

Sex Addicts Anonymous (SAA) Italia

“La Nostra Dipendenza”

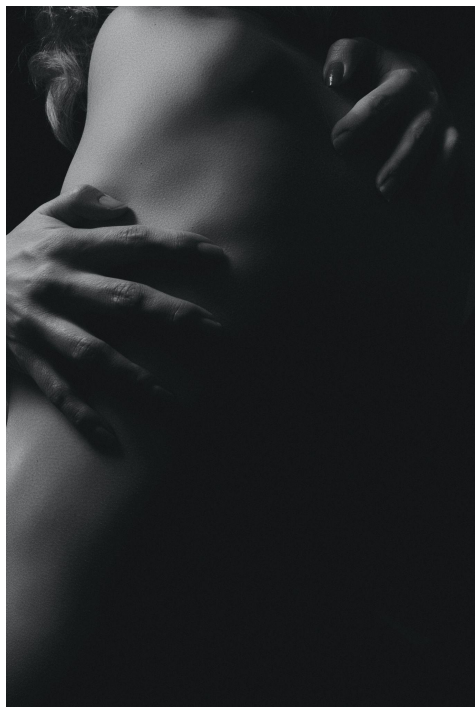
Estratto dal Libro “Sex Addicts Anonymous”



Prima di entrare in SAA, molti di noi non sapevano che il nostro problema avesse un nome. Tutto quello che sapevamo era che non eravamo in grado di controllare il nostro comportamento sessuale. Per noi, il sesso era uno stile di vita che ci consumava. Sebbene i dettagli delle nostre storie fossero diversi, il nostro problema era lo stesso. Eravamo dipendenti da comportamenti sessuali che continuavamo a ripetere, nonostante le conseguenze.

La dipendenza sessuale è una **malattia** che colpisce mente, corpo e spirito. È progressiva, i suoi comportamenti e le sue conseguenze tendono a diventare più

gravi con il passare del tempo; la viviamo come una compulsione , un desiderio più forte della nostra stessa volontà, un'ossessione mentale che ci porta ad agire e fantasticare sessualmente. In SAA chiamiamo le nostre abitudini sessuali comportamenti compulsivi (dall'inglese "acting out", ovvero "agire compulsivamente").

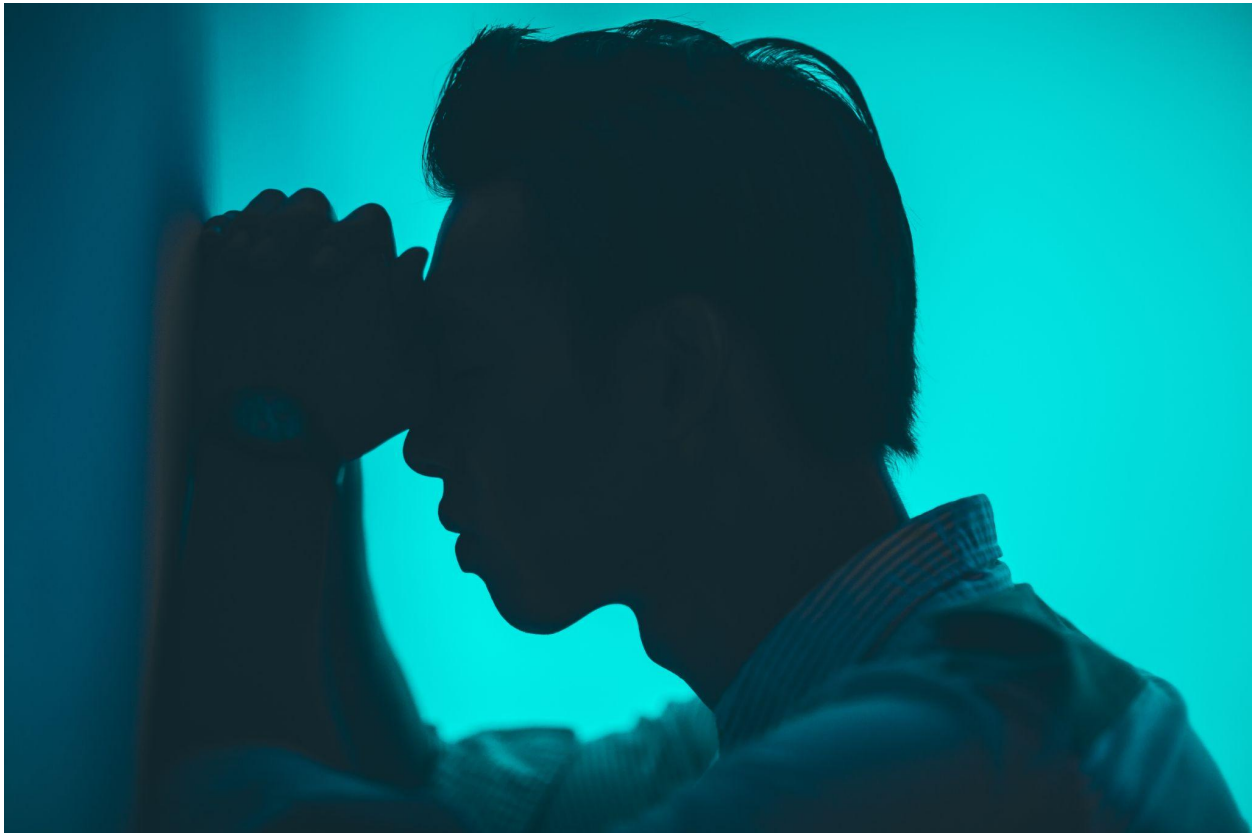


I comportamenti compulsivi alteravano i nostri pensieri ed emozioni, e trovavamo desiderabile questo stato di alterazione. L'ossessione ed i rituali che conducevano all'atto sessuale stesso, facevano parte del "essere fatti". Cercavamo continuamente questa emozione, preferendola a molte altre attività. Gli impulsi erano più intensi dei nostri bisogni primari quali mangiare, bere, dormire o essere al sicuro. Questi desideri compulsivi erano irresistibili, persistenti e insaziabili; scattavano come un allarme, che rendeva difficile concentrarsi su qualsiasi altra cosa. Quando si presentava il bisogno di agire compulsivamente, l'impulso non ci lasciava. Anche dopo aver assunto la nostra "dose", non riuscivamo ad appagare il nostro

desiderio e soddisfare i nostri bisogni. Al contrario, più agivamo sessualmente più volevamo tornare a farne uso. Abbiamo progressivamente smarrito le nostre vite nella dipendenza e questo ci è costato tempo, denaro, relazioni, salute, lavoro e persino la nostra libertà. Le conseguenze della dipendenza non ci hanno fatto smettere o limitare la nostra compulsione . Più provavamo a controllare il nostro comportamento, peggiore diventava la nostra situazione. Eravamo incapaci di smettere, e neanche le suppliche o le minacce delle persone attorno a noi ci aiutavano a smettere.

Agivamo in svariati modi per soddisfare le nostre compulsioni sessuali. Qualche volta avevamo problemi con un singolo comportamento indesiderato e altre volte con diversi comportamenti. Abbiamo avuto problemi con promiscuità, sesso con sconosciuti, masturbazione compulsiva, relazioni tossiche, ossessioni amorose,

infedeltà, fantasie ossessive , cybersesso, uso compulsivo di pornografia (inclusa la pornografia su internet), paura eccessiva o astinenza dal sesso, prostituzione o sesso a pagamento, travestitismo, sesso telefonico, voyeurismo, esibizionismo, sesso in luoghi pubblici, contatti fisici inappropriati, violenza sessuale o molestie, bestialità, oppure altre azioni che comportavano un rischio per noi stessi (fisico, legale, emotivo, o spirituale) e un danno per gli altri. Questi sono solo alcuni esempi di comportamenti compulsivi, ma ce ne sono molti altri. Ciò che accomuna questi comportamenti, per noi sessodipendenti, è che erano compulsivi, la nostra forza di volontà era impotente verso di loro, ed avevano effetti negativi e dolorosi. Non importava che gli altri potessero avere gli stessi comportamenti senza esserne dipendenti. Noi non potevamo fare le stesse cose senza conseguenze.



Con il tempo siamo diventati consapevoli di certe caratteristiche delle nostre vite da dipendenti sessuali. Anche se nessuno di noi calza a pennello questo profilo, tutti possiamo identificarci in alcuni dei seguenti tratti. Sceglievamo l'ossessione sessuale e amorosa anziché ciò che ci era più caro, inclusi amici, famiglia, e carriera. I pensieri sul sesso, fantasie amorose, e progetti di seduzione riempivano le nostre menti e

distorcevano i nostri pensieri. Il sesso era diventato la via di fuga dai nostri sentimenti e responsabilità. Ripetevamo i nostri comportamenti sessuali anche se sapevamo che avrebbero portato danno a noi e agli altri. Avevamo provato a smettere ma invano. Trascorrevamo molto del nostro tempo in attività sessuali o gestendo crisi e problemi emersi a causa dei nostri comportamenti. Avevamo violato i nostri stessi valori, e il sesso era diventato il metro di misura di ciò che era importante. Le nostre scelte sessuali creavano paura e disperazione. Le nostre vite si erano riempite di inganni per nascondere i nostri comportamenti. Eravamo soli e isolati. Ci sentivamo spiritualmente vuoti.

Nella nostra dipendenza, avevamo perso il controllo delle nostre azioni; la malattia aveva una vita e una missione propria. Questo è un concetto difficile da accettare. Possiamo anche pensare di aver agito compulsivamente solo quando volevamo, ma se esaminiamo da vicino le nostre esperienze, ci accorgiamo che eravamo incapaci di controllare i nostri comportamenti. Ad esempio, molti di noi pensavano di poter agire compulsivamente per un po' di tempo per poi tornare alla normalità. Indugiavamo in alcune delle nostre abitudini preferite, come navigare su Internet, solo per scoprire di non aver smesso quando ci eravamo promessi di farlo. Qualche volta non abbiamo smesso fino a quando non siamo stati costretti a farlo.

Quando eravamo attivi nella nostra dipendenza, era difficile fermare le nostre ossessioni sessuali. Si intrufolavano nei nostri pensieri, specialmente quando eravamo sotto pressione. Queste ossessioni includevano fantasie sessuali, ricordi di atti compulsivi passati e pianificazioni per atti sessuali futuri. L'ossessione sessuale stessa portava conseguenze. Quando il sesso era un pensiero fisso nella nostra mente era difficile concentrarsi su qualsiasi altra cosa. Usavamo le fantasie sessuali per affrontare emozioni e situazioni che non volevamo affrontare. Più lo facevamo, più la nostra ossessione sul sesso cresceva. In poco tempo molti di noi non facevano altro che pensare al sesso o fantasticare tutto il giorno. Le nostre fantasie diventavano più compulsive ed estreme. Quando mettevamo in atto le nostre fantasie nella speranza di trovare soddisfazione, ci ritrovavamo più insoddisfatti di prima. Più a lungo restavamo in questo stato alterato, più perdevamo contatto con la realtà. La nostra ossessione per il sesso spesso ci portava a credere che anche altre persone fossero ossessionati come noi. Di conseguenza alcuni di noi facevano proposte

sessuali, battute, o commenti inappropriati. Non è che la fantasia sessuale sia di per sé necessariamente negativa. Il nostro problema era che ci perdevamo in queste fantasie compulsive, e diventavamo sempre più isolati dagli altri e dalla realtà.

Abbiamo cercato di stabilire dei limiti per i nostri comportamenti, ma finivamo per non rispettarli. Alcuni di noi hanno provato a limitarsi a solo alcuni comportamenti, senza coinvolgersi in altre attività pericolose, che potessero recare danni ad altri, o che fossero illegali. . Agivamo in modi cosiddetti “sicuri”, lasciando alla fantasia quelli proibiti. Poi un giorno, abbiamo oltrepassato quei confini. Abbiamo pagato per fare sesso quando pensavamo che non l'avremmo mai fatto. Correavamo rischi incontrando sconosciuti per fare sesso. Oppure non abbiamo rispettato i limiti altrui. Ci siamo ripromessi che non avremmo mai più ripetuto questi comportamenti, ma l'abbiamo fatto.. Dopo non molto, facevamo queste cose ripetutamente, credendo di poter smettere, sperando di non essere scoperti.



Abbiamo provato a fermare i nostri comportamenti, abbandonarne alcuni o tutti. Abbiamo giurato di smettere ma tornavamo alla nostra dipendenza nel giro di pochi giorni, ore, o persino minuti. Ci siamo sbarazzati di tutti i nostri materiali pornografici o oggetti vari, solo per poi riprenderli dalla pattumiera o

per acquistarne altri. Abbiamo promesso a noi stessi , e qualche volta anche ai nostri cari, che non avremmo ripetuto i nostri comportamenti. È capitato che riuscissimo a mantenere le nostre promesse per settimane, mesi, o anni. Ma inevitabilmente ricadevamo di nuovo.

Forse abbiamo creduto che col passare del tempo, o cambiando le circostanze, avremmo potuto fermare la nostra compulsione. . Abbiamo pensato che avremmo smesso se ci fossimo sposati o avessimo avuto una relazione seria. Questo per alcuni

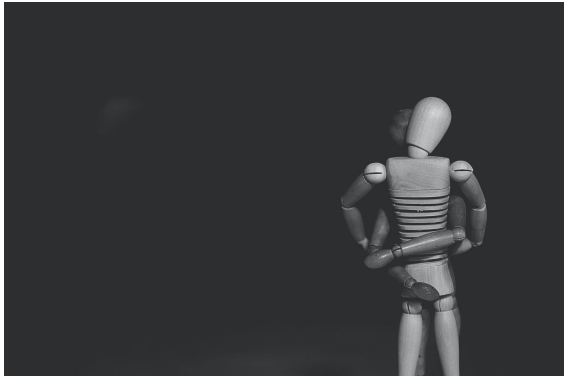
di noi ha funzionato, ma solo per poco tempo. Abbiamo pensato che se avessimo potuto cambiare la nostra situazione, la dipendenza sarebbe sparita. Pensavamo che non appena fosse finita la scuola, l'addestramento o un periodo difficile, saremmo stati capaci di gestire il nostro problema. E invece ci siamo ritrovati spesso ad agire compulsivamente dopo aver attraversato una crisi.

Molti di noi vivevano una doppia vita. Forse ci siamo anche sentiti inorriditi per i nostri comportamenti compulsivi. Eppure quando eravamo nella nostra dipendenza, scivolavamo in una sorte di trance. Ciò che solitamente consideravamo immorale o vergognoso diventava sessualmente eccitante. Andavamo in posti che normalmente non avremmo frequentato, passavamo del tempo con persone che non avremmo mai voluto avere a che fare , e facevamo cose che non avremmo voluto dire a nessuno. Per nascondere i nostri comportamenti compulsivi, abbiamo mentito alle nostre famiglie, agli amici e ai colleghi. Provavamo a nascondere la nostra dipendenza anche a noi stessi, lavorando sodo, essendo perfezionisti o magari anche molto religiosi. Eppure nonostante tutta l'autodisciplina a cui potevamo ricorrere, non passava molto tempo prima di sentirci costretti ad agire di nuovo.

La dipendenza sessuale alterava il nostro giudizio. Presi dalla nostra ossessione, agivamo come se fossimo invisibili, immortali e invincibili. Abbiamo forse creduto di poter, per esempio, spiare altri, esibire le nostre parti intime, o guidare verso un sexy shop senza essere visti. Forse abbiamo anche creduto di poter avere rapporti sessuali non protetti con sconosciuti senza il rischio di malattie o violenze. Potremmo aver pensato di fare cybersesso senza che qualcuno lo venisse a sapere o senza alcuna conseguenza per le nostre relazioni intime. Potremmo anche aver pensato di poter mentire al nostro partner, al nostro capo e agli amici, senza avere alcun tipo di conseguenza. Quando siamo stati scoperti, o quando abbiamo cercato di spiegare cosa stessimo facendo, non siamo stati in grado di fornire una ragione plausibile per il nostro comportamento. Il nostro agire non aveva senso, neanche per noi stessi, fino a quando abbiamo compreso di essere dei dipendenti sessuali.

Per alcuni di noi, l'evitamento compulsivo del sesso e dall'intimità erano diventati una componente distruttiva che dominava i nostri pensieri e azioni. Forse ci siamo sempre sentiti inadeguati o indisposti sessualmente. Oppure abbiamo vissuto

periodi in cui ci sentivamo “spenti” alternati ad altri in cui agivamo compulsivamente. Ci siamo resi conto che entrambi gli estremi erano sintomi della stessa malattia. Sia che agissimo compulsivamente, sia che ci astenessimo del tutto dal sesso, la nostra dipendenza comportava un'indisponibilità emotiva.



Essere dipendenti sessuali ci faceva sentire intrappolati in infinite contraddizioni. Cercavamo amore e romanticismo, ma quando lo trovavamo, ne eravamo spaventati e fuggivamo dall'intimità. Trascuravamo o addirittura evitavamo i rapporti sessuali con chi ci amava, preferendo invece nuove conquiste, l'ignoto e la solitudine. Alcuni di

noi passavano periodi di tempo in cui il sesso e le relazioni erano insopportabili ed evitavano contatti con gli altri, per poi ricadere in un periodo in cui nessuna quantità di sesso era mai sufficiente. Più sesso facevamo e meno ne eravamo soddisfatti eppure il nostro desiderio continuava ad aumentare. Più cercavamo di smettere o di moderare il nostro comportamento, più la situazione peggiorava. Alcuni di noi sono rimasti fedeli a persone che ci avrebbero ferito, abbandonando invece le persone il cui affetto era vero e dimostrato. Oppure ci siamo concentrati su comportamenti che neppure ci piacevano, o che violavano i nostri valori. Abbiamo cercato conforto e sicurezza in comportamenti pericolosi, rischiosi e traumatici che ci lasciavano più feriti, maltrattati e traumatizzati di prima. La nostra sessualità, che sarebbe dovuta essere una sorgente di felicità e di piacere, diventava priva di gioia e persino distruttiva e pericolosa per noi stessi e gli altri.

Alcuni di noi avevano altri tipi di comportamenti compulsivi, come per esempio la dipendenza dall'alcol e da sostanze stupefacenti, abitudini alimentari compulsive, o dipendenza dal gioco d'azzardo, dalla carriera, dal fumo, dallo spendere denaro o da qualsiasi altro comportamento o sostanza. Queste altre dipendenze tendevano ad aggravare la nostra dipendenza sessuale aumentando le conseguenze negative della nostra malattia. Le conseguenze erano varie e innumerevoli. Alcune erano la conseguenza diretta del nostro agire compulsivo : siamo stati arrestati o abbiamo contratto una malattia sessualmente trasmissibile. Abbiamo perso il lavoro a causa di

comportamenti inappropriati. I nostri matrimoni e le nostre relazioni finivano quando la nostra malattia veniva allo scoperto. La nostra reputazione e sicurezza economica si danneggiavano dopo che i nostri comportamenti illegali diventavano noti. Provavamo i postumi di una sbornia emotiva dopo esserci fatti, o consideravamo il suicidio.

Spesso le conseguenze erano un risultato indiretto della nostra dipendenza. Forse abbiamo perso amicizie e relazioni sentimentali perché i nostri comportamenti compulsivi interferivano con l'energia e l'impegno da esse richieste. È possibile che al lavoro il nostro rendimento fosse scadente perché eravamo incapaci di concentrarci, e questo perché eravamo rimasti alzati fino a tardi per poter agire compulsivamente o perché eravamo distratti dalle nostre fissazioni sessuali. Spesso eravamo depressi e insoddisfatti delle nostre vite; eravamo irascibili e ritenevamo gli altri i responsabili della nostra infelicità.

Pensavamo che l'agire compulsivamente fosse l'apice della nostra dipendenza, ma spesso era solo l'inizio del crollo fisico ed emotivo che ne seguiva. L'esperienza di solito non era così "buona" come avevamo sperato. Raramente corrispondeva alle nostre fantasie, e non eguagliava l'eccitazione che avrebbe generato in passato. Quando ci rendevamo conto di essere stati nuovamente sedotti dalle nostre fantasie, spesso ci sentivamo disperati. La cosa strana era che la disperazione, invece di dissuaderci, ci portava di nuovo ad agire compulsivamente. Il nostro dolore e il senso di vergogna erano più di quanto potessimo sopportare. Senza alcuna speranza di riuscire a smettere, abbiamo cercato altri modi per attutire il dolore; questo ci riportava ad essere nuovamente ossessionati dal sesso.

Per i dipendenti sessuali la vergogna è un'esperienza comune. È la sensazione di non essere mai abbastanza bravi, che c'è qualcosa di sbagliato in noi, di essere delle persone cattive. La vergogna aveva un ruolo nel ciclo della dipendenza; comprometteva la nostra capacità di resistere alla compulsione. Poiché credevamo di essere persone senza alcun valore, non c'era alcuna differenza se agivamo compulsivamente o meno. L'agire compulsivamente ci aiutava a scappare o a nasconderci dalla nostra vergogna. A volte, la vergogna diventava parte stessa dell'adrenalina da cui dipendevamo, al punto tale da sentirci sessualmente eccitati

nell'essere "cattivi". La vergogna ci portava a nasconderci e ad isolarci dagli altri, così tanto che non cercavamo l'aiuto di cui avevamo bisogno.

Anche se cercavamo di smettere, per alcuni di noi la crisi d'astinenza non faceva altro che spingerci ad agire compulsivamente contro la nostra volontà. Astenerci dai nostri comportamenti sessuali compulsivi provocava una reazione nelle nostre menti e nei nostri corpi simile a quella di un tossicodipendente in astinenza. Smettere ci portava a sentire un disagio fisico ed emotivo, che non riuscivamo a sopportare, quindi riprendevamo ad agire compulsivamente.

Quando siamo arrivati in SAA, le persone in genere si erano accorte che c'era qualcosa che non andava bene in noi, anche se facevamo di tutto per nascondere il nostro comportamento. In molti casi i nostri partners o familiari sapevano della nostra dipendenza prima ancora che noi stessi la riconoscessimo, e spesso avevano già cercato aiuto per noi o per sé stessi. Di solito gli ultimi a riconoscere il problema eravamo proprio noi.

Uno degli aspetti più pericolosi della nostra dipendenza è la nostra incapacità di vederla per ciò che è. Questa incapacità di riconoscere ciò che stiamo facendo, di quanto sia serio e pericoloso, e quanto danno causi o possa causare, è nota come negazione. La negazione nasconde la terribile verità della nostra dipendenza, facendoci credere che quello che facciamo non sia poi così sbagliato o pericoloso, oppure che persone o circostanze esterne a noi siano i responsabili dei nostri comportamenti. Di solito, la nostra negazione è subdola. Forse ci ricordavamo le nostre azioni, ma ne negavamo il dolore, le conseguenze, i rischi, e la nostra incapacità di smettere. Sfortunatamente questo ci impedisce spesso di cercare aiuto.

Per molti di noi il vortice della dipendenza sessuale ci ha portato a quello che noi chiamiamo toccare il fondo. Toccare il fondo significa raggiungere un punto così basso (mentale, fisico, emotivo) e spirituale da superare la negazione. La profondità di questo fondo varia da persona a persona. Per alcuni di noi può essere stata una crisi esterna: la perdita di un lavoro, essere lasciati dal partner oppure essere arrestati. Per altri può essere stato un momento di disperazione in cui hanno realizzato che se non avessero smesso, avrebbero vissuto una vita miserabile e solitaria, un'esistenza

da incubo. Oppure siamo arrivati ad un punto in cui abbiamo sentito che, se avessimo continuato ad agire compulsivamente, saremmo morti.

La dipendenza sessuale non è solo una cattiva abitudine, né il risultato di uno scarso autocontrollo, né la mancanza di senso morale o una serie di errori. Se fosse stato qualcosa che potevamo fermare da soli, le sole conseguenze negative sarebbero state sufficienti per farci smettere. Tanti di noi hanno provato a curarsi da soli attraverso pratiche spirituali o religiose, oppure tramite disciplina morale o programmi di miglioramento personale. Nonostante la nostra sincerità e i nostri massimi sforzi, continuavamo ad agire compulsivamente. Il nostro comportamento eludeva qualsiasi tentativo razionale di spiegazione o correzione. Dovevamo affrontare il fatto che eravamo malati, e che non potevamo smettere da soli.

Ora per tutti noi in recupero, e' arrivato il momento in cui abbiamo compreso che non potevano più continuare a vivere come prima. Sentivamo l'incredibile impatto della nostra insopportabile situazione, perché si era formata una breccia nella nostra negazione. Abbiamo capito che eravamo arrivati alla cima della corda, e tutto quello che rimaneva era il nodo finale. Continuare con i nostri comportamenti ossessivi sembrava impossibile, ma allo stesso tempo smettere sembrava altrettanto impossibile. Sapevamo di dover cambiare ma non sapevamo come. In seguito a questa profonda disperazione, siamo giunti in Sex Addicts Anonymous.



Estratto dalla traduzione italiana del libro "Sex Addicts Anonymous", pubblicato dall'International Service Organization di SAA.

www.saa-italia.org

www.saa-recovery.org