**Percorso di Istituto via zoom - 099**

**OVERCOME PORNOGRAPHY**

**Liberarsi della pornografia**

**CONDUTTORI:**

**Maurizio Bellomo,** psicologo clinico e coordinatore dei Seminari & Istituti di Religione;

**Giancarlo Giorgino**, psicologo clinico e responsabile dei Servizi di Consulenza per la Famiglia

**OVERVIEW:**

Dopo aver effettuato l’iscrizione attraverso il link presente nel poster, è possibile l’accesso in modo anonimo a 10 incontri via zoom. Gli iscritti potranno partecipare con un avatar o con la telecamera spenta. Per intervenire o rispondere alle domande dei conduttori potranno usare la chat della sessione zoom. In un’ottica collegata alla **Dottrina di Cristo** i partecipanti potranno comprendere quali sono gli strumenti psico educativi che permetteranno loro di liberarsi dalla dipendenza che porta ad accedere al materiale pornografico come mezzo dsfunzionale per affrontare la solitudine o lo stress.

**Sessione 1: Riconoscere la Dipendenza: la Speranza di Superarla**

Il primo passo per superare qualsiasi dipendenza è riconoscere il problema. Spesso, la pornografia può sembrare una tentazione o un comportamento che possiamo controllare, ma in realtà può diventare una vera e propria dipendenza. Comprendere la differenza tra abitudine e dipendenza è cruciale per la nostra capacità di scegliere liberamente e intraprendere il percorso di guarigione. Riconoscere questo è fondamentale per iniziare a cambiare. La speranza di superare questa sfida non proviene dalla nostra forza, ma dal potere di Cristo. Sapere che, con l’aiuto di Dio, possiamo superare la pornografia e trovare una vita più piena e gioiosa ci dà la motivazione per agire. È anche importante essere consapevoli degli impatti emotivi, relazionali e spirituali della pornografia, che minacciano il nostro progresso eterno, e identificare i trigger personali, ovvero quelle situazioni o emozioni che ci spingono verso comportamenti indesiderati.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2015/10/youth/recovering-from-the-trap-of-pornography?lang=ita> “Liberarsi dalla trappola della pornografia”, ***Anziano Dallin H. Oaks***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/preserving-the-hearts-mighty-change?lang=ita> “Preservare il potente mutamento di cuore”, ***Anziano Dale G. Renlund***

**Sessione 2: Come la Pornografia Modifica il Cervello**

Capire la biologia della dipendenza ci aiuta a riconoscere come la pornografia influisce negativamente sul cervello, riducendo la nostra capacità di esercitare il libero arbitrio. La pornografia manipola il sistema di ricompensa del cervello attraverso la dopamina, compromettendo il controllo degli impulsi e il sistema limbico. Questo porta a una riduzione della capacità di prendere decisioni consapevoli. Tuttavia, il cervello ha una straordinaria capacità di guarire attraverso la neuroplasticità, che ci dà speranza e forza nel percorso verso il cambiamento. Con l’adozione di abitudini sane e pratiche come la preghiera, la meditazione e altro possiamo riformare i percorsi neurali e recuperare il controllo sui nostri impulsi e comportamenti.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2006/10/and-nothing-shall-offend-them?lang=ita> “E non c’è nulla che possa farli cadere”, **Anziano *David A. Bednar***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2006/04/to-act-for-ourselves-the-gift-and-blessings-of-agency?lang=ita> “Agiamo da noi stessi: il dono e i benefici del libero arbitrio”, ***Anziano******Robert D. Hales***

**Sessione 3: Identificare e Ristrutturare i Pensieri Disfunzionali**

Le dipendenze sono spesso alimentate da pensieri distorti e autoinganni, come “Non posso farne a meno” o “Non è così grave.” Cambiare il modo in cui pensiamo ci aiuta a rompere il ciclo della dipendenza. Imparare a riconoscere questi pensieri e sostituirli con verità rafforzanti basate sulle Scritture, come “Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Giovanni 8:32), ci dà forza e determinazione per andare avanti. I pensieri distorti possono intrappolarci in un ciclo di dipendenza, facendoci credere che non abbiamo il controllo. Cambiare il modo in cui pensiamo è essenziale per superare la dipendenza e trovare una vita più piena e gioiosa.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2007/05/using-the-supernal-gift-of-prayer.p16?lang=ita#p16> “Come usare il dono divino della preghiera”, ***Anziano Richard G. Scott***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/truth-and-the-plan?lang=ita> “

“La verità e il piano”, ***Presidente Dallin H. Oaks***

**Sessione 4: Gestione delle Emozioni Difficili**

Le emozioni difficili, come la solitudine, lo stress o la noia, sono spesso trigger potenti per comportamenti indesiderati. Imparare a identificarle e affrontarle in modo sano ci permette di trovare pace e guida divina. Attraverso la pazienza e il controllo delle emozioni, doni dello Spirito, possiamo costruire una vita più equilibrata e spiritualmente ricca. La ricerca scientifica dimostra che una gestione efficace delle emozioni può migliorare significativamente il benessere psicologico.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/04/therefore-they-hushed-their-fears?lang=ita> “Essi tacitarono dunque i loro timori”, ***Anziano David A. Bednar***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/04/the-gift-of-grace?lang=ita> “Il dono della grazia” ***Anziano Dieter F. Uchtdorf***

**Sessione 5: Mindfulness per Interrompere i Cicli Automatici**

La pornografia spesso diventa una risposta automatica ai trigger interni ed esterni. Praticare la mindfulness ci aiuta a recuperare il controllo, identificando i trigger e scegliendo risposte più consapevoli. Questo processo ci permette di interrompere i cicli di dipendenza e vivere con maggiore intenzionalità e pace. La mindfulness, o consapevolezza, è una pratica che ci insegna a essere presenti nel momento, osservando i nostri pensieri e sentimenti senza giudizio. Questo ci permette di riconoscere i trigger che ci spingono verso la pornografia e di rispondere in modo più deliberato.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/45budge?lang=ita> “Cercatelo con tutto il vostro cuore”, ***Vescovo L. Todd Budge***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/04/this-day?lang=ita> “Oggi”,***Presidente Henry B. Eyring***

**Sessione 6: Superare la Vergogna e Costruire Compassione**

La vergogna ci isola e ci scoraggia, facendoci credere di essere sbagliati, mentre la colpa riconosce solo un errore. L’autocompassione ci avvicina al Salvatore e ci aiuta a vedere noi stessi con amore, accogliendo le nostre difficoltà come opportunità di crescita spirituale. La ricerca dimostra che la vergogna può avere effetti negativi sulla salute mentale, portando a depressione e ansia. Al contrario, la colpa può essere costruttiva se ci motiva a correggere i nostri errori. L’autocompassione, che implica trattare noi stessi con gentilezza e comprensione, è fondamentale per superare la vergogna.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2006/04/broken-things-to-mend?lang=ita> “Cose rotte da riparare”, ***Anziano Jeffrey R. Holland***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/the-godhead-and-the-plan-of-salvation?lang=ita> “La Divinità e il piano di salvezza”,***Presidente Dallin H. Oaks***

**Sessione 7: Costruire Nuove Abitudini Positive**

Sostituire i comportamenti indesiderati con abitudini edificanti rafforza sia il nostro spirito che il nostro corpo. Una routine strutturata, che includa attività gratificanti e momenti di preghiera e studio delle Scritture, crea uno spazio per la crescita e il cambiamento duraturo. Quando ci impegniamo a sostituire un comportamento negativo con uno positivo, non solo eliminiamo l’abitudine indesiderata, ma costruiamo anche nuove abitudini che ci arricchiscono. Ad esempio, se si cerca di smettere di guardare pornografia, si può sostituire quel tempo con attività come l’esercizio fisico, la lettura di libri edificanti o il servizio agli altri. Creare una routine che includa momenti di preghiera e studio delle Scritture aiuta a rafforzare la nostra connessione spirituale e a promuovere una crescita personale duratura. Questo approccio ci permette di vivere con maggiore intenzionalità e di costruire una vita più equilibrata e soddisfacente.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/54dunn?lang=ita> Migliorarci dell’uno percento”, ***Anziano Michael A. Dunn***

• [“State tranquilli e sappiate che io sono Dio”](https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/21bednar?lang=ita) “State tranquilli e sappiate che io sono Dio”,***Anziano David A. Bednar***

**Sessione 8: Migliorare le Relazioni e Rafforzare la Connessione Sociale**

Le relazioni significative ci aiutano a sentirci supportati e motivati. La vulnerabilità e la fiducia nelle relazioni creano un ambiente di amore e comprensione, riducendo il bisogno di gratificazioni immediate e rafforzando la nostra connessione con Dio e gli altri. Le relazioni profonde e autentiche sono fondamentali per il nostro benessere emotivo e spirituale. Quando ci apriamo agli altri con sincerità e fiducia, creiamo legami che ci sostengono nei momenti difficili e ci incoraggiano a crescere. Questi legami ci offrono un senso di appartenenza e ci aiutano a superare la tentazione di cercare gratificazioni immediate. Inoltre, le relazioni significative ci avvicinano a Dio, poiché attraverso l’amore e la comprensione reciproca, sperimentiamo la Sua presenza e il Suo sostegno nella nostra vita quotidiana.

**Letture:**

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/27cook?lang=ita>

“Essere uno con Cristo”, ***Anziano Quentin L. Cook***

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/41rasband?lang=ita>

“Le parole contano”, ***Anziano Ronald A. Rasband***

**Sessione 9: Prevenzione delle Ricadute**

Prepararsi mentalmente e spiritualmente a riconoscere i segnali di una ricaduta è essenziale per mantenere i progressi. Le ricadute non segnano la fine del percorso, ma sono opportunità per imparare e rafforzare la propria resilienza. Essere consapevoli dei segnali di una possibile ricaduta ci permette di intervenire tempestivamente e di adottare strategie per evitarla. È importante vedere le ricadute non come fallimenti, ma come parte del processo di guarigione. Ogni ricaduta offre l’opportunità di comprendere meglio i propri trigger e di sviluppare nuove strategie per affrontarli. Questo approccio ci aiuta a costruire una maggiore resilienza e a continuare il nostro percorso con rinnovata determinazione e fede.

Letture:

• Alma 50:1-6

• <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/be-ready?lang=ita>

“Siate pronti” ***Presidente Henry B. Eyring***

**Sessione 10: Celebrare i Successi e Guardare Avanti**

Celebrare i progressi fatti rafforza la motivazione per proseguire il cammino. Ogni passo è un segno di progresso e ci ricorda che possiamo continuare a crescere, guardando al futuro con fiducia e speranza. Riconoscere e celebrare i piccoli successi lungo il percorso è fondamentale per mantenere alta la motivazione. Ogni traguardo raggiunto, per quanto piccolo, è una testimonianza del nostro impegno e della nostra capacità di cambiare. Questo ci incoraggia a continuare a lavorare verso i nostri valori, sapendo che ogni passo avanti ci avvicina a una vita più piena e soddisfacente. Guardare al futuro con ottimismo e speranza ci aiuta a mantenere la determinazione e a credere nella possibilità di un cambiamento duraturo.

**Letture:**

[Alzati! Egli ti chiama](https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/22de-feo?lang=ita) “Alzati! Egli ti chiama”, ***Anziano Massimo De Feo***

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/10/an-high-priest-of-good-things-to-come?lang=ita> “Sommo sacerdote dei futuri beni”, ***anziano*** ***Jeffrey R. Holland***