

Il problema pastorale della masturbazione

p. John F. Harvey, OSFS

Contenuto

1. Introduzione
2. Considerazioni psicologiche sul vizio della masturbazione
3. Fattori che contribuiscono al vizio della masturbazione
4. L'immoralità dell'attività masturbatoria
5. Considerazioni sulla responsabilità personale del masturbatore
6. La masturbazione come forma di dipendenza sessuale
7. Distinzione tra comportamento passato e presente
8. Un'autobiografia in cinque brevi capitoli
9. Approcci pastorali alla masturbazione
10. Alcune direttive spirituali
11. La masturbazione nei coniugati
12. La masturbazione nei seminaristi
13. La masturbazione nei sacerdoti e nei religiosi
14. La masturbazione nelle suore
15. Omosessualità e masturbazione
16. Senso di colpa e vergogna in tutte le forme di masturbazione
17. La differenza tra vergogna e colpa
18. Qualche altro suggerimento per vincere il vizio della masturbazione
19. Counseling pastorale degli adolescenti
20. Idee spirituali per adulti alle prese con il problema della masturbazione
21. Conclusione
22. Riferimenti

Introduzione

Visto che esistono già diversi trattati sulla masturbazione, ci si potrebbe chiedere come mai un altro teologo senta il bisogno di scrivere su quest'argomento. Non c'è forse presunzione nel credere di avere qualcosa di nuovo da dire su un problema atavico che interessa da sempre uomini e donne? La risposta è che c'è certamente dell'altro da comunicare al riguardo: ad esempio, la reazione al nuovo modo di pensare, così come l'esperienza personale di consigliere per persone alle prese con l'abitudine dell'autoerotismo. In quest'impresa, ho acquisito una visione nuova sulla psicologia della masturbazione studiando la dipendenza sessuale, di cui tale vizio è un ottimo esempio.

Sono anche rimasto colpito dall'esperienza di gruppi di supporto spirituale come Sexaholics Anonymous (SA), Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA), Homosexuals Anonymous (HA) e Courage, che affrontano seriamente questo vizio. Si tratta di un cambiamento positivo rispetto alla teologia di Ann Landers, secondo cui la masturbazione può essere una forma di terapia.

Un altro motivo per cui provo a scrivere sull'argomento è che molte persone alle prese con questa debolezza non ricevono un adeguato accompagnamento spirituale e morale. In alcuni casi vengono fuorviate, essendo stato detto loro che la masturbazione migliora le prestazioni dell'atto coniugale, o che rientra nel processo di recupero da problemi sessuali. È ormai noto che il vizio della masturbazione riguarda tutte le fasi della vita, dall'infanzia alla vecchiaia. Si rileva nei bambini, negli adolescenti, nei giovani adulti, in gente sposata, anziani, religiosi, seminaristi e sacerdoti.

Notate che io parlo di una tendenza (più precisamente di una tendenza disordinata). Molte persone, in maniera diversa, hanno acquisito il controllo di tale tendenza grazie a un programma spirituale. Altre, invece, si trovano a combattere nel buio totale, ed è per loro che scrivo. Inizierò con una definizione di masturbazione, per poi esporre alcune considerazioni psicologiche. Quindi passerò ad esaminare la dottrina del magistero su questo tema. Concluderò con alcuni suggerimenti pastorali per un programma di aiuto alle persone che cercano di superare un problema cronico.

Considerazioni psicologiche sul vizio della masturbazione

La masturbazione è chiamata, a volte, auto-abuso o onanismo e, nei libri di testo secolari, “autogratificazione.” Quando la stimolazione psichica avviene durante il sonno, è detta polluzione notturna. Padre Benedict Groeschel utilizza il termine masturbazione per indicare delle azioni che avvengono nel sonno o nel dormiveglia, o le azioni dei bambini e il comportamento sessuale dei giovani adolescenti, mentre riserva il termine autoerotismo per l'attività di adolescenti più grandi e degli adulti “che per una serie di motivi sono spinti al ripiegamento su se stessi e trovano un sostituto alla vita reale in questo comportamento simbolico e intensamente frustrante”¹. Nel classico articolo sulla teologia della masturbazione, padre Jos. Farraher, S.J., definisce quest'atto “l'autostimolazione degli organi sessuali esterni fino a raggiungere il punto di climax o l'orgasmo, praticata con movimenti della mano o altri contatti fisici, con immagini sessualmente stimolanti, l'immaginazione (masturbazione psichica) o mediante una combinazione di stimolazione fisica e psichica”.² In un senso più ampio, questo include la masturbazione reciproca in cui le persone si toccano reciprocamente gli organi genitali.

Ma forse la descrizione più incisiva del vizio della masturbazione è contenuta in una lettera di C.S. Lewis, citato da Leanne Payne in *The Broken Image*: “Per me, il vero male della masturbazione è il fatto che richiede un appetito che, se legittimamente assecondato, porta l'individuo fuori dal proprio sé per realizzare (e correggere) la propria personalità in quella di un altro (e quindi nei figli e anche nei nipoti), facendolo tornare indietro, rinviandolo nella prigione di se stesso, per mantenere un harem di spose immaginarie. Questo harem, una volta ammesso, si oppone alla possibilità di uscire dal proprio sé e unirsi con una donna vera. Ciò avviene perché l'harem è sempre accessibile, sempre sottomesso, non richiede nessun sacrificio o adattamento e può essere dotato di attrattive erotiche e psicologiche con cui nessuna donna reale può rivaleggiare”.³ Tale citazione può essere applicata sia alle donne che agli uomini, in quanto esprime il significato della masturbazione come fuga personale dalla realtà verso la prigione della lussuria.

Fattori che contribuiscono al vizio della masturbazione

La masturbazione è un fenomeno complesso. Nel 1974 la Sacra Congregazione per l'Educazione Cattolica ha sottolineato che una delle cause della masturbazione è lo squilibrio sessuale e che in materia di istruzione “l'azione pedagogica dovrà essere orientata più su queste cause che sulla repressione diretta del fenomeno”.⁴ In effetti, come vedremo, sono molti i fattori implicati nel termine “squilibrio sessuale”.

Si tratta di un approccio saggio. Non si può comprendere perché una persona sia oppressa da questo vizio senza conoscere qualcosa del suo passato. Ascoltando le persone, si vede come la solitudine costituisca un fattore scatenante che porta l'individuo all'isolamento, alla fantasia e alla masturbazione. La solitudine si accompagna di solito a sentimenti di profondo disprezzo di se stessi e di rabbia. Quando la realtà è dura e ostile, la persona si rivolge alla fantasia e quando si passa molto tempo in un mondo di fantasia, si diventa schiavi di oggetti sessuali (perché questo è il modo in cui si vedono le altre persone, come oggetti).

In seguito si rifugierà nel mondo irreali ma piacevole della sua immaginazione. Questo è l'inizio della dipendenza sessuale, così ben descritto da Patrick Carnes.⁵

Molto spesso il vizio della masturbazione diventa compulsivo, cioè la persona non è in grado di controllare l'attività masturbatoria, nonostante i grandi sforzi profusi. Di solito si tratta di un soggetto non pienamente cosciente della sua situazione e che ha bisogno sia di terapia che di direzione spirituale.

A volte, tuttavia, il vizio della masturbazione è temporaneo e legato alle circostanze. Per esempio, quando un individuo si allontana da un dato contesto, la tendenza a masturbarsi scompare. In una data situazione, una suora venticinquenne era circondata da anziane religiose con le quali non vi era alcuna vera comunicazione, mentre in un altro contesto stava lavorando insieme a religiose della sua età. Si è immediatamente resa conto di essere isolata e sola nel primo gruppo e coinvolta in relazioni reali nel secondo. Si potrebbero fare molti altri esempi in cui l'attività masturbatoria è sintomatica di altre forze sottostanti alla vita della persona.

Questi sintomi, così vari in termini di età, circostanze esterne di vita e disposizioni interne, saranno descritti e valutati nella sezione pastorale di questo saggio. Per il momento basti dire che il primo passo che il sacerdote o il consigliere spirituale dovrebbe fare è ascoltare con attenzione chi richiede il suo aiuto, mentre racconta la propria storia. Ovviamente, questo andrebbe fatto quando non ci sono lunghe file fuori del confessionale, preferibilmente in una sala riunioni della parrocchia, solo quando il consigliere percepisce che chi chiede aiuto lo fa di propria spontanea volontà ed ha assoluto bisogno di una guida spirituale. Detto questo, mi soffermerò ora sull'immoralità degli atti masturbatori e del vizio, per poi ritornare sui fattori psicologici trattando i singoli casi.

L'immoralità dell'attività masturbatoria

La dichiarazione Persona Humana su alcune questioni di etica sessuale dice che la dottrina tradizionale, secondo la quale la masturbazione costituisce un grave disordine morale, “spesso, oggi si mette in dubbio o si nega espressamente”.⁶ Un noto libro di testo universitario, ad esempio, sottolinea come la constatazione della situazione di fatto abbia cambiato l'atteggiamento di molti sulla questione della masturbazione, mettendo i moralisti nella scomoda posizione di ritenere che “praticamente tutti i maschi siano colpevoli di peccato mortale”.⁷ Gli autori hanno ovviamente ignorato la distinzione tra gravità oggettiva e colpa soggettiva. Nella loro rassegna di pareri sull'aspetto morale della masturbazione, gli autori di Human Sexuality fanno riferimento ad un consenso emergente che vede la malizia morale della masturbazione come una “inversione sostanziale in un ordine di grande importanza”.⁸

Gli stessi aggiungono, correttamente, che in tutta la tradizione cristiana ogni atto di masturbazione era considerato come male grave e intrinseco e, se effettuato con piena consapevolezza e consenso, peccato mortale. Due studi più recenti forniscono al lettore il contesto storico relativo alla tradizione cristiana sull'immoralità della masturbazione. Il primo è uno studio storico di Giovanni Cappelli sul problema della masturbazione durante il primo millennio.

Tra le sue conclusioni: (1) In nessuna parte dell'Antico o Nuovo Testamento viene affrontata esplicitamente la questione della masturbazione. (2) Negli scritti dei Padri Apostolici non si trova alcuna menzione della masturbazione. (3) I primi riferimenti espliciti alla masturbazione si trovano nei “penitenziali” anglosassoni e celti del VI secolo, in cui l'argomento viene trattato sotto il profilo pratico e giuridico. (4) Sarebbe sbagliato, tuttavia, interpretare il silenzio dei Padri sulla masturbazione come tacita approvazione o potenziale indifferenza. I principi che hanno sviluppato in materia di etica sessuale ed il loro atteggiamento generale avrebbero potuto facilmente portare ad una condanna della masturbazione. Non sappiamo perché ciò non sia avvenuto, probabilmente lo si deve al fatto che i primi scrittori cristiani erano principalmente interessati ai peccati sessuali derivanti da rapporti interpersonali.⁹

Il secondo studio riguarda le norme relative e assolute della morale sessuale in san Paolo. William E. May, analizzando l'interpretazione data da Silverio Zedda sul concetto di corpo-persona in san Paolo, sostiene che Zedda non trova un riferimento esplicito al vizio dell'autoerotismo. “Ma la condanna dello stesso (peccato) può dedursi indirettamente dall'insegnamento di san Paolo, prendendo come punto di partenza i testi in cui condanna in generale le passioni malvagie e in cui i teologi morali trovano condannato anche il vizio solitario... In modo analogo si può considerare l'autoerotismo come un elemento nella condizione in cui si trovano coloro che non sono sposati, ai quali san Paolo suggerisce il matrimonio: “ma se non sanno dominarsi, si sposino: è meglio sposarsi che bruciare.” (I Cor. 7:9).¹⁰ Secondo Zedda, anche in Gal. 5:23, 2 Cor. 7:1; e I Tess. 4:4 sarebbe contenuta un'implicita condanna della masturbazione.

Tuttavia, gli autori di Human Sexuality affermano che la diffusione della masturbazione, in particolare tra i maschi, rende difficile, per i moralisti, continuare a sostenere la posizione tradizionale, che sembra in stridente conflitto con il senso comune. Tali moralisti minimizzano la

questione della gravità oggettiva dell'atto, rifugiandosi nell'opinione che in molti casi, a livello pastorale, la mancanza di piena consapevolezza e di completa libertà fanno sì che tali atti non costituiscano peccato mortale. Tuttavia Padre Farraher, basandosi sull'insegnamento costante della Chiesa, conclude in modo deciso che la masturbazione costituisce una grave violazione dell'ordine morale, se si è pienamente consapevoli della malizia dell'atto e lo si compie. È un atto gravemente disordinato e peccaminoso dal momento che non soddisfa le finalità di unione e procreazione a cui è destinato l'atto coniugale.¹¹

Farraher sottolinea inoltre che la stimolazione sessuale da parte di una coppia sposata è moralmente lecita se porta a naturali rapporti vaginali o completa l'atto coniugale.¹² Farraher è molto preciso su ciò che costituisce malizia grave nella masturbazione quando scrive: “Perché un individuo sia formalmente colpevole di un peccato mortale di masturbazione, il suo atto deve costituire una scelta pienamente consapevole di ciò che lui comprende essere gravemente peccaminoso”.¹³ Tale atto, se commesso non con piena consapevolezza o con il consenso parziale della volontà, costituirà un peccato veniale e “se non c'è libera scelta della volontà, non vi è alcuna colpa del peccato, anche se la persona si rende conto di ciò che sta facendo”.¹⁴ Farraher sostiene inoltre che non vi sia alcun peccato anche quando un individuo preveda che la stimolazione sessuale e l'orgasmo saranno la conseguenza di una certa azione che è libero di eseguire, a condizione che non si prefigga tale stimolazione, ma la permetta soltanto ed abbia una ragione sufficientemente valida per agire in tal modo. (Si tratta semplicemente di un'applicazione del principio del duplice effetto).¹⁵ Farraher corregge l'equivoco comune in molti cattolici, che pensano di aver commesso peccato mortale se provano uno stimolo sessuale, sebbene indesiderato.¹⁶ Nell'attuale generazione, però, non credo che siano in tanti a soffrire di questo senso di colpa; semmai, molti sono sorpresi di apprendere che la masturbazione è peccato. È necessario, quindi, spiegare ai fedeli le puntuali distinzioni di Farraher, in modo da evitare l'inquietudine di coscienza da un lato e il lassismo incurante, dall'altro.

Come nella questione del controllo delle nascite, anche in quella della masturbazione si è notato un allontanamento dall'insegnamento ufficiale della Chiesa quando, nel 1966, Padre Charles Curran ha sostenuto che ogni atto di masturbazione non dev'essere considerato di per sé un disordine “sempre e necessariamente grave”.¹⁷ La posizione di Curran, commentata dagli autori di *Human Sexuality*, viene interpretata come un significativo passo avanti teologico: essa non dice che la masturbazione non è peccato, o che non può comportare un peccato grave; ma solo che “non tutti gli atti di masturbazione commessi deliberatamente abbiano quella base di gravità che è necessaria per un peccato mortale”.¹⁸ La posizione di Curran – comunque - e quella degli autori di *Human Sexuality* è contraddetta direttamente dalla dichiarazione vaticana sull'etica sessuale, a cui ho già fatto riferimento. La Sacra Congregazione per la Dottrina della Fede, quindi, ribadisce l'insegnamento costante della Chiesa sull'immoralità oggettivamente grave della masturbazione, definendola “un atto intrinsecamente e gravemente disordinato”.¹⁹

Gli argomenti a favore della posizione della Chiesa e la risposta dei moralisti cattolici alle principali obiezioni contro questo insegnamento sono riassunti in *Catholic Sexual Ethics*.²⁰ Vorrei estrapolare alcune delle considerazioni ivi espresse.

(1) Pur ammettendo che alcuni testi citati come condannanti la masturbazione possano avere un'altra interpretazione (Gen. 38:8-10, 1 Cor. 6:9; Rm 1:24), la Sacra Scrittura include nella sua condanna un uso irresponsabile del sesso, che riguarderebbe certamente la masturbazione. Secondo quanto dichiarato dal Vaticano, anche se la Scrittura non condanna in modo esplicito questo peccato, “la tradizione della Chiesa ha giustamente compreso che esso viene condannato nel Nuovo Testamento, laddove si parla di «impurità», di «impudicizia», o di altri vizi, contrari alla castità e alla continenza”.²¹

(2) Gli autori di *Catholic Sexual Ethics* rispondono all'obiezione secondo cui la condanna della masturbazione sarebbe una forma di manicheismo e stoicismo. Al contrario, coloro che accettano la masturbazione non possono considerare il proprio corpo e le attività sessuali come parte integrante di se stessi, in quanto questi atti non soddisfano le qualità umane fondamentali della donazione reciproca e della procreazione. Tali atti utilizzano il corpo come strumento di piacere e sono in realtà forme di dualismo, il che, in questo contesto, significa che il corpo diventa un oggetto di piacere per l'anima.²²

Ancora una volta, questo insegnamento non si basa sulla premessa stoica secondo cui l'unico scopo del rapporto sessuale è la procreazione. La costituzione pastorale sulla Chiesa nel mondo contemporaneo *Gaudium et Spes*, sezioni 47-52, così come *Humanae Vitae*²³, affermano chiaramente che il rapporto sessuale nel matrimonio ha altre finalità, tra cui l'espressione dell'amore reciproco. Al contrario, la masturbazione non serve nessuno dei grandi beni del matrimonio, rimanendo un atto solitario.

Catholic Sexual Ethics risponde anche all'obiezione secondo cui la masturbazione non sarebbe un grave disordine morale in determinate circostanze, tra le quali la masturbazione adolescenziale. La risposta è che la Chiesa ha sempre riconosciuto che le circostanze variano da caso a caso e che ci sono diversi gradi di responsabilità a seconda dei tipi di masturbazione. Ma al di là di tutto, la Chiesa sostiene che l'atto della masturbazione resta OGGETTIVAMENTE GRAVE e, giustamente, distingue tra gravità oggettiva dell'atto masturbatorio e responsabilità personale dell'agente. Quest'importante distinzione, elaborata da Farraher, ci permette di mantenere la posizione tradizionale, lasciando indenni una serie di circostanze attenuanti che diminuiscono il senso di colpa personale del masturbatore, a condizione che egli sia disposto a fare tutto il necessario per superare la cattiva abitudine o, in alcuni casi, la compulsione.

Nella mia esperienza pastorale di 47 anni devo ancora incontrare un penitente che non voglia liberarsi dal vizio della masturbazione o che continui a masturbarsi per sua scelta. Molto probabilmente, chi perdura deliberatamente nel vizio, o non va proprio a confessarlo, o non lo confessa perché ha subito un lavaggio del cervello che gli ha fatto credere che la masturbazione non è peccato o è, al massimo, un peccato veniale che non occorre confessare.

Gli autori di *Catholic Sexual Ethics* rispondono anche alla tesi di Charles Curran, secondo cui un singolo atto di masturbazione non è da ritenersi un peccato grave, mentre può esserlo solo una pratica prolungata di tale comportamento. L'errore di questa tesi è non tenere conto che la vera responsabilità sta nella scelta libera dell'atto, non nello schema di comportamento, che è in realtà la

conseguenza di una serie di atti liberamente scelti. La nostra personalità morale, o il carattere, è formata da questi atti e una conversione, se deve avvenire, inizia con un atto di libera scelta. Così insegna sant'Agostino nelle Confessioni.²⁴

In pratica, gli autori secondo i quali la masturbazione non sarebbe un problema grave sono rimasti impressionati da studi statistici che dimostrano che la maggior parte dei ragazzi ed un'alta percentuale delle ragazze adolescenti ricorrono all'autoerotismo. Questi studi non descrivono la frequenza della masturbazione o lo stato di coscienza del masturbatore e non prendono in considerazione l'attuale fenomeno dei gruppi di sostegno spirituale per superare le dipendenze sessuali, come Sexaholics Anonymous²⁵ e Sex and Love Addicts Anonymous.²⁶ Entrambi i gruppi trattano la masturbazione compulsiva come una dipendenza sessuale da superare attraverso la pratica dei Dodici Passi adattati a problemi sessuali.

La tesi di Curran è contestabile anche da un punto di vista pastorale. In pratica, non si ha a che fare con persone coinvolte in un unico atto di masturbazione. Qualunque sia l'età della persona, si ha a che fare con atti ripetuti, con un vizio o una compulsione. Né la tesi di Curran tiene conto del fatto che un atto impuro commesso deliberatamente tende a ripetersi, portando alla formazione di una cattiva abitudine che può alla fine divenire una compulsione sessuale, vale a dire, un modello comportamentale dell'attività sessuale sul quale la persona non ha alcun vero controllo, nonostante i suoi sforzi compiuti in tal senso. La questione morale è se una persona possa essere ritenuta responsabile di aver compiuto consapevolmente il primo passo verso una cattiva abitudine. Non siamo seriamente obbligati ad evitare l'insorgere di un tale vizio? O, ancora, se un unico atto impuro deliberato non costituisce una grave violazione dell'ordine morale, cosa impedisce ad una persona di cadere nel vizio? Molto probabilmente non cercherà di evitare l'atto e cadrà facilmente nel vizio, che in determinate circostanze può diventare compulsivo. Questi sono problemi pastorali che Curran non affronta.

Considerazioni circa la responsabilità personale del masturbatore

A livello pastorale, si deve distinguere fra masturbatore abituale e masturbatore compulsivo. Per definizione, il masturbatore abituale ha ancora il controllo sul suo comportamento, si astiene dagli atti di autoerotismo per lunghi periodi di tempo e vi ricade per brevi fasi. Può usare la masturbazione come sostituto di un rapporto sessuale, perché non c'è nessuna donna disponibile (in carcere), perché ha divorziato, non si è mai sposato o perché ha paura dell'AIDS. Egli è in grado, tuttavia, di sospendere l'abitudine ogni volta che è motivato a farlo, di solito per motivi religiosi. La maggior parte dei motivi suindicati valgono anche a una donna che scivola nel vizio della masturbazione. La solitudine e la depressione sono fattori potenti sia per gli uomini che per le donne. In alcuni casi, tuttavia, la persona supera il confine tra il vizio e la compulsione, vale a dire, si ritrova a masturbarsi molto spesso, nonostante il ricorso ai consueti rimedi preventivi. Questo sarà probabilmente un caso di dipendenza sessuale.

La masturbazione come forma di dipendenza sessuale

Consulenti pastorali e confessori conoscono persone che si masturbano ogni giorno nonostante il loro desiderio di liberarsi dalla compulsione. Questi individui convivono con il senso di colpa e la vergogna, non sono soddisfatti del colloquio con il consulente, che cerca di consolarli escludendo ogni colpa grave dal loro atto, perché sulla masturbazione non avrebbero alcun controllo. Vogliono sapere cosa possono fare per riprendere il dominio sugli impulsi sessuali. Come prima cosa, allora, il consigliere potrà studiare le dipendenze sessuali e apprendere i possibili rimedi per aiutare il masturbatore compulsivo.

La dipendenza sessuale può essere definita una pseudo-relazione con una un'esperienza sessuale che altera la mente con effetti distruttivi su di sé e, in alcuni casi, anche sugli altri.²⁷ Come spiega Patrick Carnes, "il soggetto alle prese con la dipendenza mette, al posto di un sano rapporto con gli altri, una relazione malata con un evento o un processo. Il rapporto di tale soggetto con una 'esperienza' che muta lo stato d'animo diventa centrale nella sua vita".²⁸

Carnes sottolinea come la gente tenda a confondere la dipendenza sessuale con un'attività sessuale che dà piacere o è frequente. La differenza è che la gente comune può imparare a moderare il proprio comportamento sessuale, mentre il soggetto alle prese con la dipendenza non può farlo. Ha perso la capacità di dire "no", perché il suo comportamento rientra in un ciclo di pensieri, sentimenti e azioni che non può controllare. Invece di godere del sesso come fonte di auto-affermazione e di piacere nel matrimonio, il soggetto con tale dipendenza lo userà come sollievo dalla sofferenza o dallo stress, allo stesso modo in cui un alcolista ricorre all'alcol. Contrariamente all'amore, la malattia ossessiva trasforma il sesso in un bisogno primario, per cui tutto il resto può essere sacrificato, anche la famiglia, gli amici, la salute, la sicurezza e il lavoro.²⁹

Senza analizzare tutte le fasi di una dipendenza, come fanno Carnes e Anne Wilson Shaef nei loro libri, è sufficiente dire che ci sono buoni motivi di speranza per il masturbatore compulsivo. Prima di tutto, può arrivare a comprendere che non è una persona cattiva, ma un individuo che soffre di una malattia che può essere curata e sconfitta. Fin quando proverà odio verso se stesso e si considererà inutile (vergogna), crederà di non avere speranze (disperazione). In secondo luogo, con l'aiuto di un direttore spirituale e di un terapeuta, potrà rendersi conto che è in grado di superare la sua dipendenza. Avrà anche bisogno di lavorare sui Dodici Passi partecipando alle riunioni di un gruppo di supporto. A questo proposito, potrà ricavare un aiuto prezioso dalle riunioni di Sexaholics Anonymous e di Sex and Love Addicts Anonymous.

Quando affermo che c'è speranza per il masturbatore compulsivo non faccio affidamento solo su quanto scritto nei libri, ma anche sull'esperienza di persone indirizzate a S.A. o S.L.A.A., così come sul lavoro fatto con i membri di Courage a New York. (Courage è un programma di supporto spirituale per persone omosessuali cattoliche che desiderano vivere una vita casta). Il miglioramento nella pratica della castità non avviene d'improvviso. Si tratta di un processo graduale, caratterizzato a volte da ricadute dolorose. Richiede colloqui costanti con un direttore spirituale, la sincera ammissione d'impotenza personale, la costante partecipazione alle riunioni, una totale onestà nel parlare di sé e la pratica quotidiana della meditazione o della preghiera del cuore. Questo mi porta a

una distinzione importante che anche il direttore spirituale dovrebbe fare nel colloquio con il masturbatore compulsivo, affinché questi possa iniziare ad amare se stesso nel modo giusto.

Distinzione fra comportamento passato e presente

Il soggetto alla prese con la dipendenza deve distinguere fra la responsabilità delle sue azioni compiute in passato e quella delle sue azioni attuali e future. È tuttavia praticamente impossibile fare una valutazione precisa del suo comportamento passato. Non abbiamo modo di fare una categoria di tipi e di gradi di comportamento sessuale compulsivo, o di ogni altra specie di comportamento compulsivo. Ogni masturbatore compulsivo proviene da un insieme di circostanze di vita diverse, con un diverso schema di caratteristiche della personalità. Come scrisse anni fa Rudolph Allers e come sosterrebbero altri autori, “non potremo sapere nulla sulla natura dei presunti impulsi irresistibili fin quando non disporremo di tutte le conoscenze possibili sulla personalità totale”.³⁰

Come in altre forme di dipendenza, la masturbazione compulsiva inizia dalla fantasia, che riempie la mente in un modo tale da impedire ad altri pensieri e ragionamenti contrastanti di distrarre la persona dal piacere di certe immagini che portano all'atto. La coscienza è ristretta a una sola idea, a un'immagine. Questa è compulsione nel pieno senso del termine.

Esiste un'altra forma di compulsione, quella in cui una persona viene immersa nell'oggetto del suo desiderio e sente di dover cedere all'impulso per ottenere un sollievo fisico e risparmiarsi così grandi sofferenze. In questo caso la persona sa di poter resistere e che c'è un'altra possibilità. C'è un po' di libertà, ma non sufficiente a costituire grave colpa. Questo è ancor più vero quando le persone, durante la notte, lottano contro tale impulso cercando di addormentarsi, o sono sorprese dalla tentazione nel cuore della notte o al risveglio. Farraher si sofferma a lungo sulle situazioni in cui l'individuo che ha resistito alla tentazione di masturbarsi da sveglio viene in qualche modo sopraffatto dalle fantasie sessuali mentre cerca di prendere sonno o al risveglio mattutino. La persona, finché si sforza seriamente di volgere la mente altrove, non commette peccato, neanche se si verifica l'orgasmo. Se non è sicuro di aver fatto davvero tutto il possibile per liberarsi dalle fantasie, potrà abbandonare ogni dubbio e ritenersi innocente. Stando alle norme tradizionali di teologia morale, si può presumere che la sua intenzione da sveglio fosse presente anche nel momento della tentazione notturna. I confessori e le guide spirituali dovrebbero assicurare quelle persone in preda al senso di colpa che ritengono di aver peccato perché erano sveglie nel momento dell'orgasmo e far loro capire che non c'è peccato finché la masturbazione è ritenuta involontaria. “Se diciamo alla persona che anche queste esperienze involontarie si possono evitare sforzandosi e ricorrendo a mezzi sovranaturali, rischiamo di provocarle gravi ansie e perfino disperazione, poiché forse non è in grado di evitare ciò che è davvero involontario”.³¹

Da confessore, talvolta ho a che fare con una persona molto devota a Dio, alla sua famiglia, alla sua chiesa, che però nel contempo si lascia andare a situazioni erotiche in cui fa molta fatica a rimanere casto. Inoltre, si incontrano preti, religiosi e suore ossessionati da fantasie sessuali, a cui si sentono costretti a cedere; e altre persone che non trovano alcun piacere a masturbarsi ma che si sentono spinte a farlo. In tutte queste situazioni, consiglio di: (1) cercare un terapeuta professionale fedele all'insegnamento della Chiesa; e (2) frequentare assiduamente gruppi di supporto spirituale dove

poter discutere di tali conflitti dolorosi e tendenze compulsive. C'è un'ulteriore situazione in cui si ritrova il masturbatore compulsivo: la chiamo "teoria del momento della verità", che si applica anche ai masturbatori non compulsivi.

Secondo Allers, il cosiddetto impulso irresistibile diventa tale addirittura prima di essersi sviluppato in pieno. La persona ha lo sgradevole presentimento che stia per succedere qualcosa. È immersa in qualche forma di fantasia, che spesso comprende materiale o video pornografici. Si rende conto di doversi liberare da tale fantasia, o dalla pornografia, ma non lo fa. Forse inconsciamente vi è una spinta a trovare soddisfazione nella masturbazione, che la persona non ammette a livello cosciente. Ancora, Allers ritiene che tale soggetto sia in qualche modo responsabile di non sfruttare il momento della verità e di rendersi schiavo del desiderio. "Quest'azione, anche se può non comportare responsabilità, non è tuttavia scusabile in quanto di fatto il soggetto ha acconsentito al suo svilupparsi".³²

In effetti il masturbatore, nel praticare i Dodici Passi, riconosce l'insincerità latente e il desiderio di soddisfarsi sessualmente nelle sue proteste precedenti, quando affermava che davvero non voleva farlo. Parte del processo di guarigione consiste nel divenire più sinceri nelle proprie motivazioni. La poesia che segue è eloquente al riguardo:

Autobiografia in cinque brevi capitoli

di Portia Nelson

1. Cammino per la strada.

C'è una buca profonda sul marciapiede. Ci cado dentro.

Sono perduto... sono impotente, non è colpa mia.

Ci vuole tanto tempo per uscirne.

2. Cammino per la stessa strada.

C'è una buca profonda nel marciapiede.

Faccio finta di non vederla.

Ci cado di nuovo dentro.

È incredibile, sono nello stesso posto. Ma non è colpa mia.

Ci vuole sempre tanto tempo per uscirne.

3. Cammino per la stessa strada.

C'è una buca profonda nel marciapiede.

Ci ricado ancora dentro... è un vizio.

Ho gli occhi aperti.

So dove mi trovo.

È colpa mia.

Mi tiro subito fuori.

4. Cammino per la stessa strada.

C'è una buca profonda nel marciapiede.

La evito.

5. Cammino per un'altra strada

Approcci pastorali alla masturbazione

A livello pastorale, allora, è inutile cercare di capire quanta responsabilità abbia avuto il masturbatore compulsivo in passato; la cosa migliore è aiutarlo a sviluppare un programma spirituale. Il punto è se il soggetto alle prese con la dipendenza utilizzerà o meno i mezzi conosciuti per controllare il suo comportamento nel futuro. È il momento di analizzare nei dettagli gli approcci pastorali al problema della masturbazione.

Alcuni approcci sbagliati: l'approccio più sfacciatamente fuorviante è rappresentato dalla convinzione che gli adolescenti perdono questo vizio via via con la crescita. Un'altra credenza da sfatare è quella secondo cui chi pratica la masturbazione, difficilmente passerà poi ad attuare le proprie fantasie con un'altra persona dello stesso o dell'altro sesso. Questo può essere vero per alcuni soggetti, ma in altri casi si è visto che la masturbazione ha preparato il terreno per la messa in atto delle proprie fantasie. In alcune situazioni la masturbazione è stata raccomandata quale mezzo per alleviare le tensioni fisiche, come se fosse una sorta di terapia sessuale. Altri terapeuti la utilizzano come abiezione pansessuale, un presunto metodo terapeutico di rivivere le esperienze traumatiche del sesso durante l'infanzia (quest'approccio non è più utilizzato dai terapeuti più rinomati). Gli omosessuali sono ricorsi alla masturbazione reciproca come forma di "sesso sicuro". Altri ancora minimizzano il problema, non dando alcun consiglio se non quello di "non preoccuparsi". In effetti molti sacerdoti, seminaristi e insegnanti di religione nelle nostre chiese cattoliche considerano il vizio della masturbazione una questione di secondaria importanza, o forse un problema puramente psicologico e così via dicendo.

Alcuni approcci utili: l'approccio corretto sembra quello di trattare la masturbazione abituale e compulsiva come un problema che ha una soluzione, a patto che la persona segua un programma spirituale e si assuma la responsabilità del suo futuro. Via via che si libererà dal vizio, diventerà anche più responsabile. Chiarirò questo concetto presentando alcune situazioni tipiche di diverse condizioni di vita. Inizierò dall'adolescente, per poi esaminare, più avanti, la masturbazione nell'infanzia.

Adolescenti. Non è sorprendente se gli adolescenti siano ignoranti circa l'immoralità della masturbazione, visto il bombardamento di stimoli sessuali da parte dei media, la mancata trasmissione di regole morali da parte di genitori e insegnanti e il silenzio dei preti e dei religiosi sull'argomento. Alcuni possono esserne schiavi ancor prima di rendersi pienamente conto che si tratta di un'abitudine immorale. Dico "pienamente" perché, malgrado il lavaggio del cervello impartito dalla nostra cultura, molti adolescenti hanno la sgradevole sensazione che la masturbazione sia una pratica errata.³³

Allo stesso tempo si sentono impotenti a controllare un vizio già esistente e, pieni di vergogna e di senso di colpa, evitano di discuterne con esperti e meno che mai con i sacerdoti, considerati figure di autorità. Incerti su se stessi, confusi sui valori proposti dalla nostra cultura e talvolta dalle proprie famiglie, questi giovani si ritirano in un mondo immaginario di storie sentimentali e piaceri sessuali.

Essi, spesso nel timore di iniziare relazioni autentiche con persone dell'altro sesso, si soffermano nel mondo fittizio della masturbazione. Se poi aggiungiamo il caos morale e l'insegnamento fuorviante sulla masturbazione impartito da qualche scuola cattolica nelle ore di religione, si capisce perché i nostri giovani, durante la confessione, neanche menzionino la masturbazione, non ritenendola un problema morale. A maggior ragione, quindi, i sacerdoti sono tenuti a rispondere seriamente a quei giovani che sollevano la questione.³⁴

Dobbiamo offrire loro una direzione spirituale adeguata, riconoscendo il desiderio di essere casti e dare consigli specifici sull'argomento, come ha fatto padre Benedict Groeschel in *"Il coraggio di essere casti"*.

Forse non ci rendiamo conto di quanto senso di colpa possa esserci nei giovani con il vizio della masturbazione. Essi percepiscono che c'è qualcosa di sbagliato in ciò che fanno malgrado sia stato detto loro di "non preoccuparsi" o che "non si può evitare di farlo" o che "perderanno il vizio crescendo". Hanno bisogno di istruzioni, di guida, ma non potranno riceverle fin quando non saranno informati sull'immoralità della masturbazione e sui fattori psicologici che spesso impediscono l'esercizio della libera volontà. Sono convinto (così come altri confessori) che molti ragazzi adolescenti non vanno a ricevere la Comunione la domenica perché pensano di non riuscire a superare il vizio.

Giovani adulti non sposati. Secondo la credenza popolare, questi giovani perderanno il vizio della masturbazione man mano che cresceranno. Dal momento che il matrimonio viene ritardato fino ai trent'anni, che i fidanzamenti durano molto tempo e considerata la sollecitazione costante esercitata dai media e dalla pubblicità erotica, non sorprende se molti uomini e donne cadano nel vizio della

stimolazione genitale fino ad arrivare all'orgasmo. Questa è masturbazione reciproca vera e propria, al pari del sesso orale. I soggetti coinvolti si considerano ancora vergini, non avendo avuto ancora rapporti vaginali. Sono vergini nel senso "tecnico" del termine, ma devono recuperare la virtù della purezza.

Altri individui non sposati vivono nella fantasia quando non sono al lavoro. Non avendo un partner con cui uscire per vari motivi, incerti su ciò che fare nella vita e senza impegni verso un coniuge e i figli, si rifugiano spesso in varie forme di fantasia, quali i romanzi d'amore, le riviste sexy e i film erotici, frequentano il bar fra il venerdì e la domenica sera e altre cose simili. Sono molto indaffarati con molti conoscenti, ma spesso si ritrovano soli. La tendenza a masturbarsi spesso sfocia nel rapporto genitale appena si presenta l'occasione. Insomma, hanno fatto del sesso un idolo. Quando tu, da guida, fai loro presente la solitudine in cui vivono, essi negano di essere soli, menzionandoti i loro numerosi "amici". Hanno il piacere dell'attività sessuale senza responsabilità.

È molto difficile avvicinare tale gruppo di persone, che spesso va in chiesa solo a Natale o a Pasqua per far piacere ai propri famigliari. Forse quando arrivano ai trent'anni e si rendono conto che la vita è molto più del sesso, cercheranno una guida spirituale. Qui l'attività sessuale, più che un problema, è sintomo di un profondo vuoto spirituale.

Individui meno giovani non sposati. Per esperienza vedo che diversi cristiani, quando arrivano ai trentacinque anni senza aver scelto una vocazione nella vita, come il matrimonio, la vita religiosa, il sacerdozio, o un celibato di servizio a Cristo nel mondo, iniziano a riflettere sul significato della propria esistenza. Spesso sono così immersi nella carriera professionale che riescono facilmente a reprimere i pensieri più insistenti sull'impegno cristiano. Eppure i desideri sessuali rimangono sempre forti, anzi si fanno più intensi e la persona passa diverso tempo a fantasticare, la fantasia diventa quasi un obbligo, fino a portare alla masturbazione frequente, se non addirittura quotidiana.

Questo, a sua volta, genera un forte senso di vergogna e di colpa. La persona, se non ricerca una guida spirituale per tale problema, o se non ne trova alcuna, si trascinerà questo fardello fino alla mezza età e oltre. Magari negli altri settori della vita potrà comportarsi bene, ma si sentirà disperata a causa di questo peccato commesso nel segreto. Sembra che non ci sia nessuno a cui potersi rivolgere per avere la speranza di risolvere il problema, dal momento che nessuno dei consiglieri spirituali contattati ha indicato un metodo adeguato. Ad un soggetto può essere stato consigliato di non menzionare la masturbazione tra i peccati da confessare, perché essa non è controllabile. Quali sono i possibili rimedi che potrebbe suggerire un direttore spirituale?

Alcune direttive spirituali

Riporto ora alcune direttive che, a mio avviso, si sono dimostrate utili.

(1) Aiutate la persona a riflettere sul significato della vita, le sue speranze, i suoi successi, le sue delusioni, frustrazioni e la sua solitudine. Cercate di scoprire cosa la sta consumando, poiché la masturbazione è spesso sintomatica di inquietezza interiore, da combattere prima di ogni altra cosa.

(2) Se la persona è allo sbando, offritele un progetto spirituale di vita come quello che ho scritto per le persone omosessuali, *Un progetto spirituale per reindirizzare la propria vita* (pubblicato da Daughters of St. Paul)

(3) Fatele capire che la maggior parte degli esseri umani tende a immergersi in fantasie piacevoli quando la realtà si fa dura e avvilente, la masturbazione è spesso il risultato di tali fantasie. La strategia spirituale da attuare è quella di riportarsi dalla fantasia sessuale alla realtà non appena ci si accorge di essere immersi in tali immaginazioni. Una tecnica che funziona con alcuni consiste nel dire una giaculatoria e poi fare qualcos'altro, come ad esempio lavori di casa, una passeggiata e così via. Vi è mai successo che, mentre eravate immersi in fantasie di rabbia, gelosia o sesso, è squillato il telefono e rispondendo tutte quelle fantasie sono svanite? Il segreto consiste nel rimanere nella realtà.

(4) Oltre a esporre la difficoltà ad un direttore spirituale, cercate un gruppo di supporto come Sexaholics Anonymous (S.A.). Diverse persone con il vizio della masturbazione, compulsiva o non, hanno fatto molte amicizie nei vari incontri. Coltivare relazioni autentiche con persone reali riduce la potenza della fantasia sessuale portando ad un miglioramento dell'autostima.

Masturbazione fra gli sposati

Sono molti i fattori da considerare nella masturbazione praticata dalle persone sposate. Alcuni portano nel matrimonio un vizio già consolidato, altri si masturbano in solitudine, mentre sono lontani dal proprio coniuge, o perché il rapporto sessuale non è opportuno a causa di malattie, o perché percepiscono che il proprio coniuge non è molto disponibile al rapporto fisico. Talvolta una coppia ricorre alla masturbazione come forma di prevenzione delle nascite. Sesso orale, sesso anale e carezze reciproche sui genitali fino ad arrivare all'orgasmo vengono utilizzati in molti matrimoni al posto del rapporto vaginale.³⁵ A volte un marito che teme di non essere capace di rapporti vaginali ricorre alla masturbazione. L'approccio pastorale varierà a seconda della situazione.

Laddove uno dei coniugi ha portato nel matrimonio la pratica della masturbazione, occorre capire la storia della persona, al fine di aiutarla a superare il vizio. Ma se il vizio è legato alla relazione fra i coniugi, il direttore spirituale dovrebbe aiutare questi ultimi a comprendere le loro difficoltà e, se necessario, rimandarli ad un consulente professionale sul matrimonio. A volte un coniuge, completamente trascurato dall'altro, scivola nel vizio solo a causa della solitudine. Nonostante la complessità della situazione, la persona potrà imparare a sublimare il desiderio sessuale in atti virtuosi di sacrificio per i figli e per il coniuge trascurato. Se possibile, si dovrebbe cercare di contattare il coniuge negligente.

Spesso gli uomini di mezza età sono così presi dal lavoro da non accorgersi di quanto abbiano trascurato le mogli che, in solitudine, sono tentate di ricorrere alla masturbazione o a relazioni extraconiugali. Talvolta tali uomini, nel timore di non riuscire più a soddisfare le proprie mogli nel rapporto sessuale, si buttano nel lavoro e in varie attività sociali. Oggi, poi, molte donne sposate sono così prese dalla loro carriera da dedicare poco tempo di qualità ai mariti e ai figli, aumentando così la probabilità che i mariti cerchino soddisfazioni sessuali in altre relazioni o nella masturbazione.³⁶

Masturbazione fra seminaristi

Anni fa i direttori spirituali di seminaristi, religiosi e diocesani erano molto accorti nel valutare la preparazione spirituale dei soggetti sotto la loro guida. La masturbazione veniva considerata un problema grave dal quale bisognava liberarsi prima di prendere gli ultimi voti o ricevere il diaconato. Si suggeriva che bisognava aver abbandonato tale vizio da almeno un anno prima degli ultimi voti o del diaconato. Se la masturbazione era diventata involontaria, la persona doveva consultare un terapeuta professionale, perché nessuno poteva entrare nella vita del celibato con l'onere della colpa e della vergogna provocato da tale debolezza.³⁷ I seminaristi erano tenuti ad avere un direttore spirituale di riferimento anziché passare da un confessore all'altro. Oggi, vista la minore cura data da religiosi e sacerdoti al sacramento della riconciliazione, è necessario ribadire l'importanza di un confessore di riferimento.

Credo che nessuno sappia davvero cosa consiglino i direttori spirituali ai seminaristi che hanno il vizio della masturbazione. Dalla mia esperienza maturata in oltre dodici anni di guida ai ritiri per sacerdoti e religiosi, presumo che tali consigli siano influenzati da quel genere di teologia morale che non considera la masturbazione un grave disordine morale. È necessario in primo luogo un'istruzione di base sull'oggettiva gravità dell'atto e sul dovere personale di attivarsi per evitarlo. Inoltre, poiché la masturbazione può diventare compulsiva, è talvolta necessario spiegare la dinamica della compulsione sessuale.

Fra gli autori che si sono occupati della masturbazione spicca Donal Goergen, le cui opinioni continuano a influenzare fortemente seminaristi e religiosi. Goergen ritiene che la masturbazione non sia "intrinsecamente immorale"³⁸ e che per alcuni possa essere un atto maturo, in armonia con la persona, per altri il contrario. La masturbazione fra gli adolescenti e molte forme adulte di masturbazione potrebbero essere salutari e, quindi, tutt'altro che dannose. Per il celibe, la masturbazione non sarebbe immorale o peccaminosa, ma non soddisferebbe l'ideale. Goergen aggiunge poi che "la masturbazione, nella vita personale di una persona celibe, riflette un bisogno genitale che il celibe spera di non avere più, non perché la genitalità sia del tutto sballata, ma perché non ne ha particolare bisogno nella sua vita".³⁹

Sin dalla loro pubblicazione, le opinioni di Goergen, sebbene contrarie all'insegnamento della Chiesa sull'aspetto morale della masturbazione e il significato della castità consacrata, hanno influito su molti seminaristi e religiosi. Tornerò a parlare di Goergen più avanti. Ora mi soffermerei sul seminarista che intende superare il vizio della masturbazione.

Per il seminarista valgono gli stessi principi che ho applicato alla persona non sposata, ma con una differenza: il seminarista si è impegnato a vivere una vita celibe, il laico può sposarsi. Il seminarista può temere di non essere capace di vivere nel celibato a causa delle difficoltà che sta attraversando e considerare l'idea di lasciare il seminario o la vita religiosa. Prima di prendere tale decisione, dovrebbe capire che ha bisogno del colloquio con uno psicologo clinico e con il direttore spirituale, i quali, a loro volta, dovranno avere libertà di consultarsi l'un l'altro sulla situazione del seminarista. Non è opportuno che il direttore spirituale o lo psicologo lavorino separatamente, come è avvenuto spesso in passato, con tristi risultati.

È inoltre opportuno che i direttori spirituali di un seminario, o il gruppo di formazione di un ordine religioso, abbiano una chiara linea d'azione sulla necessità della castità interiore, fra cui la libertà dalla masturbazione, come requisito per l'ordinazione o la professione degli ultimi voti. Il direttore spirituale del seminario deve esaminare attentamente la storia personale dei soggetti alle prese con la tentazione ossessiva dell'autoerotismo. Le tentazioni possono avere un significato che va al di là della normale lussuria e non c'è modo di conoscerlo senza qualche forma di consulto. A volte, se un soggetto è incerto sulla propria vocazione, verrà tempestato da pensieri erotici. Forse è il caso che esamini bene la motivazione della sua vocazione.

Ogni situazione è diversa. Se il confessore, lo psicologo o il seminarista hanno dubbi su un individuo, forse sarà bene che questi si allontani per un anno dal seminario svolgendo qualche opera pastorale. Al termine di questo periodo si valuterà se sia idoneo o meno. Va ricordato che ogni programma di formazione di un seminario o ordine religioso non si confronta con il mondo del lavoro di tutti i giorni. Si tratta di una vita vissuta in un ambiente relativamente protetto in cui la fantasia lavora a gran ritmo, dove gli insuccessi della vita sono ingigantiti e le difficoltà emozionali con i confratelli possono diventare un'ossessione. In tali circostanze non è sorprendente se l'immaginazione vada fuori controllo, scatenando fantasie sessuali e la tentazione della masturbazione.

Per riassumere le mie riflessioni sui seminaristi e gli uomini religiosi in formazione, ritengo che oggi disponiamo di mezzi migliori per combattere con successo la masturbazione abituale o compulsiva. Abbiamo riconosciuto il valore dei gruppi di supporto spirituale nello sforzo di rimanere casti e imparato a volgere lo sguardo al di là degli atti masturbatori per concentrarci sulle cause. Noi direttori spirituali analizziamo l'uomo nel suo complesso. Se, da un lato, notiamo che in un dato periodo un individuo ha palesato un miglioramento notevole nel superare la tentazione della masturbazione, dovremmo incoraggiarlo a persistere su questa strada. Per "miglioramento" intendo non tanto l'aver evitato l'atto, quanto l'aver mostrato un cambiamento di attitudine verso la propria sessualità, un'accettazione del proprio corpo ed un'integrazione dei desideri sessuali nella percezione del proprio ruolo di sacerdote o nella vita religiosa che William F. Lynch definisce "libera sublimazione dei desideri sessuali".⁴⁰

Se, d'altro canto, percepiamo che lo sforzo di un individuo di superare la pratica della masturbazione non porta ad alcun miglioramento, nonostante il consulto psicologico, allora bisognerà consigliargli di abbandonare la vita religiosa o il seminario. La mancanza di miglioramento costituisce un dubbio importante sulla vocazione religiosa della persona e tale dubbio andrebbe risolto in favore della Chiesa con l'abbandono da parte dell'individuo.

Masturbazione fra sacerdoti e religiosi

In genere, la tentazione della masturbazione fra sacerdoti e religiosi è legata a fattori emozionali quali la solitudine, l'odio verso se stessi, la rabbia ed incidenti avvenuti in passato. Sacerdoti e religiosi hanno molto meno da temere da tale tentazione rispetto a quelli non ancora ordinati, avendo un certo margine di sicurezza. Ciononostante, essi hanno spesso la sensazione di condurre una

doppia vita: vivono da celibi con chi lavora ogni giorno con loro, ma provano vergogna per il fatto di ricorrere alla masturbazione, in molti casi compulsiva. Molti subiscono l'influenza dell'ambiente in cui viviamo, fortemente influenzato dal sesso; ad esempio, non è raro che un religioso o un sacerdote, stanco delle occupazioni e delle conferenze stressanti della giornata, accenda la TV via cavo e finisca per vedere un film "spinto" prima di coricarsi. Gli effetti possono essere la tendenza alla masturbazione e i disturbi del sonno.

Lo stesso vale per molti laici, che scivolano nel mondo della fantasia sessuale della TV via cavo. È necessario essere rigorosamente onesti evitando inutili stimolazioni sessuali, sforzarsi di rimanere nella realtà e cercare di confessarsi una volta alla settimana o ogni 2 settimane. Inoltre, qualche religioso e sacerdote frequenta regolarmente le riunioni di gruppi di supporto come Sexaholics Anonymous per liberarsi dal proprio comportamento sessuale.

Masturbazione fra le suore

I fattori che portano alla masturbazione nelle suore non sono molto diversi da quelli nelle altre donne, nubili, sposate o divorziate. Vi è un elemento in comune con i religiosi uomini: l'imaturità emozionale. Questo significa, in pratica, che tali soggetti non sono cresciuti a livello emozionale nella relazione con l'altro sesso e, come gli adolescenti, sono propensi a trascorrere una gran quantità di tempo nella fantasia, con il risultato di tendere alla masturbazione. Ma come per i religiosi uomini, il quoziente colpa sale con la percezione di vivere una doppia vita.

Contrariamente ai religiosi uomini, è meno probabile che le suore si spingano ad avere rapporti sessuali con un'altra persona. Questo può essere dovuto in parte al fatto che i religiosi uomini hanno fasce più ampie di tempo non strutturato e meno responsabilità verso la comunità rispetto alle suore. Tuttavia molte suore, portando abiti laici, perseguendo carriere e vivendo in appartamenti, finiscono per coinvolgersi sentimentalmente con altre persone, al punto che le fantasie sessuali sono intensificate; inoltre, data la scarsa cura data alla vita di preghiera, possono fare più fatica a resistere. Avendo paura di avere rapporti sessuali con qualcuno con cui sono coinvolte sentimentalmente, possono darsi alla fantasia e alla masturbazione. Altre suore che vivono in monasteri di clausura totale o parziale, stanche delle abitudini tradizionali, possono trovarsi senza persone con cui confidarsi eccetto, forse, il sacerdote. Tale solitudine costituisce un terreno fertile per le fantasie sessuali. Vi sono poi ovviamente altri fattori quali le esperienze sessuali avute nell'infanzia, la solitudine, la rabbia e la scarsa autostima.

Omosessualità e masturbazione

Vi sono diversi punti da analizzare. Prima di tutto, occorre esaminare il tipo di fantasia che porta la persona che si ritiene omosessuale a masturbarsi. La fantasia riguarda bambini o adolescenti? Comprende immagini sadomasochistiche, come l'essere picchiati da un'altra persona, o l'infliggere ferite ad un altro? In tal caso, il soggetto ha bisogno di una terapia professionale. In secondo luogo, se il soggetto si considera bisessuale perché ha avuto esperienze con entrambi i sessi, occorre aiutarlo a riflettere sui suoi modelli di fantasie. Se si tratta di fantasie prevalentemente eterosessuali, è possibile che il soggetto abbia un orientamento soprattutto eterosessuale. Se invece sono fantasie

principalmente omosessuali, è probabile che la persona, in questo punto dello sviluppo, si sia bloccata su un orientamento omosessuale. Dico questo poiché gli adolescenti che hanno fantasie su persone dello stesso sesso possono uscirne nel corso del loro processo di maturazione, in particolare con l'ausilio della terapia.⁴¹

Io credo che le persone omosessuali abbiano più problemi con la masturbazione rispetto agli eterosessuali. La persona omosessuale spesso non vuole ammettere neanche a se stesso di avere quest'orientamento e talvolta si ritira in un mondo di intensa fantasia ricorrendo alla masturbazione compulsiva.⁴² Ha paura di ammettere agli altri questa sua inclinazione, ritenendo la masturbazione un'alternativa sicura, specie considerato il problema dell'AIDS. Inoltre, poiché tale persona fa più fatica a trovare intimità e amicizie rispetto a un normale soggetto eterosessuale, non è sorprendente se tende al vizio della masturbazione. Questo vizio, però, rende molti omosessuali vulnerabili alla promiscuità: all'inizio, ci si dà alla fantasia e alla masturbazione; poi si passa a perlustrare i luoghi di ritrovo e successivamente si incontra qualcuno con cui trascorrere una notte. Nelle discussioni di gruppo, gli omosessuali sottolineano la gravità di questo problema nella propria vita, considerando la caduta in questo vizio un insuccesso nel combattimento per raggiungere la castità.

Con l'epidemia attuale dell'AIDS, la masturbazione reciproca è divenuta la forma principale del cosiddetto "sesso sicuro". Sebbene sia sicura dal punto di vista medico, distrugge il rapporto di un individuo con Dio impedendogli di sviluppare una sana sessualità in equilibrio con la propria persona. Anche quando la masturbazione non è volontaria, è sintomo di mancanza di armonia nell'individuo e genera in lui profondi sensi di colpa e di vergogna. È allora necessario esplorare questi sentimenti.

Colpa e vergogna in tutte le forme di masturbazione

Occorre distinguere tra due diversi tipi di colpa, una sana e una nevrotica. Quando ho fatto liberamente qualcosa di male, dovrei provare la colpa di aver violato la legge di Dio che è scritta nel cuore umano (Romani: 2:15). Se tuttavia rifiuto di dare ad un alcolista il prezzo di un bicchierino di whisky e mi sento in colpa per non aver ascoltato la sua supplica, allora sto provando un tipo di colpa nevrotica. È quel genere di senso di colpa che hanno i bambini pensando di essere loro i colpevoli se i genitori si separano e poi divorziano. Analogamente, nella questione della masturbazione, tanti si torturano inutilmente. Mi riferisco soprattutto a quelle persone che vivono in modo corretto e il cui solo "peccato" è la masturbazione. Il consigliere spirituale o il confessore che conosce i combattimenti interiori di tali persone cercherà di chiarire che non vi è stato libero consenso all'impulso della masturbazione.

Non c'è peccato grave se una persona si masturba inconsapevolmente nel dormiveglia, o quando viene trascinata da una passione improvvisa e si trova a commettere l'atto malgrado la resistenza della volontà. Questo è uno degli effetti del peccato originale, ossia che le passioni umane tendono a superare gli atti della volontà (Rom. 7: 1-20). Un soggetto potrà essere d'accordo con questo ragionamento, ma sentirsi nel cuore colpevole della masturbazione, perché dice a se stesso: "Se mi fossi impegnato di più, non avrei avuto queste fantasie; dovrei essere capace di liberarmi dai miei pensieri impuri".

Il problema di questo senso di colpa è che presuppone che gli esseri umani abbiano il controllo perfetto delle proprie passioni, non solo della lussuria, ma anche dell'avarizia, dell'ira e di altre emozioni sbagliate. Sappiamo di non avere tale controllo. La persona con il problema della masturbazione, però, ha bisogno di credere che con la grazia di Dio potrà superare questo vizio. Ma occorre aderire ad un programma spirituale. Talvolta è necessario il consulto di uno psicologo, del quale parlerò più avanti. Dalla mia esperienza pastorale, ho visto che il senso di colpa è un compagno costante della masturbazione. In molti soggetti, tuttavia, si accompagna ad un senso di vergogna, che è diverso dal senso di colpa.

Differenza fra vergogna e colpa

La vergogna va oltre il senso di colpa in quanto quest'ultimo comprende solo la sensazione e la convinzione di aver agito contro la propria coscienza e di doversi pentire per l'atto compiuto, mentre la vergogna è la sensazione di non essere all'altezza, di non valere nulla e di non saper controllare il proprio comportamento. Quest'odio intenso verso se stessi è alla radice della masturbazione compulsiva e di altre forme di compulsione simili. Probabilmente la masturbazione compulsiva è più diffusa di altre dipendenze sessuali, perché è immediatamente accessibile ed è possibile abbandonarsi ad essa in assoluto segreto e apparentemente senza effetti dannosi a livello sociologico. Semplicemente non viene ritenuta un problema. E. Michael Jones la definisce "il vizio preliminare e più accessibile".⁴³

Ulteriori suggerimenti per superare il vizio della masturbazione

Dopo aver descritto le forme principali di masturbazione e tralasciato quelle meno usuali, vorrei dare qualche altro suggerimento che potrà tornare utile ai soggetti interessati. Mi rendo conto che non si tratta di regole infallibili e che talvolta, nonostante la loro diligente osservanza, alcuni soggetti potranno ricadere nella loro tendenza, così radicata nella propria persona. Per sviluppare un approccio pastorale è necessario comprendere i fenomeni della masturbazione nel contesto della vita della persona: lì, infatti, si nasconde il significato di questo vizio per il soggetto. La masturbazione nei bambini è notevolmente diversa da quella negli adolescenti o negli adulti e fra gli adulti vi sono diversi tipi di attività masturbatoria, ognuno dei quali richiede un approccio pastorale diverso.

Infanzia: qualunque sia il motivo della masturbazione durante l'infanzia, è improbabile che lo specialista possa rivolgersi direttamente al bambino, che non è in grado di fare ragionamenti morali maturi. I genitori, però, hanno senz'altro la responsabilità di assicurarsi che il figlio non si faccia del male con la masturbazione frequente. Andre Guindon cita alcuni esponenti autorevoli che ritengono che la masturbazione eccessiva impegni fortemente il cuore e il sistema nervoso. Nota inoltre che il danno psicologico è simile a quello riscontrato negli adolescenti e conclude che ignorare "la masturbazione protratta e intensiva di un bambino, particolarmente tra i sei anni e l'età della pubertà, senza consultare uno specialista, è moralmente irresponsabile".⁴⁴

Di solito, per la masturbazione nei bambini non è necessario il consulto di uno specialista; ai genitori, però, va raccomandato di accettare con serenità il fatto che il figlio ricorra ogni tanto a

questa pratica e di comprendere che le cause comuni sono il gran desiderio di affetto del bambino, o la seduzione inconscia che questi prova quando i genitori gli fanno il bagno. Infine, i bambini dovrebbero ricevere un'istruzione adeguata sull'igiene dei genitali.⁴⁵

Consulenza pastorale per gli adolescenti

Vorrei aggiungere alcune riflessioni all'approccio per gli adolescenti, di cui ho già parlato. Una riguarda l'intensa fantasia dell'adolescente e il desiderio di provare l'orgasmo sessuale. La pressione esercitata dai coetanei di provare la masturbazione è un fattore più comune nei ragazzi che nelle ragazze. Inoltre, nella prima adolescenza i ragazzi tendono a trascorrere più tempo nelle fantasie. Questa tendenza può essere contrastata aiutando il giovane a uscire dal mondo irrealistico ed entrare in quello vero, laddove potrà crearsi amicizie autentiche. Indubbiamente non è un'impresa facile, visto il materiale che viene propinato ai nostri giovani. Forse avrebbero bisogno di un programma di studio e gioco più strutturato e impegnativo, che li possa aiutare a vivere nel mondo reale.

Una corretta educazione sessuale sulle polluzioni notturne e le mestruazioni, impartita dai genitori o da chi ne fa le veci, permetterà a un giovane di capire che anche altri hanno lo stesso problema. In quest'ambito, il giovane potrà pensare di trovarsi da solo. Deve arrivare a capire che non si pecca per caso e che in quest'attività si è coinvolti consapevolmente e liberamente. Se una persona è attenta e sincera nella sua vita spirituale, nel suo sforzo di amare Dio, è improbabile che dia pieno consenso all'atto della masturbazione. Esaminando il proprio rapporto con Dio in questa prospettiva più ampia, si può giudicare così tale atto: "Se la vita spirituale nel complesso è buona e sana, si può sicuramente supporre che non vi sia pieno consenso e che non si è colpevoli di peccato mortale, anche se ciò che si è fatto è 'una questione grave'." ⁴⁶

È necessario ribadire i concetti morali sulla buona volontà che non sono sempre ovvi, non solo fra i giovani, ma anche fra gli adulti. Eccone alcuni:

L'eccitazione spontanea non costituisce peccato; il fatto di aver combattuto contro le fantasie sessuali indica che non vi è stato dato pieno (se non alcun) consenso; nei casi meno chiari, si presume che non vi sia stato consenso.

Ai soggetti interessati va dimostrato che esiste un legame stretto fra depressione, rabbia e solitudine, fantasia sessuale e tentazione di masturbarsi, e che in tali occasioni si dovrebbe fare uno sforzo speciale con la mente e il cuore per riportarsi nel mondo reale, in modo particolare per concentrarsi sui bisogni degli altri. Come già menzionato, è opportuno che tutte le volte che subentra la fantasia, ci si impegni in qualche attività esterna per rompere l'incanto dell'immaginazione. In breve, dobbiamo esercitare l'autodisciplina delle nostre fantasie quando siamo svegli. Ho scoperto che quest'esigenza di rimanere nel reale è molto utile per chi cerca di superare il vizio della masturbazione. Aiuta molto anche il masturbatore compulsivo, ma come già abbiamo indicato, il superamento di qualsiasi forma compulsiva richiede la costante pratica dei Dodici Passi e la partecipazione a qualche forma di gruppo di supporto, come ad esempio Sexaholics Anonymous (S.A.).

Ai giovani va ricordato che l'acquisizione di una virtù è l'opera di una vita e che Dio non concede cure immediate alla debolezza umana, anche se riguardo alla castità riteniamo che Dio ci debba guarire all'istante. Sembra che in alcuni casi Dio continui a darci la grazia di tentare di nuovo nonostante i nostri fallimenti passati. "Dobbiamo infatti essere certi che la castità perfetta – così come la carità perfetta – non si raggiunge solo con gli sforzi umani. Bisogna chiedere l'aiuto di Dio. Forse lo si è fatto e potrà sembrare di non ricevere alcun aiuto, o comunque molto meno di quanto si abbia bisogno: non importa. Dopo ogni fallimento, chiediamo perdono, rialziamoci e continuiamo a sforzarci. Molto spesso Dio, più che aiutarci a raggiungere la piena virtù, vuole soprattutto darci la forza di ritentare".⁴⁷

Dalle nostre conoscenze sulla masturbazione maschile, in particolare sull'atto fisico e il sollievo della tensione sessuale, non è sorprendente che la masturbazione prevalga negli adolescenti maschi. L'anatomia sessuale della ragazza, la diffusione delle sue zone erogene, il picco di potenza sessuale raggiunto in età più avanzata e le visioni più romantiche del rapporto sessuale sono tutti motivi che dimostrano perché la masturbazione sia una tentazione più frequente nel ragazzo adolescente. Le ragazze, probabilmente, comprendono meno il significato delle risposte del proprio corpo rispetto ai ragazzi e di conseguenza possono masturbarsi in modi indiretti e nascosti senza rendersi conto di aver compiuto un atto sbagliato.⁴⁸ I rituali di pulizia diventano metodi di masturbazione. Con la disponibilità di materiali erotici, però, i giovani di entrambi i sessi sono più consapevoli delle origini dell'orgasmo. La *disco music* e le canzoni con testi espliciti a riguardo influenzano fortemente i primi anni della giovinezza.

Pertanto, nei colloqui con le ragazze si incontrano sia quelle che hanno preso il vizio senza capirne il significato, sia quelle consapevoli di ciò che fanno ma che non riescono a controllarsi. Quest'ultimo gruppo richiede il tipo di aiuto dato ai compulsivi, di cui ho già parlato. Il primo gruppo di ragazze, invece, trarrà giovamento da un approccio più indiretto, che le aiuterà a considerare la propria vita nel suo complesso. La masturbazione di una ragazza è sintomatica di problemi, seppur superficiali, vissuti a casa e con i suoi coetanei. Senza trascurare allora i mezzi già menzionati per prevenire la masturbazione, la giovane dovrà vivere più in armonia con le persone per lei importanti e, forse per la prima volta nella vita, accettarsi per quella che è. Questo metodo indiretto richiede molto tempo, ma alla lunga si rivela il più proficuo per la ragazza.

Idee spirituali per adulti alle prese con il problema della masturbazione

Sarebbe ripetitivo elaborare la tesi secondo cui gli adulti che praticano la masturbazione hanno in genere una forte tendenza narcisistica che andrebbe affrontata e superata. Talvolta è necessaria la terapia professionale. Come già indicato, occorre cambiare schema di vita, il che può avvenire più efficacemente con una solida guida spirituale. Questo ci porta a considerare gli effetti spirituali della masturbazione, un aspetto raramente trattato. Il Dr. William Kraft e Padre Bernard Tyrrell, però, gettano luce sugli aspetti spirituali di questo vizio.⁴⁹

Kraft ritiene che il messaggio principale dato dagli atti masturbatori è che la dimensione sociale, spirituale, emozionale e fisica della vita di un individuo non sono ancora in armonia. Dalla sua ampia esperienza clinica ha potuto constatare che la masturbazione ha un potere seduttivo, essendo un

modo semplice e accessibile di ridurre la tensione e di esplorare sensazioni sui genitali senza coinvolgersi in relazioni umane. La fantasia che precede tali atti è segreta. Quando diviene la fonte principale dell'intimità e della realizzazione, ostacola la nostra crescita spirituale. A quel punto non viviamo nel reale ma in un mondo immaginario, "dove tutto è possibile e non esistono limiti".⁵⁰

Kraft sostiene inoltre che la masturbazione negli adulti derivi spesso da esperienze non genitali, sicché vi sarebbe qualcos'altro in ballo oltre alla gratificazione fisica. Gli adulti ricorrono alla masturbazione spesso per "noia, ansia e solitudine".⁵¹ Si tratta di un segno di immaturità, in quanto l'adulto cerca intimità con altri solo nella fantasia anziché rimanere nella realtà e relazionarsi con altri esseri umani. La sessualità umana ci è data per aprirci al prossimo, per esprimere amore e tenerezza verso gli altri individui della comunità.

Kraft considera le persone che conducono "una vita molto cerebrale, dal collo in su", come candidate alla masturbazione, a causa del loro ardente desiderio di vivere "dal collo in giù". Questa mancanza di personificazione nella vita di ogni giorno crea tensioni riducibili con la masturbazione. Tali persone (di solito religiosi o non sposati), anche se possono trovare in tal modo sollievo temporaneo, non crescono spiritualmente. Alcuni soggetti, nel tentativo di giustificare la masturbazione, finiscono per assolutizzare la personificazione a spese della verità spirituale.⁵² Nella storia personale di queste persone, si nota un lungo periodo di repressione di desideri affettivi. Una reazione simile è riscontrabile nei religiosi iperattivi. La sfida, quindi, consiste nell'andare oltre la masturbazione e ristrutturare la propria vita rendendola più in armonia – un'impresa ardua nella nostra cultura pansessuale.

Kraft consiglia di seguire un programma simile a quello di Alcolisti Anonimi (A.A.), sottolineando l'aspetto della mortificazione: "Talvolta è necessaria una notevole mortificazione per ridurre il desiderio fisico della soddisfazione genitale... Il masturbatore, come l'alcolista il cui corpo richiede di bere, deve imparare a dire di "no" per affermare se stesso in modo sano".⁵³ Sexaholics Anonymous, al riguardo, ha evidenziato un metodo simile per perdere il vizio della masturbazione, quello dei Dodici Passi.

Via via che ci avviciniamo all'ideale di una sessualità in armonia con la nostra persona, rischiamo di illuderci di "poter cambiare i nostri sentimenti e comportamenti solo con l'intuizione".⁵⁴ Così facendo sottovalutiamo la forza dell'abitudine nella nostra vita e il fatto che il nostro corpo è stato condizionato a desiderare esperienze tranquillizzanti. La masturbazione può occupare una parte considerevole del nostro schema di comportamento, al punto che dopo averla eliminata subentra un grande vuoto, che dev'essere colmato in qualche modo. L'esperienza di un rapporto profondo, vissuto con Dio nella preghiera e con altre persone nell'amicizia, può, a mio avviso, aiutare a riempire tale vuoto.

Nel programma dei Dodici Passi elaborato per le dipendenze sessuali si ripete che le buone intenzioni e la forza di volontà non sono sufficienti. La soppressione, ossia lo stroncare sul nascere i desideri sessuali, la mortificazione e la libera sublimazione delle pulsioni sessuali sono metodi positivi per vivere in armonia con la nostra sessualità. Lo stesso dicasi per l'atto di rimettere tutta la vita nelle mani di Dio con una decisione di nostra volontà. La grazia redentrice di Dio aiuterà la

persona a trovare la vera intimità al posto delle gratificazioni della carne. Ma tutto questo richiede tempo.

Nell'immediato, il soggetto deve monitorare i propri stati d'animo in modo da tenere traccia degli schemi ricorrenti della fantasia e della masturbazione. Arriverà ad identificare i sentimenti e gli umori che precedono sempre la masturbazione e questo lo aiuterà a starne alla larga. Il momento di andare a dormire è spesso difficile per la persona, che dovrà escogitare metodi per prevenire l'insorgere delle fantasie. Per evitare le tensioni tipiche di questo momento, cercherà di rilassarsi di più durante il resto della giornata, riempiendosi la mente e il cuore di letture ispiratrici prima di coricarsi. È bene non cercare di addormentarsi se si è ancora tesi. Le fantasie sessuali sono di solito più aggressive quando ci si trova in tale stato d'animo.

La persona alle prese con la tendenza della masturbazione dovrebbe evitare come la peste i film trasmessi in notturna dalla TV via cavo. La tentazione potrà essere quella di razionalizzare la visione di queste produzioni in nome della cultura, ma in realtà si può fare benissimo a meno di questa pornografia glorificata.

Un'area inesplorata di ricerca resta il legame fra incesto infantile, abuso sessuale e la tendenza alla masturbazione nella vita adulta. Sono convinto che le vittime di abusi sessuali e/o incesti abbiano vari problemi sessuali e credo che uno di essi sia l'incidenza precoce dell'attività masturbatoria. Per tali soggetti potranno essere di grande aiuto i colloqui con un sacerdote cattolico.

A gettare ulteriore luce sul problema vi è l'articolo di Padre Bernard Tyrell, che consiste essenzialmente in una critica del *Celibato Sessuale* di Donald Goergen. Tale articolo dimostra che Goergen non ha tenuto in debito conto gli aspetti teologici del celibato consacrato e che la masturbazione nei religiosi dev'essere ritenuta contraria ai voti del celibato. L'autore suggerisce che "la colpa principale che prova il celibe consacrato quando si masturba è il risultato delle fantasie trattenute nell'immaginazione e dei relativi desideri. Mi sembra evidente, da un punto di vista psicologico e pratico, che il celibe consacrato che si intrattiene deliberatamente in fantasie di rapporti e altro, nell'atto della masturbazione sia immerso necessariamente in una contraddizione esistenziale fra il suo celibato consacrato, scelto liberamente e il suo agire concreto".⁵⁵

Per tale motivo Tyrell non concorda con l'ipotesi di Goergen circa l'assenza di colpa nella masturbazione del celibe consacrato. L'accettazione totale del celibato non è compatibile con la banalizzazione del problema della masturbazione da parte di un religioso. Si tratta di una questione seria, anche se la persona può non essere colpevole di peccato grave per assenza di consapevolezza e per gli ostacoli all'esercizio della libera volontà riscontrabili nei masturbatori compulsivi. Ciononostante, tali soggetti hanno l'obbligo di attivarsi per liberarsi dal vizio o dalla compulsione. In questo sforzo, la grazia di Dio è sempre sufficiente.⁵⁶

Conclusione

L'abitudine/il vizio della masturbazione o la masturbazione compulsiva è un problema trascurato nel ministero pastorale della Chiesa in America. L'opinione che non si tratti di un problema grave non

tiene conto dei dati raccolti da seri direttori e consulenti spirituali. I consulenti nei settori della dipendenza da droghe e dal sesso sostengono sempre che i loro clienti cercano di liberarsi da un vizio o da una compulsione che tende a favorire l'autogratificazione. Il Dott. Kraft la ritiene un grave impedimento allo sviluppo di una sana sessualità. È ora che noi confessori e direttori spirituali impariamo dai nostri colleghi professionisti laici, aggiungendovi la saggezza della dottrina della Chiesa impartita nei secoli.

Riferimenti

1. The Courage to be Chaste, The Paulist Press, Mahwah, N.J., 64-65
2. New Catholic Encyclopedia, "Masturbation", vol. 9, 438-440.
3. 91. Il testo completo si trova in "Letter to a Mr. Masson" (6 marzo 1956), Wade Collection, Wheaton College, Wheaton, III
4. A Guide to Formation in Priestly Celibacy, n. 63, pp. 53-54.
5. Vedi "Out of the Shadows", 1983, and Contrary to Love, 1989, Compcare Publ. 2415 Annapolis Lane, Minneapolis, MN, 55441.
6. Paragrafo 9, tratto da L'Osservatore Romano, 22 gennaio 1976.
7. Herant A. Katchadourian and Donald T. Lunde, Fundamentals of Human Sexuality, Holt, Rinehart and Winston, Inc. New York, 1972, pag. 473.
8. Anthony Kosnik, et al, pag. 219. L'opinione citata è quella di Josef Fuchs, S.J.
9. Autoerotismo. Un problema morale nei primi secoli cristiani? Conclusioni, 255-267. Centro Editoriale Dehoniano, Via Nosadella 6, 40123 Bologna, 1986. Sono grato a Padre Gabriel Patil, barnabita, per aver tradotto le parti rilevanti di questo libro.
10. William E. May, Summary of Silverio Zedda, Si, Relative e Assolute nella morale di San Paolo, Brescia: Paideia Editrice, 1984, 393, pp. La citazione è tratta dalla pagina 21 del riassunto di May.
11. Ibid, 438. Vedi anche "Alcune questioni di etica sessuale" del Vaticano, paragrafo 9: La ragione principale è che, qualunque ne sia il motivo, l'uso deliberato della facoltà sessuale, al di fuori dei rapporti coniugali normali, contraddice essenzialmente la sua finalità. A tale uso manca, infatti, la relazione sessuale richiesta dall'ordine morale, quella che realizza, «in un contesto di vero amore, l'integro senso della mutua donazione e della procreazione umana».
12. Ibid 438.

13. Ibid 438.

14. Ibid 438.

15. Ibid 438 Farraher ritiene inoltre che per un motivo sufficiente, quale lo studio o il sonno rilassato, un individuo non è obbligato a offrire resistenza positiva “per molto tempo contro tali tentazioni e moti interiori”. (440)

16. Ibid 438.

17. “Masturbation and Objectively Grave Matter” in A New Look at Christian Morality, Notre Dame, Ind. Fides Press, 1968, pag. 214. Nel 1966 Padre Curran ha proposto quest’opinione alla Catholic Theological Society of America.

18. Ibid pag. 220.!

19. Alcune questioni di etica sessuale, par. 9.

20. Rev. Ronald Lawler, OFM, CAP, Jos. Boyle, Jr., and Wm. E. May, 187-195, Our Sunday Visitor, Inc., Huntington, Indiana, 46750.

21. Alcune questioni di etica sessuale, par. 9.

22. Ibid 190-191.

23. Paragrafo 12: “Salvaguardando ambedue questi aspetti essenziali, unitivo e procreativo, l’atto coniugale conserva integralmente il senso di mutuo e vero amore ed il suo ordinamento all’altissima vocazione dell’uomo alla paternità”.

24. V. Libro Ottavo, cap. 8-12, comprendente la descrizione classica di conflitto di volontà e la sua risoluzione attraverso la grazia divina. Traduzione di Frank Sheed, Sheed and Ward, Londra 1949, pp. 135-142

25. 1989 S.A. Literature, P.O. Box 300, Simi Valley, CA 93062.

26. 1986 The Augustine Fellowship, P.O. Box 88, New Town Branch, Boston, MA, 02258.

27. Definizione di John Bradshaw. Vedi John Bradshaw, Healing The Same That Binds You, Health Communications Inc., Deerfield, FL, 33442.

28. Out of the Shadows, Compcare Publications, 2415 Annapolis Lane, Minneapolis, MN 55441, 1984. Vedi anche Anne Wilson Schaef, Escape From Intimacy, Harper and Row, 1989, 1-5

29. Contrary to Love, 1989, Compcare Publ 2415 Annapolis Lane, Minneapolis, MN 55441, 4-7.

30. “Irresistible Impulses: A Question of Moral Psychology”, *American Ecclesiastical Review*, 100, 1939, 219.
31. Ibid 440.
32. Allers, Ibid 216-217. Si veda anche John Ford and Gerald Kelly, *Contemporary Moral Theology*, vol. I, *Questions in Fundamental Moral Theology* (Westminster, MD, Newman Press, 1958), 230.
33. Vedi Walter and Ingrid Trobisch, *My Beautiful Feeling, Correspondence with Ilona*, InterVarsity Press, 1977, Downers Grove, Illinois, 60515. Un’adolescente tedesca rivela i suoi sentimenti intimi sulla masturbazione in opposizione al professore liberale del suo collegio.
34. 54-69, Paulist Press, Mahwah, N.J., 07430.
35. John F. Harvey, OSFS, “Expressing Marital Love during the Fertile Phase”, *International Review of Natural Family Planning*, vol. 5., no. 4 (Winter, 1981), 204-210. Ho scritto anch’io un articolo sulla masturbazione nel matrimonio per la stessa rivista, vol. 3, 134-140.
36. John F. Kippley, nel suo recente libro *Sex and Marriage Covenant The Couple to Couple League International*, Inc. Cincinnati, Ohio, 1991, mostra il legame fra la contraccezione e la masturbazione. Se si è a favore della contraccezione considerando la storia di un matrimonio (si hanno già almeno quattro figli, quindi si è fatto il proprio dovere), allora per lo stesso motivo è giustificabile la masturbazione nel matrimonio. Entrambi gli argomenti non sussistono. 292-293.
37. John F. Harvey, OSFS, “Homosexuality and Vocations”, *American Ecclesiastical review*; vol. 164. N. 1, genn. 1971, 42-55. In quest’articolo mi sono occupato principalmente della questione omosessualità e vocazioni, poi del ruolo del direttore spirituale sia per la questione dell’omosessualità che della masturbazione.
38. *The Sexual Celibate*, New York, The Seabury Press, 1974, 201.
39. Ibid 203-204.
40. *Images of Hope*, New York, 1966, 119-120.
41. Vedi Leanne Payne, *The Broken Image*, Westchester, III, 1982, 46-47.
42. Martin Buber ha scritto a proposito di “quel misterioso gioco a nascondino nell’oscurità dell’anima, in cui l’animo umano fugge, evade e si nasconde da se stesso”. Citato da M. Scott Peck, *The People of the Lie*, Simon and Schuster, N.Y., 1983, 76.
43. “The Solitary Vice Goes Public”, editorial, *Fidelity*, Notre Dame, IN, 1985,5. Jones continua dicendo: “La lotta contro la tentazione della masturbazione è l’allenamento con cui gli adolescenti si

formano il carattere. Se non imparano a controllare se stessi, con tutto quello che ciò comporta, la conseguenza sarà il disprezzo verso di sé, che diventerà odio verso l'autorità. La masturbazione è il male sessuale di base, non solo perché, dal punto di vista dello sviluppo è l'introduzione al peccato del sesso nel bambino, ma anche perché tutti i peccati del sesso hanno, alla loro radice, la masturbazione". Ibid

44. Wilhelm Stekel, *Autoeroticism*, Grove Press, N.Y., 1950.

45. *The Sexual Language*, U. of Ottawa Press, 1976, 284.

46. William Bausch, opuscolo "Masturbation", Claretian publ. 17

47. C.S. Lewis, *Mere Christianity*, citato in Bausch, "Masturbation", 35.

48. Wilhelm Stekel, op. cit. 13 1-135. Stekel usa il termine masturbazione "criptica".

49. William F. Kraft, "A Psycho-Spiritual View of Masturbation", *Human Development*, Summer, 1982, 39-45; Bernard J. Tyrrell, "The Sexual Celibate and Masturbation" *Review for Religious*, vol. 35, 1976/3, 399-408.

50. Kraft, op. cit. 40.

51. Ibid. 41.

52. Ibid. 41.

53. Ibid. 43.

54. Ibid. 43.

55. Tyrrell, *ibid.* 405.

56. Tyrrell rimanda al suo libro, "Christotherapy: Healing Through Enlightenment" (New York, Seabury, 1975) per comprendere meglio la sua tesi, secondo cui un'esistenza senza masturbazione è possibile sia per i religiosi che per tutti i laici.