

DIPENDENZE E SALUTE MENTALE

Pornografia e depressione, il legame in uno studio

ATTUALITÀ

25_07_2022



**Ermes
Dovico**



C'è un forte legame tra l'uso della pornografia e il peggioramento della salute mentale, a livello di depressione, ansia e stress. Il risultato viene fuori da uno studio dell'Università Francese di Steubenville (Ohio), pubblicato nel gennaio 2021 su *Frontiers in Psychology*

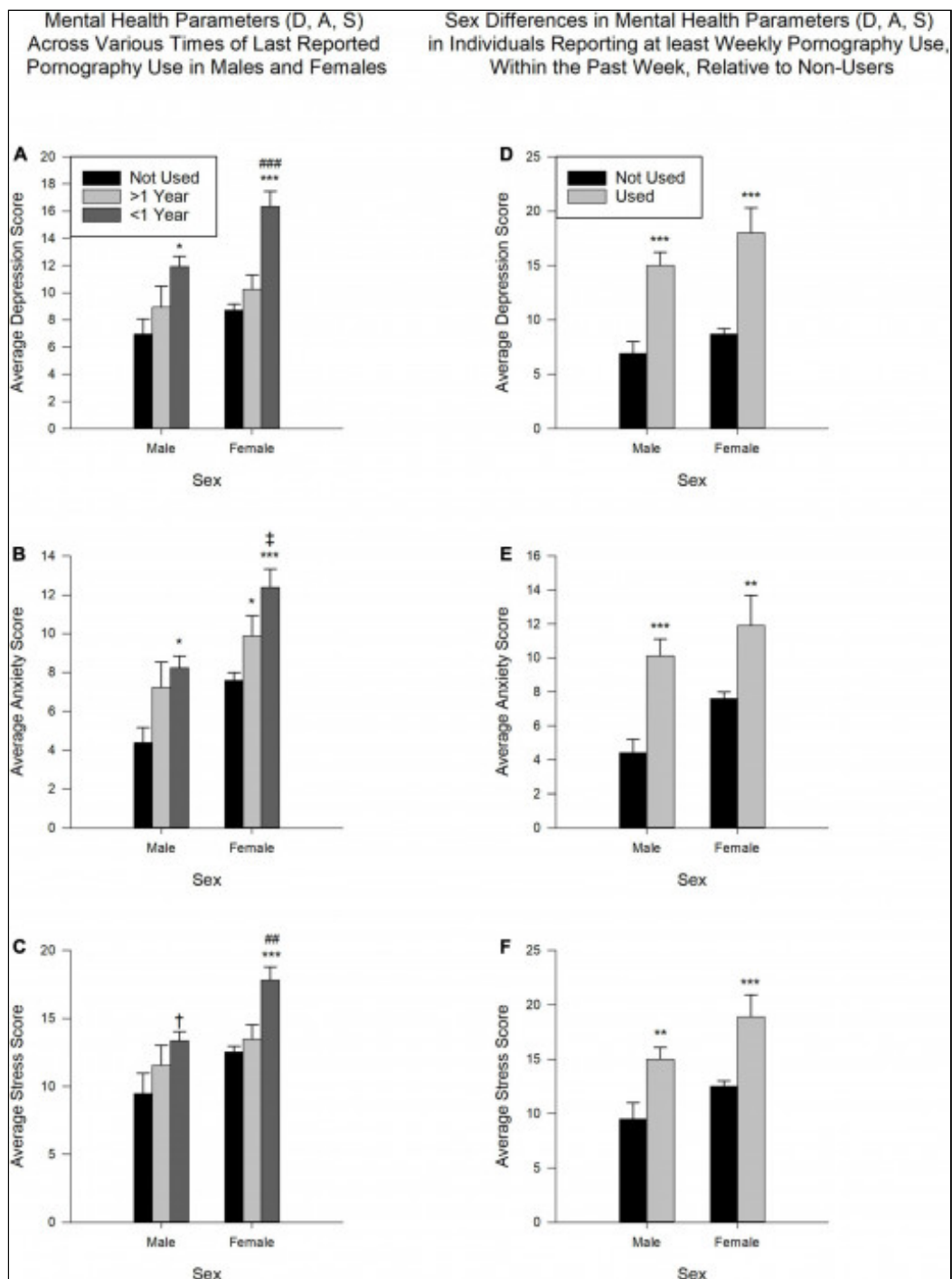
Lo studio si è basato su un campione di 1031 studenti universitari del citato

ateneo di Steubenville, per il 34% maschi e il 66% femmine. I partecipanti all'indagine hanno compilato un questionario anonimo che comprendeva domande vertenti su cinque aree: 1) caratteristiche demografiche; 2) uso e percezione della pornografia; 3) una versione modificata della scala sull'uso compulsivo di Internet (mCIUS, in sigla inglese); 4) stati emotivi e sessuali relativi all'uso della pornografia; 5) depressione, ansia e stress, rilevati attraverso una scala con 21 domande (DASS-21).

Dei 1031 partecipanti, la maggioranza (il 56,6%) ha indicato di aver fatto uso di pornografia nella propria vita. In modo simile a quanto trovato da altri studi, la percentuale di maschi (87,6%) che hanno rivelato di fruire di materiale pornografico è significativamente più alta rispetto a quella delle femmine (40,9%). Riguardo alla frequenza d'uso, i partecipanti (488) che hanno risposto alla relativa domanda hanno indicato una di queste cinque categorie: meno che mensile (23,4%), mensile (6,6%), settimanale (24,8%), quotidiana (26,8%), più volte al giorno (18,4%).

Complessivamente, gli studenti (872) che hanno risposto alla sezione sulla salute mentale ricadono in maggioranza nella categoria "normale" di depressione (55,4%), ansia (56%) e stress (63,5%). Ma si registrano anche consistenti percentuali di intervistati che hanno riportato sintomi "gravi" o "estremamente gravi" di depressione (17%), ansia (20,4%) e stress (13,5%).

Attraverso l'analisi delle varie risposte, i tre autori dello studio hanno fatto emergere un aspetto molto importante, che considera la salute mentale in base all'ultimo uso riportato di pornografia (suddiviso tra un uso entro l'ultimo anno oppure oltre, vedi figura). In particolare, gli autori hanno trovato che i punteggi medi in termini di depressione, ansia e stress - per gli studenti che affermano di aver fatto uso di materiale pornografico - sono «significativamente più alti rispetto a quelli che riferiscono di non aver mai visto pornografia» (*not used*, nella figura). E questo effetto si può notare sia nei maschi che nelle femmine, sebbene permangano delle differenze tra i due sessi.



Un altro tema di rilievo, collegato a quanto già detto, è l'uso compulsivo che emerge dalle risposte al questionario. Una quota significativa degli studenti caduti nella rete della pornografia pensa che dovrebbe trascorrere meno tempo sui siti pornografici e che continua ad accedervi malgrado la propria intenzione di fermarsi. Inoltre, spesso l'accesso ai suddetti siti Internet è indicato dai rispondenti come una via di fuga da sentimenti negativi.

Sempre attraverso l'analisi delle risposte, gli autori hanno individuato un fattore

da loro indicato con il termine di *preoccupation* (ossessione, pensiero fisso) che include «la preferenza di accedere ai siti Web [pornografici] invece di passare del tempo con gli altri, la mancanza di sonno a causa della visualizzazione dei siti Web, il pensare ai siti Web anche quando non online [...], l'affrettarsi a lavorare per accedere ai siti Web [...], il sentirsi irrequieto, frustrato o irritato quando non si può accedere ai siti Web». Alcuni di questi comportamenti ossessivi correlati all'uso della pornografia sono - secondo i risultati studiati dagli autori - predittivi rispetto a tutti i tre parametri di salute mentale considerati nello studio, cioè sono come segnali di allarme che preannunciano la presenza di depressione, ansia e stress.

Riguardo al rapporto di causa-effetto tra pornografia, uso compulsivo e degrado della salute mentale, comunque, gli autori non fanno affermazioni perentorie, ma si limitano a riconoscere che tale rapporto è «complesso e potenzialmente multidirezionale in termini di causalità», cioè una variabile (e le sue sottocomponenti) è suscettibile di influire sull'altra e viceversa.

Ad ogni modo, come si è visto, la pornografia assume facilmente i contorni di una vera e propria dipendenza: in cambio di qualche piacere effimero, incatena chi ne fa uso. In particolare, gli autori sottolineano che «l'uso della pornografia per alleviare i sentimenti negativi - presentando una somiglianza con i report sull'uso di sostanze per automedicarsi nel tentativo di alleviare sintomi affettivi negativi (Bolton et al., 2009; Torres e Papini, 2016) - è risultata predittiva anche dei livelli di depressione. Inoltre, somiglianze con l'uso di sostanze sembrano essere presenti anche in relazione alla difficoltà di smettere di usare la pornografia quando si è online, riflettendo potenzialmente un livello di ansia correlata alla dipendenza».

Ma da questa dipendenza - troppo spesso sottovalutata nelle odierne società materialistiche - si può uscire. Il *come* lo indicano bene le risposte alla domanda su ciò che ha aiutato, eventualmente, a diminuire l'uso della pornografia; le prime tre opzioni indicate dagli studenti, con percentuali simili tra maschi e femmine, sono: una vita di fede (83,5% per i maschi; 76,2% per le femmine); i principi morali (77,4% per i maschi; 75,7% per le femmine); la motivazione personale (82,3% e 79,9%). Fin qui, in sintesi, lo studio, che è ricco di riferimenti ad altre ricerche su temi e con risultati simili.

Agganciandoci alla motivazione personale di cui sopra, chiamiamola anche forza di volontà, l'obiettivo deve essere quello non solo di diminuire l'uso della pornografia, ma di azzerarlo. Nel riuscirci, la fede - è bene ribadirlo - ha un ruolo fondamentale. Si ricorra dunque a Gesù, Medico dei corpi e delle anime. E si chieda l'intercessione dei

santi, in special modo di coloro più invocati per ottenere la purezza, **come san Giuseppe**, che da sposo castissimo e custode della Santa Vergine ha al riguardo un naturale patrocinio.

Se vuoi approfondire i temi trattati nell'articolo, ti consigliamo l'acquisto del libro della Bussola:

"Pornografia, calamità ignorata" (a cura di Elisabetta Broli), facente parte della nostra collana **SAPERE PER CAPIRE**