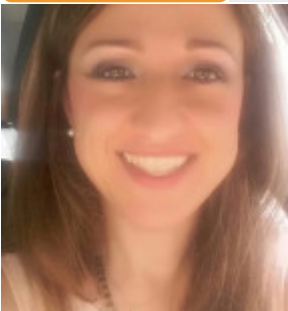


INTERVISTA

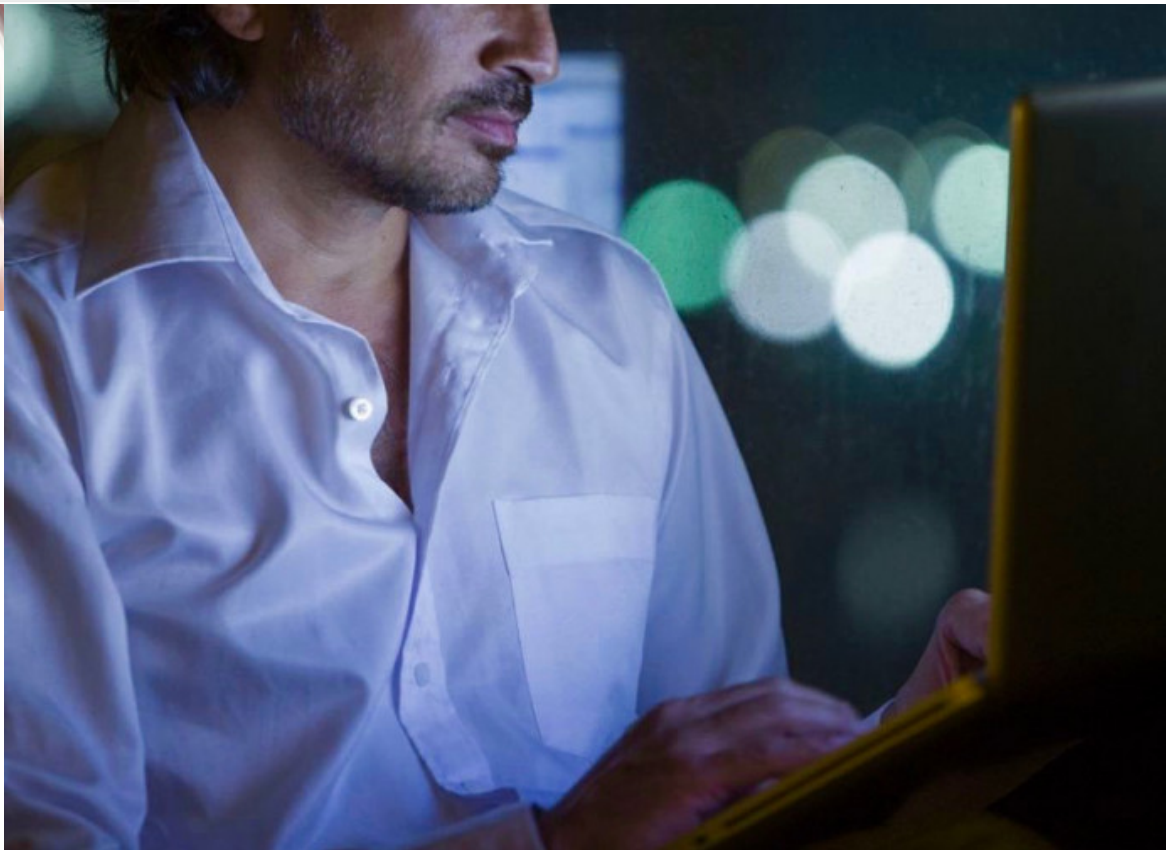
«Sesso e porno mi rovinarono, ma SA e Dio mi salvarono»

EDUCAZIONE

28_11_2018



**Benedetta
Frigerio**



«Se la pornografia negli anni in cui ero piccolo io fosse stata quella attuale, sarei sicuramente o in prigione o in ospedale psichiatrico o morto»; «non credevo ma compresi che il sesso fuori da matrimonio era sempre nocivo»; «a farmi ammalare

furono le immagini delle donne in bikini che oggi sono considerate la normalità»; «a salvarmi sono stati i Dodici Passi e la scoperta di Dio». Così Nicholas S., di [Sexaholics Anonymous \(SA\)](#), spiega alla *NuovaBQ* quello che ha raccontato settimana scorsa ad un pubblico prima milanese e poi padovano, descrivendo la sua discesa agli inferi della dipendenza sessuale, cominciata addirittura a cinque anni d'età, e la risalita circa quarant'anni dopo. Una storia di ferite e redenzioni, che se riempie di speranza, costringe a non sottovalutare l'ondata pornografica che sta travolgendo i bambini e la gioventù odierna di ogni ceto, razza e religione.

Ci dica, chi è Nicholas?

Sono nato in una famiglia cattolica del ceto medio residente a Sud di Londra. Mio papà era un veterano della Seconda Guerra Mondiale convertito al cattolicesimo. Mia mamma, cattolica di tradizione, si convertì realmente quando io ero già nato.

Si dice che dietro le dipendenze ci sia sempre un vuoto da colmare. Fu così anche nel suo caso?

La mia prima esperienza sessuale fu a 5/6 anni con una donna adulta. Questo mi cambiò per sempre la vita. Da allora divenni, non semplicemente attratto, ma ossessionato dal sesso femminile: era stato come aver preso una dose di droga e ne avevo bisogno ancora, il mio cervello si era riempito di sostanze chimiche e il mio corpo aveva risposto. Purtroppo il modo in cui tutto era successo mi faceva pensare che l'abuso di quella donna fosse colpa mia. Il fatto di soffrire mi faceva capire che c'era qualcosa di sbagliato e così tenni tutto al segreto. Con il tempo rimossi il fatto, ma già a 7 anni baciavo le ragazze, ero sessualmente attratto da loro. Cominciai ad avere fantasie su di loro, a pensare a come sarebbero apparse senza abiti. A 13 anni un compagno mi mostrò la masturbazione e così iniziai. Anche in questo caso, però, capii immediatamente che era una cosa sbagliata.

Oggi le direbbero che è l'ambiente cattolico in cui era cresciuto che le faceva percepire la cosa come sbagliata.

Sì, potrebbero dirlo, ma io non sono d'accordo. Nessuno mi aveva mai parlato di queste cose. Ritengo che ci sono azioni che capiamo essere sbagliate. Forse può succedere il contrario, che siccome non vogliamo sentirle tali, diamo la colpa del disagio a qualcun altro. In ogni caso promisi quel giorno stesso che non avrei mai più ripetuto quel gesto. Ma il giorno dopo sono caduto. Stavo male, perciò cominciai a confessarmi cercando di smettere, solo che non riuscivo più a dormire senza quel gesto che fungeva ormai da narcotico. Mi ricordo ogni sera nel letto in cui cercavo di non farlo, poi ci cascavo e ogni sabato andavo a confessarmi a quindici chilometri da casa. Dicevo al sacerdote che ero

stato impuro con me stesso ma la verità, che non riuscivo a dire, era che avevo abusato di me stesso. Il prete lasciava correre, non aveva risposte o consigli e mi dava tre Ave Maria di penitenza, così la domenica, se la sera riuscivo a resistere, facevo la comunione. Ero un bambino e mi facevo problemi che i protestanti o i cattolici adulti non si fanno. Tutto ciò si ripeté a lungo, finché arrivai alla pornografia.

Come ci arrivò?

Avevo 14 anni, erano i primi anni Sessanta e andando a scuola scoprii dal giornalaio le riviste pornografiche. Tagliavo le immagini di donne in bikini e le nascondevo in camera. Una volta tornai a casa e c'erano le foto sul tavolo, mia madre era furiosa. Dissi che non avrei comprato mai più quei giornali, ma una settimana dopo ricominciai. Ero dipendente dal sesso e avevo bisogno di dosi sempre maggiori, di cose sempre più hard: non puoi fermarti, una cosa porta all'altra.

Mi scusi, lei ha parlato di donne in bikini, cose che, volenti o nolenti, oltre a noi anche i bambini e i ragazzini vedono tranquillamente tutti i giorni. Come può definire queste immagini pericolose?

Negli anni Sessanta, guardare donne svestite era guardare qualcosa di eccitante, perché sconosciuto. Poi, siccome dopo un po' non basta più e per eccitarsi bisogna salire di livello, la pornografia passò alle donne nude, fino ad arrivare ai video di sesso violento e sadomaso dei nostri giorni.

Possiamo quindi dire che siamo tutti un po' assuefatti e dipendenti, bisognosi di esperienze sempre più forti?

Sì, la nostra è una società ipersessualizzata, dove per eccitarci abbiamo bisogno di qualcosa di più, nulla ci basta.

Come influiva tutto questo sul suo rapporto con le donne?

Temevo di avere relazioni con le donne reali per paura di essere respinto, ma scoprii l'alcool come rimedio all'inibizione. Quando ero alle superiori cominciai a frequentare delle feste pomeridiane che si svolgevano in stanze buie con qualche materasso a terra dove ci si appartava con le ragazzine, io bevevo e poi passavo questi interi pomeriggi con una ragazza diversa. Smisi di andare in Chiesa e di confessarmi, perché non ne potevo più: nulla cambiava. Quindi mi lanciai nella società permissiva e libertina, maturai una vera e propria avversione per la Chiesa cattolica. Ogni opportunità o modalità che avevo per fare sesso la usavo: fornicazione, voyeurismo, adulterio. Ogni limite doveva essere superato. Non avevo più alcun potere su me stesso, dato che non riuscivo a fermarmi pur facendomi del male. Allora ero convinto del contrario, di essere

libero. La violenza che esercitavo su di me peggiorava vertiginosamente. Inoltre, da sobrio, mi vergognavo delle cose animalesche che facevo da ubriaco.

Non le è mai mancata una famiglia e l'affetto stabile di una donna?

Mi sono sposato due volte. La prima volta con una donna conosciuta in discoteca in Kenia. Seguì una corrispondenza fitta per cui pensai che fosse quella per me. Il matrimonio durò un mese: attraverso quelle lettere mi ero innamorato di un'immagine, non mi relazionavo ad una donna ma ad una mia fantasia. Lo capii subito, tanto che una settimana dopo le nozze le dissi che secondo me il matrimonio era nullo. Allora mi buttai nel lavoro e feci una grande carriera all'interno dell'esercito. Più tardi incontrai una donna che divenne la mia seconda moglie. Ci sposammo perché rimase incinta, mi innamorai e nacquero altri due bambini. Lei non sapeva nulla della mia dipendenza, perché io stesso non la ammettevo. La relazione divenne però difficilissima, per cui andammo da un consulente matrimoniale che mi disse che non sapeva quale fosse il problema ma che ero io ad averlo, mentre per me quella problematica era mia moglie. Dopo sette anni divorziammo. Quando stavo per risposarmi qualcuno arrivò nella mia vita usando il termine *sex addiction*, dipendenza sessuale. Sentire queste due parole ebbe un impatto fortissimo su di me. Avevo circa 42 anni.

Cosa le accadde?

Che cercai aiuto nel programma Sex and Love Addicts Anonymous, dove ognuno si sceglie la propria definizione di sobrietà. Cominciai a scrivere la mia storia, facendomi aiutare dai Dodici Passi. Riuscii a rimanere completamente sobrio per sei anni secondo la mia definizione di sobrietà, che era: no alla pornografia, alla masturbazione, al sesso fuori da una relazione stabile e il rinvio di ogni relazione a un prossimo futuro. Frequentavo anche gli Alcolisti Anonimi e smisi di bere. Dopo quattro anni però mi convinsi che avrei potuto avere una relazione e che a quel punto sarebbe stata sana e terapeutica, invece ricaddi nella dipendenza.

Come mai?

Perché il sesso fuori dal matrimonio è intrinsecamente un atto di lussuria, solo al suo interno, se vissuto castamente, il sesso è sano. Allora non lo sapevo, sposavo da anni la cultura liberal, perciò penso di essere stato aiutato da Dio quando dopo la ricaduta pensai che non avrei più dovuto fare sesso con nessuno se non, appunto, all'interno del matrimonio. Ricordo che vissi una lotta interiore di due settimane per accettare quell'idea, poi decisi di ricominciare così e ora sono oltre venticinque anni che continuo ad essere sobrio da tutti i punti di vista. Ricordo la sensazione che provai decidendo, fu come uscire da una palude per mettermi su una roccia, ero al sicuro. Dopo tre anni

incontrai la fratellanza di **Sexaholics Anonymous (SA)**, il cui programma di sobrietà era esattamente uguale a quello che mi ero dato da solo. (In Italia il programma di SA prende il nome di Sessodipendenti Anonimi ndr).

Come funzionano i Dodici Passi?

Sono una serie di decisioni e azioni che trasformano gli atteggiamenti e i comportamenti di una persona che ha una dipendenza. Iniziano con l'ammettere la propria completa sconfitta, per poi rivolgersi a Dio, un Potere superiore a quello della lussuria, e impegnarsi a seguire la volontà di Dio in tutte le cose. Successivamente viene fatto un inventario morale completo, condividendolo con un'altra persona. Azioni, atteggiamenti e convinzioni sbagliati vengono identificati e arresi a Dio. Il dipendente quindi elenca e fa ammenda a tutte le persone che lui o lei ha danneggiato o ha fatto del male. Questa pulizia in casa propria ha come conseguenza un nuovo modo di vivere con il continuo esame di coscienza, la preghiera, la meditazione e l'opera per trasmettere il messaggio e aiutare altri sessodipendenti a recuperare.

Ha spiegato che ogni relazione fuori dal matrimonio è di per sé nociva e capace di far ricadere il dipendente. Perché?

Ogni relazione fuori dal matrimonio ti fa ricadere perché è possessiva e lussuriosa di per sé: si vuole il piacere senza impegni. Ma la stessa lussuria si può vivere anche con la propria moglie, per questo ci sono dei membri di Sa che sono ricaduti ritornando ad avere rapporti all'interno del matrimonio. L'unico sesso sano che esista è quindi quello casto e di donazione all'interno del matrimonio. Insieme al percorso dei Dodici Passi mi ha poi aiutato la riscoperta di Dio, della fede. Perché di fronte al gigante della dipendenza, se non mi rivolgevo a Dio, pregandolo di prendere la mia lotta e la mia tentazione su di sé, da solo potrei soccombere.

In questi venticinque anni la tentazione non è diminuita?

Sì e no. Qualche volta sono tentato, ma so che tornare indietro sarebbe distruttivo. Quando lasciai la Chiesa cattolica, lo feci per via della sua morale sessuale che non reggevo. Ma dopo sei anni in SA (programma laico e non religioso) tutte le mie obiezioni contro la Chiesa caddero in un giorno. Posso dire che i Dodici Passi e la fede insieme sono la mia strada. La prima insegna i valori dell'onestà, dell'altruismo, della purezza e dell'amore, mentre la Chiesa aiuta chiaramente a distinguere bene e male, giudicando ogni cosa. Voglio poi sottolineare che quando uno non riesce a diventare sobrio non è mai per colpa del programma, ma perché ci sono altri problemi da risolvere, tipo la dipendenza dal cibo, che va curata con un percorso specifico.

Come già menzionato, la pornografia oggi è quanto mai accessibile, i numeri dei bambini ragazzini che guardano porno online è allarmante, senza contare che i contenuti sono video estremamente peggiori delle immagini a cui aveva

accesso lei. Come se ne esce?

SA non ha ancora nessun programma per chi non è ancora maggiorenne ed è un peccato. In ogni caso i genitori devono prendere coscienza del problema, parlarne e contattare un'associazione (in Italia esiste **PURIdiCUORE** che aiuta i singoli e le famiglie, ndr) e un terapeuta. Se la pornografia negli anni in cui ero piccolo io fosse stata quella attuale, io sarei sicuramente o in prigione o in ospedale psichiatrico o morto.

Come guarda oggi alla sua vita ferita fin dall'infanzia?

Voglio esprimere la mia gratitudine a Dio e al percorso di SA, grazie a cui posso vivere una vita sana in cui ho maturato una bella relazione con i miei tre figli. Non ho più vergogna, sono in pace con me stesso, mi accetto così come sono e non voglio più apparire diverso. Sono libero anche se purtroppo mia moglie non è mai riuscita a perdonarmi. Ma io vivo nella fedeltà al mio matrimonio, pregando per lei e attendono il miracolo della nostra unità o qui in terra o in paradiso.