

*NEW ADDICTIONS, SEX-  
ADDICTION*

# & *CYBERSEX*

## *La ricerca del piacere in internet*

*A cura della dr.ssa Angela GISMONDI e della dr.ssa Roberta POLI*

# *INDICE*

## *1. DIPENDENZE SENZA SOSTANZE: LE NEW*

*ADDICTIONS pag. 2*

## *2. DIPENDENZA SESSUALE*

*pag. 6*

### *3. DIPENDENZA DA CYBERSESSO*

*pag. 7*

#### *4. CONCETTUALIZZAZIONE delle*

*DIPENDENZE SESSUALI pag. 8*

*a. SENTIMENTO DI VERGOGNA*

*b. CONVINZIONI DISFUNZIONALI DI BASE*

*c. DEFICIT META-COGNITIVO*

### *5. LIBERARSI DALLA PORNO-DIPENDENZA*

*pag. 10*

## *6. COME RICONOSCERE LA SEX*

*ADDICTION? pag. 13*

## *7. QUALI SONO LE POSSIBILITA' DI*

*TRATTAMENTO? pag. 14*

## *8. PER CONCLUDERE....CURIOSITA' SUL*

*CYBERSEX pag. 16*

## *9. BIBLIOGRAFIA*

*pag. 18*



# *1. Dipendenze senza sostanze: le NEW ADDICTIONS*

Parlare di dipendenze significa tentare di entrare in un universo che, in qualche modo ci appartiene nel senso che ciascuno di noi si trova a convivere con qualche forma di dipendenza, almeno transitoria, senza neanche rendersene perfettamente conto perché funzionale al proprio vissuto (egosintonica).

Si fa riferimento, ad esempio, alla dipendenza da caffeina, o da nicotina, nelle quali molti si possono ritrovare, magari nei momenti di maggior stress o impegno lavorativo, per non parlare dello shopping compulsivo che rappresenta una tentazione pericolosamente presente in molti di noi nei periodi di saldi.

Quando si parla di dipendenze, si è abituati a collegarle all'uso (e all'abuso) di "sostanze"...

Esistono altri tipi di **DIPENDENZE, COSIDETTE "COMPORTAMENTALI"** che stanno dilagando tra i giovani e i meno giovani, e che aprono nuovi orizzonti anche sul versante etico.

Tra queste ricordiamo:

● *DIPENDENZA DA TELEFONINO*

● *DIPENDENZA DAL LAVORO*

● *DIPENDENZA DA INTERNET*

- *DIPENDENZA SESSUALE*
- *DIPENDENZA DA CYBERSESSO*
- *DIPENDENZA AFFETTIVA*
- *GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO*
- *SHOPPING COMPULSIVO*
- *DIPENDENZA DA ESERCIZIO FISICO*
- *ECESSIVO USO DI VIDEO-GAME (play-station)*

Oltre a queste, ci sono molte altre attività e condotte patologiche spiegate e trattate in termini di "Sindrome da Dipendenza". ([www.crescere-insieme.com](http://www.crescere-insieme.com))



Per prima cosa è importante chiarire cosa s'intende per "dipendenza", e come è possibile differenziare le diverse forme di "addiction" che, in alcuni casi, possono avere anche delle implicazioni di tipo legale.

L'**OMS** (**O**rganizzazione **M**ondiale della **S**anità) indica la **DIPENDENZA** come quella "Condizione psichica e talvolta anche fisica, derivante dall'interazione tra un organismo vivente e una sostanza tossica, e caratterizzata da risposte comportamentali e da altre reazioni, che comprendono sempre un bisogno compulsivo di assumere la sostanza in modo continuativo o periodico, allo scopo di provare i suoi effetti psichici e talvolta di evitare il malessere della sua privazione"

(Pigatto, 2003)

### **SINDROME DI DIPENDENZA o DIPENDENZA PATOLOGICA**

Disturbo primario e cronico, determinato da fattori genetici, psicosociali e ambientali, caratterizzato principalmente da mancanza di controllo, compulsività, smisurato desiderio, relativi al ripetersi dell'uso di sostanze, di attività e di interazioni con altri individui, nonostante le conseguenze negative che ne derivano.

(Coyoumdjian, Baiocco, Del Miglio, 2006)

E' utile riflettere su queste due definizioni perché, rispetto alla definizione data dall'OMS, ciò che cambia è solo lo strumento (sia esso sostanza o comportamento) con cui la dipendenza stessa è agita.



**Dipendenze da sostanze e dipendenze comportamentali (new addictions)**

Sono entrambe caratterizzate da:

- ★ Sensazione di impossibilità di resistere all'impulso di mettere in atto il comportamento (compulsività)
- ★ Sensazione crescente di tensione che precede immediatamente l'inizio del comportamento (*Craving*)
- ★ Piacere o sollievo durante la messa in atto del comportamento
- ★ Percezione di perdita di controllo
- ★ Persistenza del comportamento nonostante la sua associazione con conseguenze negative.

A. Couyoumdjian, R. Baiocco, C. Del Miglio (2006)

A livello terapeutico si sta sviluppando la tendenza a trattare le dipendenze comportamentali alla stregua delle tossicodipendenze (o di altre dipendenze da sostanze come ad esempio l'alcol), utilizzando cioè delle strategie d'intervento e riabilitative mutuata da questo settore, molto più consolidato, sia a livello di esperienza, sia a livello di ricerca e di letteratura in merito. Occorre inoltre evidenziare che, gli studi a livello internazionale, dimostrano un'elevata frequenza di poli dipendenze e cross dipendenze nello stesso soggetto.

**POLI DIPENDENZE** ➡ presenza di una o più dipendenze da sostanze e comportamentali nella stessa persona

**CROSS DIPENDENZE** ➡ passaggio di un soggetto nel corso della vita, da una dipendenza all'altra

([www.crescere-insieme.com](http://www.crescere-insieme.com))

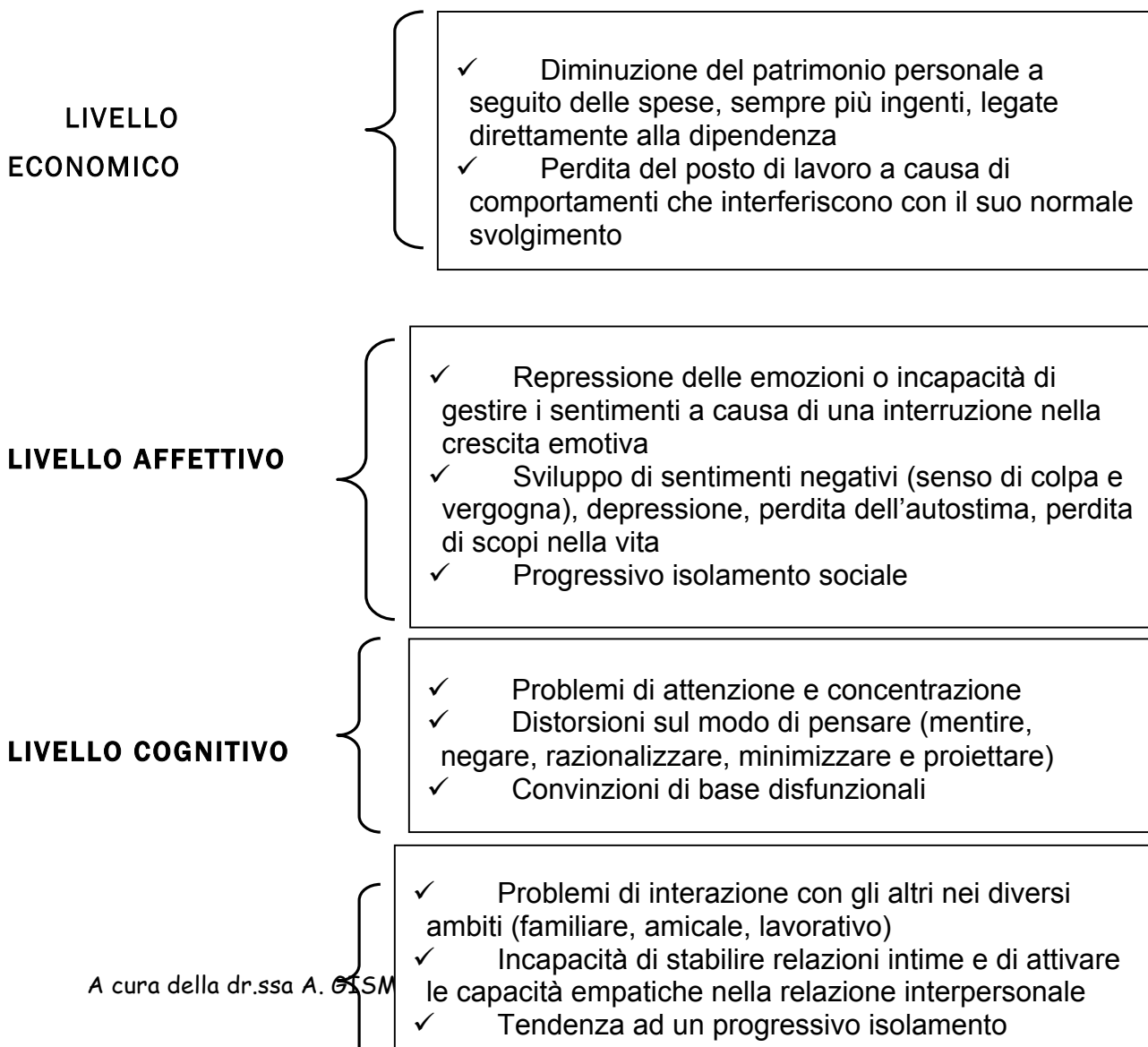
Per questo motivo oggi, spesso non ha molto senso intervenire singolarmente sul singolo disturbo, ma andrebbe fatto un intervento globale e sistemico relativamente alla complessità del soggetto, dei suoi bisogni, dei suoi vissuti personali rispetto alle dipendenze stesse.

## 2. DIPENDENZA SESSUALE

Questa forma di **new addiction** si caratterizza per una serie di comportamenti compulsivi che inducono la persona a vivere la propria sessualità in maniera ossessiva stravolgendo completamente l'approccio giocoso, intimo e piacevole che le persone possono avere con il sesso.

La dipendenza sessuale provoca conseguenze a diversi livelli, arrivando a compromettere, anche in maniera significativa, la vita sociale e affettiva della persona che la sperimenta.

Alcuni autori (Cantelmi, Lambiase, Sessa, 2005) differenziano le possibili conseguenze della dipendenza a diversi livelli.



**LIVELLO SOCIALE**

### *3. DIPENDENZA DA CYBERSESSO*

Questa forma di dipendenza è caratterizzata dalla ricerca di immagini, film e giochi a contenuto erotico sul web, da collezionare o da scambiare con altri. L'uso di web-cam e microfono rende l'esperienza virtuale molto più realistica, tanto che in alcuni casi l'esperienza di cybersesso finisce con il sostituire la relazione con il partner reale (La Barbera, 2005).



*Dal sito <http://www.mediamente.rai.it>*

#### *Caratteristiche principali della DIPENDENZA DA CYBERSESSO (Lambiase, 2003)*

- \* Pensiero frequentemente occupato da sesso on-line
- \* Ripetuti sforzi di controllare o eliminare la pratica del sesso on-line
- \* Agitazione o irritabilità quando si cerca di fermare o controllare la pratica del sesso on-line
- \* Utilizzare il sesso su internet per fuggire o alleviare problemi o sentimenti disforici come disperazione, senso di colpa, ansia o depressione
- \* Mettere in atto il sesso su Internet, tutti i giorni, alla ricerca di un'esperienza sessuale più intensa o rischiosa

- ☼ Commettere atti sessuali illegali on-line (es.: pedo-pornografia)
- ☼ Mentire ai familiari, ai terapeuti o ad altre persone per favorire il coinvolgimento nel cybersesso
- ☼ Conseguenze negative riguardanti le proprie relazioni primarie, il lavoro, lo studio, le finanze
- ☼ Negare l'evidenza della dipendenza, nonostante le conseguenze negative.
- ☼ Esordio ed evoluzione molto rapidi.(adattamento da Cantelmi, Lambiase e Sessa, 2005)

#### *4. CONCETTUALIZZAZIONE delle*

#### *DIPENDENZE SESSUALI*

Alcuni autori (Cantelmi, Lambiase e Sessa, 2005), propongono una concettualizzazione cognitiva della sex addiction, che fa riferimento a tre aspetti fondamentali.

#### *SENTIMENTO di VERGOGNA:* la vergogna rappresenta

un'emozione essenziale e necessaria che serve all'individuo, sin dall'infanzia, per regolare i propri stati d'animo e i propri impulsi comportamentali, contribuendo in maniera significativa allo sviluppo delle capacità di autocontrollo. Quando il senso di vergogna è eccessivo, si trasforma in umiliazione, una condizione molto dolorosa che il soggetto tende a evitare, bloccando l'accesso alla coscienza di alcune emozioni. In altri casi, invece, ci sono persone che non riescono a organizzare una difesa efficace dal senso di vergogna e tendono ad andare in confusione, non riuscendo più a gestire il loro mondo emotivo. Questa incapacità di gestire il sentimento della vergogna è alla base di un "blocco emotivo" che induce l'individuo ad alternare fasi di controllo a fasi di allentamento che si ripetono ciclicamente portando a una situazione paradossale: "Più si cerca di controllare, più esigente è il bisogno di allentamento. Più si sfugge nella fase di allentamento, più ci si sentirà privi di controllo e si cercherà di compensare con un maggior controllo". (Ibidem)

#### *CONVINZIONI DISFUNZIONALI di BASE:* le

credenze di base sono collegate al sistema di valori convinzioni e giudizi che guidano il soggetto nel rapportarsi con il mondo circostante, costituiscono quindi una sorta di "modello" del mondo stesso. Per il soggetto dipendente queste convinzioni di base si collegano alla ripetuta esperienza del senso di vergogna e lo portano alla **svalutazione di sé come persona**. Questi soggetti vivono con un **senso di fallimento e di inadeguatezza dominanti** e spesso finiscono con il considerare la degradazione e l'umiliazione come giustificate o necessarie. Rispetto al mondo relazionale questi soggetti



partono dalla convinzione disfunzionale di base che siano **incapaci o impossibilitati a instaurare delle relazioni intime profonde.** I dipendenti si sentono non amati o comunque non degni di amore da parte degli altri.

“La rabbia per i propri bisogni non riconosciuti nel passato, oggi spesso non riconosciuta a livello consapevole, previene la possibilità di esprimere i bisogni nel presente, in quanto anticipa il possibile rifiuto.” (Cantelmi, Lambiase e Sessa, 2005)

*DEFICIT METACOGNITIVO:* IL sentimento di vergogna

reiterato e invasivo, insieme alle credenze di base disfunzionali, non permettono al bambino prima e all'adulto dopo di poter sviluppare la capacità di attribuire agli altri (i genitori in primis) e quindi anche a se stesso, sentimenti, desideri, idee e credenze. Come il bambino non riesce a sviluppare una “teoria della mente” dell'altro e quindi della propria, così l'adulto non riuscirà a raggiungere la capacità di monitorare i contenuti della propria esperienza cosciente (meta cognizione). Tutto questo si esprime in un deficit meta-cognitivo.

“La persona perde la capacità di riflettere su stessa e di controllare i propri impulsi, in quanto la capacità di riflettere sui propri ed altrui stati mentali svolge un ruolo fondamentale nella regolazione delle proprie emozioni e dei propri comportamenti. La persona, davanti a forti stati emotivi, non riuscendo a elaborarli e gestirli, perde il controllo dei propri processi di pensiero razionali e rimane vittima dei propri impulsi” (Ibidem)

A partire da questi tre elementi si può comprendere come, il sesso-dipendente, ha molte difficoltà a livello relazionale perché il senso di vergogna pervasivo, la mancanza di fiducia nella possibilità di instaurare relazioni sociali significative e soddisfacenti e l'incapacità di riconoscere le emozioni e gestire efficacemente il proprio mondo pulsionale lo portano ad isolarsi dal mondo e a rifugiarsi in un'attività compulsiva ed illusoriamente appagante che lo cattura in una spirale senza fine.

Il comportamento sesso-dipendente si connota anche per una sorta di assuefazione che induce il soggetto a ricercare stimoli sempre più forti per raggiungere l'appagamento che lo lascia in ogni modo depresso e insoddisfatto perché si accompagna a sentimenti di vergogna, isolamento e svalutazione. Per comprendere appieno gli effetti della dipendenza sessuale bisogna però chiarire che, come molte altre dipendenze, viene rinforzata da altri comportamenti compulsivi. In particolare l'alcol-dipendenza sembra

associarsi frequentemente a queste condotte. Anche l'*Internet Addiction Disorder*, si associa spesso alla sesso dipendenza tanto che negli U.S.A si stima che circa 1/5 di soggetti con questo disturbo sia anche dipendente da attività sessuali on-line (Young, 1998). Diverse ricerche condotte a livello internazionale, mostrano come frequentemente la *sex addiction* si associa anche ad altre dipendenze e in particolare: sostanze psicoattive (compreso l'alcol), disturbi del comportamento alimentare (in particolare la bulimia) e gioco d'azzardo patologico o G.A.P. (Goodman, 2005).

Per cogliere appieno il senso di questa dipendenza, è utile provare a mettersi nei panni di questi soggetti; per questo motivo sono riportate di seguito due esperienze molto significative: la testimonianza di un ex porno dipendente, V. Punzi, che ha fondato un movimento e un sito per contrastare il fenomeno (noallapornodipendenza) e la lettera che una persona ha scritto a questo sito.

*Esperienze di vita a cura di Pierluigi Piazza*

## *5. LIBERARSI DALLA PORNO- DIPENDENZA*

*di Vincenzo Punzi (agosto 2005)*

Sono un ex porno-dipendente e desidero parlarvi della dipendenza dalla pornografia da internet.

L'uso compulsivo di pornografia da internet e di chat erotica può trasformarsi in assuefazione e quindi in dipendenza. Dipendenza che riguarda ormai milioni di persone nel mondo ed ha assunto ormai la caratteristica di problema sociale. In Italia solo adesso si comincia a parlarne. La dipendenza dalla pornografia e dalla chat erotica non ha nulla a che vedere con la dipendenza dall'attività sessuale ed in nessun modo è una compensazione ad una carenza di questa attività.

Il porno-dipendente è solo nella sua disperazione, nella sua vergogna, nella sua mancanza di autostima. Si possono confessare tanti tipi di dipendenza: alcool, fumo, gioco d'azzardo, eroina, bulimia, chat, giochi di ruolo, eccesso di rapporti sessuali. Ma non si può confessare a un estraneo di trascorrere ore e ore davanti al monitor a guardare foto e filmini pornografici, martoriando il tuo pene o il tuo clitoride. E quando finalmente riesci ad interrompere con l'eiaculazione (per i maschi) quel gioco al massacro, hai il crollo verticale di quella assurda tensione. E ti dici che assolutamente quella è l'ultima volta, che ora hai capito, che da domani cambierà. E domani ricominci, esattamente nello stesso modo.

**Le modalità psichico/fisiche di attuazione della contemplazione pornografica sono:**

- ⇒ masturbazione compulsiva e controllata, con lo scopo di rendere subliminale la visione/emozione pornografica;
- ⇒ annullamento completo della coscienza temporale: si possono trascorrere anche dieci ore davanti al monitor, senza avere coscienza del tempo trascorso;
- ⇒ annullamento delle esigenze psicofisiche: sonno, mangiare, bere, bisogni fisiologici;
- ⇒ eiaculazione finale liberatoria (nel maschio), quale unica possibilità per riuscire ad interrompere la trance pornografica.

La **porno-dipendenza** modifica in modo negativo tutti gli aspetti della vita di un individuo: rapporti di lavoro, capacità di applicazione ed attenzione al proprio lavoro (in particolar modo per i liberi professionisti), applicazione allo studio, rapporti sociali in genere, in particolare rapporti di amicizia e di amore, capacità sessuale.

**A questo si deve aggiungere:**

- ⇒ progressiva sfiducia in se stessi e tendenza a zero della propria autostima;
- ⇒ progressiva modifica della funzione del sogno, che tende ad assumere contenuti e forme connessi alla modalità cibernetica.

Per quanto riguarda, in particolare, la dinamica sessuale del porno-dipendente maschio, le conseguenze derivanti dalla fruizione prolungata, con modalità compulsivo/dipendente della pornografia sono:

- ⇒ calo quasi assoluto del desiderio sessuale verso la propria partner, con una forma di fastidio per il suo corpo
- ⇒ semi-impotenza o impotenza totale all'atto con una donna reale;

- ⇒ possibilità di erezione (anche solo masturbatoria) ed eiaculazione solo attraverso la visione di materiale pornografico
- ⇒ dolore quasi lancinante al momento dell'eiaculazione
- ⇒ ingrossamento (temporaneo) del pene
- ⇒ condizionamento a guardare le donne reali solo ed esclusivamente come oggetti pornografici.

Per le donne, per ovvi motivi, sussistono solo alcune di queste conseguenze. Queste conseguenze sono più o meno presenti in relazione alle caratteristiche psichiche della persona e, maggiormente, alla lunghezza del periodo di dipendenza. E tendono a scomparire con il prolungarsi del periodo di sobrietà.

Nell'aprile 2003, stimolato dal mio terapeuta, ho fondato il gruppo **noallapornodipendenza**, che ora conta 1520 iscritti ed ha ricevuto più di 7000 lettere. Ora cominciano ad arrivare al gruppo lettere di iscritti che raccontano il loro percorso verso la liberazione: 3 mesi, 6 mesi, un anno di sobrietà. Sempre con la preoccupazione di una ricaduta. Ma ormai ho capito che, una volta presa coscienza della propria dipendenza, il cammino verso la liberazione non può tornare indietro. E' un problema di tempo e di comprensione della dinamica.

**Vincenzo Punzi**

Tratto dal sito [www.noallapornodipendenza.it](http://www.noallapornodipendenza.it), visitato il 20-05-2009

Le parole di V. Punzi ex porno-dipendente riescono, meglio di qualsiasi altra definizione tratta dalla letteratura, a delineare il quadro complessivo di questa particolare forma di dipendenza, consentendo di comprendere come "ci si sente" nel tentativo di fronteggiare questo tipo di disturbo. Il sig. Punzi ha cercato di attivarsi per mobilitare l'opinione pubblica rispetto a questa particolare dipendenza, ha preso parte a diverse trasmissioni televisive, ha scritto un libro autobiografico e nel 2003 ha fondato un sito ([www.noallapornodipendenza.it](http://www.noallapornodipendenza.it)) che conta attualmente 2.700 iscritti.

*Dal sito <http://www.noallapornodipendenza.it>*

**Da:: "molosoide1" Data:: Mer Lu 27, 2005 12:21 am**  
**Oggetto:: Finalmente la mia prima ricaduta**

Ho intuito di essere un porno-dipendente parecchi mesi fa...me ne sono accorto perché avevo il terrore di rimanere da solo a casa con internet, televisione e noleggio DVD proprio sotto casa, ma siccome vivo da solo per risolvere il problema ho ospitato un collega... per un po' ha funzionato poi ...

Ho avuto la certezza di essere un porno-dipendente quattro mesi fa circa, quando nel massimo della disperazione (ovvero dopo l'ennesima seduta) ho digitato la parola porno dipendenza e tra le lacrime vi ho trovati...da allora non mi sono più collegato ai siti porno e ho preso piena coscienza del problema...ero uno dei tanti assidui lettori esterni al gruppo (se così si può dire).

Ho fatto anche un passo molto importante che mi ha dato molta felicità: ho confidato questo mio problema ad un'amica ...sono riuscito a dirle tutto! Lei ne è rimasta incuriosita e, anche se non mi ha visto come un mostro, comunque mi ha consigliato di approfondire con un psicologo. Per pigrizia non ho contattato la mia psicologa che tempo fa mi seguiva per altri problemi...mi bastava leggere le migliaia di lettere del gruppo. Ma veniamo all'oggetto...è successo, non lo so neanche come...ieri, non ero ne stanco ne stressato, ne teso ne rilassato, forse un po' annoiato boh ma neanche troppo...insomma, dopo mesi di sobrietà mi ha preso una voglia irresistibile: volevo vedere le immagini o le visioni che più mi piacciono e mi sono collegato...prima di digitare le parole chiave ben note ho cliccato su preferiti ma il gruppo non c'era e anche se da tempo non leggevo più le vostre lettere questo mi ha quasi giustificato nel mio intento masturbatorio. Poi, quasi per punizione divina, Internet non ha più funzionato...per motivi di lavoro come tanti di voi non posso rimanere senza e così ho contattato l'amico informatico, e una volta a casa per accertarmi della risoluzione del problema avevo serie intenzioni di festeggiare l'allacciamento con una prolungata seduta pornografica...per scrupolo o per giustificarmi, anche questa volta mi sono collegato al gruppo, ma questa volta il sito non alla porno dipendenza era attivo e addirittura rinnovato...volevo bypassarlo, ma come per incanto la mia foia è svanita, sono ritornato sobrio e ancora più motivato nella mia decisione di smettere e così, superate timidezze e pregiudizi, mi sono iscritto.(poi andrò anche dalla psicologa è una promessa che faccio a me stesso).

E così concludo come avrei dovuto iniziare: grazie a tutti per questo indispensabile sito, un grazie particolare ovviamente al coordinatore Vincenzo, una figura senza dubbio affascinante e a lui per statistica lascio le seguenti informazioni: sono un dirigente ho 32 anni e ho la ragazza ( e spero di non perderla per questo problema)

## 6. COME RICONOSCERE LA SEX

### ADDICTION?



*Dal sito <http://www.counselingweb.blog.kataweb.it>*

Riguardo all'inquadramento nosografico della dipendenza sessuale e da cyber sex, queste nuove dipendenze non rientrano attualmente né nella classificazione del DSM IV TR (*Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders*) dell'American Psychiatric Association (APA), né nell'ICD 10.

È Importante non confondere la dipendenza sessuale con altre disfunzioni sessuali che rientrano nella classificazione del DSM IV-TR.

Carnes (1991), noto studioso di sex-addictions, ha elaborato uno strumento di rilevazione per individuare la dipendenza sessuale, il **SAST** (Sexual Addiction Screening Test). *Sexual Addiction Screening Test (SAST)*  
Questo test è costituito da 25 items, consente di differenziare un comportamento sessuale intenso da una vera e propria dipendenza da sesso.

“Il **Sexual Addiction Screening Test**, analogamente al **SOGS**, è il risultato delle esperienze dei casi trattati nei gruppi di auto aiuto, nei programmi terapeutici multimodali e da psicoterapeuti privati: esso permette di distinguere tra coloro che hanno una compulsione verso il sesso e coloro che hanno atteggiamenti normali o a rischio; è composto da 25 items con risposta dicotomica si/no.” (Guerreschi, 2003)

Esempi di items:

7. Ha difficoltà a trattenersi quando sa che un comportamento sessuale è inopportuno?
18. Si è mai svilito o degradato a causa dei suoi comportamenti sessuali?

## *7. QUALI SONO LE POSSIBILITA' DI TRATTAMENTO?*

Se nelle dipendenze da sostanze si mira ad arrivare all'astinenza totale, nel caso delle sex-addictions, l'obiettivo è quello di riportare il soggetto a vivere una sessualità "sana" caratterizzata dall'interscambio relazionale positivo con un partner reale.

Attualmente la terapia di gruppo viene considerata come il trattamento elettivo per le dipendenze e questo è particolarmente valido per la sex-addiction, nella quale l'isolamento patologico ha una rilevanza centrale.

Solitamente il coinvolgimento del partner è altamente consigliabile per rendere più efficace il trattamento.

Sono stati sperimentati con successo dei gruppi terapeutici improntati al modello degli alcolisti anonimi, utilizzando il modello d'intervento basato sui "DODICI PASSI".

In diverse situazioni è opportuno affiancare alla terapia di gruppo un percorso terapeutico individuale che consenta di affrontare all'interno di un setting protetto alcune problematiche particolari che possono caratterizzare il soggetto sesso-dipendente.

Cantelmi, Lambiase e Sessa (2005) propongono, presso il loro centro (CeDiS), un approccio di tipo cognitivo comportamentale integrato che fa riferimento ai seguenti modelli teorici e terapeutici:

- ✓ Sistemico-relazionale
- ✓ Cognitivo-comportamentale
- ✓ Gestalt
- ✓ Analisi transazionale
- ✓ Logoterapia

Il loro approccio parte dai seguenti **obiettivi a breve e medio termine**:

- ☆ Rompere l'isolamento
- ☆ Identificare e diminuire la vergogna
- ☆ Identificare e diminuire la rabbia
- ☆ Promuovere l'autostima e l'autoaffermazione



- ☆ Promuovere lo sviluppo della funzione meta cognitiva (per recuperare il deficit cognitivo)
- ☆ Comprendere le dinamiche del proprio modo di vivere la dipendenza
- ☆ Consapevolezza del proprio stile di vita attuale e instaurarsi di uno stile di vita equilibrato.

Gli **obiettivi a lungo termine** considerati centrali dagli autori per la terapia di gruppo sono i seguenti:

- ☆ Riconoscere il senso e il valore delle emozioni in sé e negli altri
- ☆ Imparare a riconoscere e condividere le proprie emozioni e entrare in contatto con quelle degli altri
- ☆ Modulare l'intensità delle emozioni quando questa diventa eccessiva
- ☆ Sviluppare le *social skill training*, capacità di interazione sociale
- ☆ Considerare altri ambiti della vita che non siano esclusivamente il sesso ed i rituali ad esso associati. (Cantelmi, Lambiase e Sessa, 2005)

Secondo diversi autori (Neremberg, 2000, Yalom, 1970), esistono alcuni fattori terapeutici caratteristici dell'esperienza di gruppo; per il raggiungimento degli obiettivi precedentemente prefissati i fattori fondamentali sono i seguenti:

- 🔗 **Informazione** sui processi e le dinamiche sottese alla dipendenza
- 🔗 **Infusione della speranza**, ridare fiducia nelle proprie possibilità a persone che spesso hanno la sensazione di "aver toccato il fondo"
- 🔗 **Universalità**, serve a rompere l'isolamento perché la persona si sente meno sola nel momento in cui diventa consapevole che anche altri condividono la sua stessa esperienza
- 🔗 **Altruismo** inteso come aiuto reciproco che serve a rinforzare il senso di competenza
- 🔗 **Riepilogo correttivo del gruppo familiare primario** sperimentare nuovi ruoli e fare esperienze correttive che permettano di rielaborare l'esperienza personale
- 🔗 **Sviluppo di abilità sociali** attraverso l'imitazione di modelli comportamentali
- 🔗 **Apprendimento interpersonale** imparando a condividere il proprio e l'altrui punto di vista e sperimentando l'esperienza di riconoscimento reciproco
- 🔗 **Coesione di gruppo** che mira a creare dinamiche di attrazione reciproca e condivisione
- 🔗 **Catarsi** intesa come espressione aperta delle proprie emozioni
- 🔗 **Fattori esistenziali** che aiutano il paziente ad affrontare il dolore e l'ambiguità della vita (riconoscere le ingiustizie, l'ineluttabilità di certi eventi, la solitudine di fronte alla vita, affrontare i problemi e sentirsi meno vittime, riappropriarsi del senso di responsabilità per le scelte di vita compiute)

Tornare a vivere in una dimensione in cui la sfera sessuale diventi una componente importante ma non esclusiva, la possibilità di sostituire il rapporto interpersonale mediato dal virtuale con una relazione con un partner reale, rappresentano gli obiettivi verso cui tendere nell'impegno terapeutico allo scopo di consentire alla persona con sex addiction di ritrovare una dimensione di vita "concreta" ed appagante, per se è per coloro che gli vivono accanto.

8. PER  
CONCLUDERE.....CURIOSITA' SUL  
CYBERSEX



**l'Unità**  
Fondata da Antonio Gramsci nel 1924

**Internet scoppia.**

**Divorzi reali per amanti virtuali.**

di **Alessia Grossi**

«Divorzio perché mia moglie ha un amante su Internet». Arriva anche in Italia la separazione per tradimento “virtuale”. A Pavia un medico ha chiesto il divorzio dopo aver visto sul computer della moglie del materiale che lei, stando al racconto del marito, avrebbe raccolto in una relazione con un altro uomo. Per questo la coniuge sarebbe «venuta meno ai doveri coniugali».

La scoperta, sempre a detta del richiedente, sarebbe stata fatta per caso. Lei avrebbe lasciato il computer acceso e lui ha dato una sbirciatina alzando la tendina di una chat in cui la moglie intratteneva dialoghi con alcune persone. Ma in mezzo alle chiacchiere il marito avrebbe trovato anche foto e altro materiale compromettente. «Un vero e proprio tradimento» ha spiegato il marito “tradito” al suo avvocato, per il quale non restava altro da fare che chiedere un «vero e proprio divorzio». In più sembra che l'uomo abbia dichiarato che la «battaglia è appena iniziata».

Ma se ai più la faccenda sembra bizzarra, sappiano che non è certo la prima volta che si assiste a dispute matrimoniali reali per ragioni virtuali.

Nel novembre scorso a intentare la prima causa di divorzio per tradimento virtuale era stata una donna londinese. Il marito, in quel caso, pare avesse una relazione extraconiugale con un «avatar».

Insomma, l'uomo si era rifatto una vita in «Second Life», il mondo tridimensionale dove ognuno può costruirsi un alter ego, e lì amoreggiava tramite la sua proiezione con un'altra proiezione femminile.

La vicenda londinese, in realtà ha dei tratti ancora più surreali ha di quella italiana. Amy Taylor e David Pollard, la prima coppia divisa da Internet, infatti, proprio in Second Life, nel 2003 si era conosciuta. Da lì i due avevano approfondito la conoscenza in una chat e poi nel 2005 erano convolati a nozze duplicando la cerimonia proprio nel mondo virtuale sotto le sembianze dei rispettivi avatar.

Ma alla fine proprio la Rete che li aveva legati li ha separati. Raccontava di loro il «Daily Mail», che i due trascorrevano quasi più tempo su Internet che nella vita reale. E un giorno la donna ha scoperto l'avatar, l'alter ego del marito in una posizione compromettente con l'avatar di una prostituta. «Sono diventata pazza: ero così ferita che non potevo credere a quel che era

successo» ha dichiarato. Ma Amy non ha gettato la spugna: usando la moneta virtuale dell'altro mondo utilizzata dai «residenti», ha assunto un detective virtuale per indagare sull'adulterio. Ma quando nell'aprile successivo ha scoperto il marito, sempre nelle virtuali spoglie, in un'altra situazione poco edificante non ci ha visto più. «Abbracciava una donna su un sofà e l'atteggiamento era molto affettuoso» pare abbia detto.

Secondo Amy, il marito faceva «cyber-sesso» con un'utente in Usa e per quanto i due non si fossero mai incontrati di persona, Amy si è sentita ugualmente tradita: «Gli ho chiesto di farmi leggere le conversazioni, ma lui ha spento il computer: ha confessato che aveva contatti con una donna americana da una settimana o due, ma ha detto pure che il nostro matrimonio era finito, che non mi amava più e che non avremmo mai dovuto sposarci».

Alla donna, quella vera, non è rimasto altro da fare che andare dal giudice per chiedere il divorzio valido almeno nel mondo reale. Pur disperata, la signora non ha smesso però di vivere la sua seconda vita. «Vado ancora on-line, ma non così tanto come prima. Ho conosciuto qualcun altro e viviamo insieme. Sono molto felice. So che suona strano, ma mi fa bene». Il marito, che ha conversato con il «Mail» solo su «Second Life», ha detto che «non pensa di aver fatto nulla di male» e ha aggiunto che il problema non era il mondo virtuale ma la sua relazione con quella che, per tre anni, è stata la moglie. «Non ha mai fatto nulla in casa, stava solo al computer a fare giochi di ruolo. E se volevo trascorrere un po' tempo con lei, glielo dovevo chiedere, ma lei si staccava sempre a fatica».

Tutta questa storia sembra il sequel «nero» di «C'è posta per te», il film che per primo nel lontano 1998 raccontava la nascita di un amore in chat. Non resta che accertare, visti i risultati, che se Mag Ryan e Tom Hanks fossero davvero esistiti avrebbero quasi sicuramente divorziato proprio a causa di Internet.

Intanto queste notizie di tradimenti online tengono banco in Rete dove sono in molti a discuterne e a chiedersi se quello virtuale possa definirsi «vero e proprio tradimento».

E c'è chi come lo psicologo Tonino Cantelmi già nel 2005 sull'argomento aveva scritto un libro per definire il «limite reale e virtuale di un amore». Labile, evidentemente.

20 febbraio 2009



*Dal sito <http://www.veriu.com>*

## BIBLIOGRAFIA

- ⌘ **AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION** (2000), DSM-IV-TR. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, text revision Washington and London, DC. trad. it. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, DSM-IV-Tr. Text Revision (2001), Masson, Milano.
- ⌘ **CANTELMÌ T., LAMBIASE E., SESSA A.** (2005) Quando il sesso fa male. La dipendenza sessuale. In **CARETTI V., LA BARBERA D.** (2005) (a cura di) Le dipendenze patologiche. Clinica e psicopatologia, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- ⌘ **CARNES P.** (1991) Don't call it love. Recovery from sexual addiction. Bantam Books, New York.
- ⌘ **CIOFI R., GRAZIANO D.** (2003), Giochi pericolosi? Perché i giovani passano ore tra videogiochi on-line e comunità virtuali, Franco Angeli, Milano.
- ⌘ **COUYOUMDJIAN A., BAIOTTO R., DEL MIGLIO C.** (2006) Adolescenti e nuove dipendenze, Giunti, Firenze.
- ⌘ **GOODMAN A.**, (2005) La dipendenza sessuale. Un approccio integrato. Trad. it. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.
- ⌘ **GUERRESCHI C.** (2003) Il gioco d'Azzardo Patologico, Ed. Kappa, Roma.
- ⌘ **GUERRESCHI C.** (2005) New addictions. Le nuove dipendenze, San Paolo Edizioni, Milano.
- ⌘ **LA BARBERA D.** (2005) Le dipendenze tecnologiche. La mente dei nuovi scenari dell'*addiction* "Tecnomediata". In: **CARETTI V., LA BARBERA D.** (2005) (a cura di) Le dipendenze patologiche. Clinica e psicopatologia, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- ⌘ **LAMBIASE E.** (2003) "La dipendenza da cybersesso". In [www.psiconline.it](http://www.psiconline.it)
- ⌘ **NEREMBERG A.**, (2000), "The value of group psychotherapy for sexual addicts in a residential setting. In *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, pp 197-209.
- ⌘ **PANI R., BIOLCATO R.** (2006) Le dipendenze senza droghe, UTET - De Agostini Novara.
- ⌘ **PIGATTO**, (2003) La condizione di dipendenza patologica. In: **NIZZOLI U., PISSACROIA M.**, (a cura di) Trattato completo degli abusi e delle dipendenze, Piccin, Padova.
- ⌘ **YALOM I.** (1970) Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo. Trad. it. Boringhieri, Torino, 1997.
- ⌘ **PIAZZA P.** (2005) Esperienze di vita, (a cura di) Liberarsi dalla porno-dipendenza di Vincenzo Punzi. Tratto da [www.noallapornodipendenza.it](http://www.noallapornodipendenza.it) , visitato il 25-05-2009
- ⌘ **POLI R., GISMONDI A.**, "La ricerca del piacere nelle ultime generazioni: dalla sessualità alle nuove dipendenze" In [www.crescere-insieme.com](http://www.crescere-insieme.com)
- ⌘ **PUNZI V.** (2007) Io, Pornodipendente, sedotto da internet. Ed. Costa & Nolan
- ⌘ **WORLD HEALTH ORGANIZATION** (1992) The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines; Geneva; trad. it., ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ ICD-10 (1992) Decima revisione della classificazione internazionale delle sindromi e dei disturbi psichici e comportamentali, Masson, Milano.

- ⌘ **YOUNG K. S.**, (1998) Presi nella rete, intossicazione e dipendenza da internet. Trad it a cura di **CANTELM I T.** (2000) Calderini, Bologna.