

La dipendenza sessuale

Alcuni soggetti, invece di approcciarsi alla sessualità come gioco, relazione, comunicazione, scambio di piacere, momento privilegiato dell'intimità, la vivono in modo ossessivo, divenendone "dipendenti".

Possiamo definire la dipendenza sessuale come una relazione distorta con il sesso, attraverso la quale la persona allevia lo stress, fugge dai sentimenti negativi o dolorosi, dalle relazioni intime che non è capace di gestire.

Questa relazione diviene il bisogno fondamentale rispetto al quale tutto il resto viene sacrificato, comprese le persone che vengono considerate principalmente come oggetti da usare. I dipendenti sessuali hanno perso il controllo sulla loro capacità di dire scegliere, sulla loro abilità a dire di no. Il loro comportamento sessuale diviene parte di un ciclo di pensieri, sentimenti ed azioni che non sono più in grado di controllare.

Essere dipendenti dal sesso vuol dire usare il comportamento sessuale per procurarsi volontariamente un mutamento del proprio stato emotivo, illudendosi in questo modo di riuscire ad ottenere la felicità e la serenità che non si riesce a sperimentare altrimenti. In realtà, all'inizio del processo di dipendenza, questo avviene davvero. La dipendenza sessuale, almeno nelle prime fasi, è quindi un tentativo di controllare e soddisfare il desiderio di felicità.

Ma non è solamente questo, è anche un tentativo di fuga dai propri problemi e dalle proprie sofferenze attraverso l'alterazione dello stato mentale che viene raggiunta durante l'atto sessuale ed i rituali ad esso associati. L'euforia di quei momenti permette, infatti, di raggiungere uno stato di benessere e distacco dalla realtà all'interno del quale la persona si dimentica, momentaneamente, di tutti i suoi problemi.

L'alterazione emotiva dovuta all'appagamento sessuale risulta essere uno stato tanto emozionante ed avvincente, poiché rimuove la sensazione di dolore ed angoscia e permette di sperimentare un forte senso di appagamento, soddisfazione e piacere.

Quando svanisce lo stato di distacco dalla realtà che si produce durante i rituali ed il comportamento sessuale, cessa anche la sensazione di benessere, e l'individuo torna nuovamente a sperimentare il suo dolore originale, a cui deve essere aggiunta la perdita delle sensazioni di benessere illusorio dovuto ai comportamenti compulsivi.

Lo stato di distacco dalla realtà, favorito dai comportamenti sessuali e dai rituali ad essi associati, è uno stato di distanza psicologica dalla realtà nella quale l'individuo vive e che percepisce come fonte di sofferenza, rispetto alla quale si sente incapace di azione e quindi di cambiamento. Questo stato mentale permette al dipendente di prendere distanza dal dolore, dal senso di colpa, dalla vergogna e pertanto viene ritenuto estremamente affascinante. In questo stato mentale riesce anche sperimentare uno stato di benessere, piacere, tranquillità oppure controllo, competenza e potere che altrimenti sente di non poter

raggiungere.

Il distacco dalla realtà creato dal comportamento sessuale e dai rituali ad esso associati permettono ai dipendenti, almeno nelle prime fasi del processo della dipendenza, di sentirsi vivi e realizzati. L'attività sessuale può apportare un temporaneo sollievo, ma in realtà non può procurare una genuina gratificazione. Ognuno di noi vive situazioni, sofferenze, frustrazioni e ricordi che preferiremmo non affrontare. Alle volte cerchiamo di evitare di affrontarli, ma la dipendenza sessuale consiste nel trincerarsi in uno stato di evasione dalla vita, per vivere in un modo caratterizzato dal sesso. Le persone affette da dipendenza continuano a rimandare l'esame di realtà e questo comportamento li gratifica, seppure superficialmente. Cessato l'orgasmo, i dipendenti sperimentano spesso sentimenti negativi come rabbia e odio nei propri confronti, tristezza, vuoto interiore, si sentono come truffatori, impostori e codardi. Questi sentimenti e pensieri negativi, invece di essere una molla per smettere, molto spesso creano una pressione interiore per la quale cercano di nuovo sollievo nei comportamenti sessuali. In questo modo viene stabilito un circolo patologico di emozioni, pensieri e comportamenti che rende le loro vite sempre più difficili da gestire.

Un altro tipo di scenario comune a molti dipendenti sessuali consiste nell'aver dei cicli di esperienze d'amore disastrose, seguite da eccessi sessuali senza significato e autodistruttivi. La soluzione a breve termine è un'altra relazione o, ancora meglio, più relazioni. A volte il dipendente sessuale viene ossessionato da uno o due individui in particolare. Si tratta di relazioni per le quali farebbe qualsiasi cosa. Anche il solo stare vicino a determinate persone diviene un evento che emotivamente lo carica molto. Diviene preoccupato, incapace di smettere di guardare l'altro, disperato per l'impossibilità della relazione.

Un altro modo di utilizzare la propria sessualità in modo compulsivo è per avere le attenzioni del partner, per elicitare le sue cure, per avere conferma del suo affetto e della sua accettazione, per risolvere i conflitti. Il sesso diviene quindi il mezzo principale, se non l'unico, per valutare l'intensità e la stabilità della relazione o per ricrearla.

Con il passare del tempo i dipendenti iniziano a fare ricorso ai loro agiti con una frequenza sempre più incalzante. In ogni caso il dolore riappare, più intenso e più persistente fino a raggiungere livelli di sofferenza e disperazione sempre maggiori.

Nel caso in cui il disturbo è ancora nelle prime fasi la persona può ancora sperimentare sensazioni positive e piacevoli collegate alla propria vita sessuale, ma con il passare del tempo perde sempre più il contatto emotivo con se stesso e con gli altri, e con esso il controllo dei propri comportamenti. Mentre all'inizio il sesso è uno 'strumento' attraverso il quale modificare il proprio stato dell'umore, con il progredire del disturbo diviene un fine rispetto al quale il dipendente ha perso la facoltà di decidere se metterlo in atto oppure no nonostante le conseguenze negative che ne derivano.

I dipendenti progressivamente passano attraverso fasi nelle quali si ritirano dagli amici, dalla famiglia e dal lavoro. La loro vita segreta diviene più reale di

quella pubblica. Le persone che li conoscono vedono solo una parte della loro vera identità e solo l'individuo dipendente conosce la realtà della doppia vita che conduce della quale, spesso, si vergogna.

Lo stato di dipendenza rende la vita più solitaria ed isolata e questo fa aumentare, nella persona dipendente, il bisogno di agire per sollevarsi da questa solitudine.

È comunque importante ricordare che il sesso non è al centro della dipendenza sessuale. Ciò che è costitutivo è l'aver iniziato ad usare il sesso come fuga dalla solitudine, dal senso di colpa, dalla paura, dalla vera intimità, dall'insicurezza riguardo la propria mascolinità o femminilità, da un senso di vergogna profondamente radicato che può essere nascosto alla persona stessa.

Oppure come mezzo per ricercare felicità, appagamento, senso di competenza e potere. Con il tempo questo utilizzo strumentale del sesso lascia lo spazio ad una dipendenza nella quale il sesso diviene il fine stesso rispetto al quale la persona non ha più la possibilità di dire di no nonostante le conseguenze negative che questo comporta nella sua vita.

Nel valutare la presenza o meno di una dipendenza sessuale è inoltre importante non confonderla con la positiva, piacevole e intensa sessualità, oppure con la semplice alta frequenza di rapporti sessuali. Alcune persone vivono degli eccessi sessuali ma sono in grado di controllarli e dir loro di no. I dipendenti sessuali hanno invece perso il controllo sulla loro capacità di scegliere, divenendo quindi incapaci di gestire il proprio comportamento sessuale.

Dott.ssa Elena Isola
Psicoterapeuta
Sessuologa Clinica
Cell. 328 66 362 42
Roma – Ostia Lido