dicembre 2015.

5. Gary R. Brooks, PhD. *The Centerfold Syndrome: How Men Can Overcome Objectification and Achieve Intimacy with Women,* Jossey-Bass: San Francisco, 1995.

6. Naomi Wolf, *The Porn Myth,* New York Magazine, http://nymag.com/nymetro/news/trends/n_9437/, ultimo accesso: 16 dicembre 2015.

7. Martin Barron e Michael Kimmel, *Sexual Violence in Three Pornographic Media: Toward a Sociological Explanation,* The Journal of Sex Research, 37 (2), 2000.

8. AA.VV*., Prostitutuion and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder,* Journal of Trauma 2, iss. 3 & 4 (2003), p. 44.

9. Dolf Zillmann, *Influence of unrestrained access to erotic on adolescents' and young adults' disposition toward sexuality,* Journal of Adolescent Health 27 (2), Supplemento 1, 2000.

10. Adam Withnall, *Pornography addiction lead to same brain activity as alcoholism or drug abuse, study shows,* The Independent, 22 settembre 2013. http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/pornography-addiction-leads-to-same-brain-activity-as-alcoholism-or-drug-abusestudy-shows-8832708.html, ultimo accesso: 17 giugno 2015.

11. Mary Ann Layden, *Dr. Mary Anne Layden: Porn Culture in the Mobile Age,* http://www.youtube.com/watch?v=WAbAjr4zPl4, ultimo accesso: 18 novembre 2015.

12. John Piper, *Future Grace,* https://goo.gl/EhZ4Sf, ultimo accesso: 14 luglio 2015.