

Astinenza e Confini in SAA



Testo Approvato dalla Conferenza

Introduzione

SAA è una fratellanza di uomini e donne che condividono la loro esperienza, forza e speranza per risolvere il problema che li accomuna, e che si sostengono reciprocamente nel recupero dalla propria dipendenza sessuale. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di interrompere i propri comportamenti sessuali compulsivi.

SAA è un programma spirituale basato sui 12 Passi e sulle 12 Tradizioni di Alcolisti Anonimi. L'astinenza è uno strumento di recupero sia in AA che in SAA. Ciò che differisce nei due programmi, è che l'astinenza in AA è definita come l'astensione dall'uso di alcol. In SAA non possiamo astenerci dalla nostra sessualità in quanto parte della nostra umanità. Al contrario, ci asteniamo dai comportamenti compulsivi e distruttivi, che hanno reso le nostre vite incontrollabili.

In SAA impariamo che, come dipendenti sessuali, abbiamo scarsi confini personali che definiscono dove fermarci e dove iniziare. Non siamo stati in grado di agire e di vedere, in accordo con il rispetto reciproco e i nostri valori morali. Stabilendo confini, iniziamo a sviluppare un senso di sé come persone separate dagli altri per le nostre scelte e le nostre azioni. I confini in SAA riflettono quei comportamenti dai quali ci asteniamo, e quelli che sperimentiamo alla ricerca di serenità e salute sessuale.

Una persona con una dipendenza sessuale, può anche essere "disinibita", ma non è sessualmente libera. Quello che è importante è che possiamo recuperarci, se cerchiamo aiuto e supporto.

Le nostre storie sono accomunate dal dolore, dalla paura, dalla solitudine e dalla disperazione, tanto quanto il nostro recupero ci accomuna in esperienza, forza e speranza. Comunque, poiché lo specifico di ogni storia cambia, ognuno di noi definisce i propri confini. Per poter lavorare, la definizione di astinenza deve essere personale, pratica e concreta.

Molti di noi iniziano con un periodo di castità per dare a se stessi il tempo di scoprire i propri schemi di compulsione sessuale.

Da quella posizione, cerchiamo di costruire dei criteri per un'intimità ed un comportamento sessuali rispettosi e secondo natura.

Il concetto di astinenza e confini si modifica man mano che cresce la propria consapevolezza.

Le seguenti storie sono il contributo di alcuni membri; riflettono sia la differenza di esperienza che le diverse fasi del recupero, spiegando così come astinenza e confini debbano essere adattate ad ogni persona.

Non rappresentano SAA nel suo insieme.

Lo sviluppo di una intimità Una donna membro di SAA da tre anni

Non uso la parola *astinenza* nel mio programma perché la trovo confusiva e negativa come definizione.

La mia dipendenza sessuale blocca un bisogno centrale: il mio bisogno di intimità. Le relazioni che migliorano il mio potenziale sono appropriate per me. Quelle relazioni che comprimono il mio potenziale per intimità (o per integrità), sono da evitare.

La castità è stato uno strumento che ho utilizzato per chiarire a me stessa quali relazioni erano potenzialmente buone, e quali non lo erano – invece di scoprirlo in posizione orizzontale!

All'inizio del programma la castità mi diede un ulteriore vantaggio: sgombrò il campo dall'ingovernabilità che mi portavo dietro quando arrivai in programma. Mi diede anche la possibilità di rompere l'inclinazione al comportamento sessuale autodistruttivo abbastanza a lungo da permettermi di sentire ciò che avevo bisogno di sentire, e di cambiare ciò che doveva essere cambiato nella mia vita.

Questo periodo di castità – un periodo di raffreddamento in ogni senso – mi ha aiutato a rassicurarmi della capacità di relazionarmi con gli uomini che frequentavo dandomi il tempo di conoscerli (novità!) ed essere apprezzata (o meno) per ciò che sono; sono stata anche in grado di giudicare gli uomini con lo stesso metro.

Un incentivo durante il mio periodo di castità fu che magicamente (Potere Superiore!) non ero più attratta dallo stesso tipo di uomo. Stava avvenendo un cambiamento in meglio che non aveva niente a che fare con le mie capacità di seduzione sessuale.

La castità è stata uno strumento. Ora non sono più in castità. L'intimità è il mio obiettivo e il mio riferimento. Sento che il modello di astinenza di Overeaters Anonymous è più appropriato per me di quello usato in Alcolisti Anonimi. L'intimità, come il cibo e a differenza dell'alcol, è un bisogno.

In SAA sono stata incoraggiata a decidere cos'è meglio e cosa è salutare per me stessa, e non semplicemente che cosa devo evitare.

Stabilire i miei confini

Uomo, membro di SAA da nove mesi.

Sono in SAA da circa nove mesi. Durante questo periodo la consapevolezza della mia dipendenza è cresciuta. Voglio qui raccontare brevemente gli aspetti specifici della mia dipendenza sui quali ho posto confini che mi aiutassero nel recupero.

Al principio, quando sono entrato in programma, volevo principalmente smettere di usare la pornografia e di masturbarmi. Usavo prevalentemente film pornografici e qualsiasi tipo di rivista potessi acquistare nei supermercati. So che esistono persone in grado di masturbarsi in modo autonomo e naturale, ma fin'ora masturbarsi è sempre stato compulsivo per me. Pratico la masturbazione per modificare il mio stato d'animo, per evitare i problemi del lavoro, o per evitare di sentirmi solo, triste, arrabbiato, impaurito, felice, eccitato ecc. Dopo mi sento male con me stesso, mi vorrei punire, mi sento di non meritare di stare insieme agli altri.

All'inizio ho lottato con questi confini. Ho avuto varie ricadute – volte in cui ho acquistato riviste o mi sono masturbato o entrambe le cose. Mi ricordo di aver frugato nella stanza del mio coinquilino alla ricerca di pornografia, pensando che poteva essercene, di essermi sentito eccitato pensando che l'avrei trovata, e in parte sperando di non trovarne, e sentendomi impotente a smettere di cercare, e provando un disperato senso di depravazione. Quando parlai di questo ad un membro del gruppo, mi fece notare che non solo ero in un'ossessione dipendente, ma anche che stavo violando la privacy di un'altra persona. Dopo questo incidente, posi un confine specifico: non avrei frugato nella camera del mio coinquilino. Adesso mi pare ovvio aver posto quel confine, allora non ero consapevole di ciò che facevo.

Man mano che il tempo scorreva, mi resi conto di essere impotente di fronte alle pubblicità sui giornali di film vietati ai minori e nei confronti delle copertine delle riviste dietro il cassiere del supermercato. Queste cose mi davano una effimera sensazione di euforia, facendo decollare le mie fantasie. Stabilii un confine su entrambe: qualsiasi cosa accadesse, non le avrei guardate.

Sin dall'adolescenza facevo zapping in TV cercando corpi di donne per masturbarmi. Cercare e aspettare per avere una breve sensazione di euforia, mi prendeva un sacco di tempo, ed ero isolato e solo. Adesso non guardo più la televisione se prima non ho stabilito cosa vedere. Non la accendo più solo per vedere cosa c'è; non posso cambiare canale per dare un'occhiata senza cadere nella ricerca dei corpi di donna. Inizialmente dovevo lasciare la stanza se in tv c'era un certo tipo di programma, e altri lo stavano guardando.

Negli ultimi mesi ho scoperto di dover porre dei confini riguardo alle mie fantasie e ai miei ricordi euforici. Mi sono accorto che pur avendo interrotto di guardare la pornografia, ho comunque una riserva di immagini, immagazzinata nella testa.

Avrei rischiato di essere sommerso per giorni da queste immagini, rimanendo bloccato nel desiderio di masturbarmi o comprare della pornografia per cercare "sollievo".

Alla fine ho imparato che pur essendo impotente di fronte al presentarsi di queste immagini, ho comunque una scelta tra stare con esse o lasciarle andare. E' dura per me aver voglia di lasciarle andare, perché sono vecchie amiche e perché alterano il mio stato d'animo.

Quando lavoro bene sul programma, la mia scelta di lasciar andare queste immagini, si manifesta in queste azioni: fare una telefonata, far ordine nella mia stanza, o leggere la letteratura.

A volte devo alzarmi durante la notte per fare una o più di queste cose, per prendermi cura di me.

La mia dipendenza mi fa ricordare relazioni e altre esperienze del passato con donne. Se queste diventano per me immagini compulsive, cerco di trattarle come quelle pornografiche e come le altre fantasie.

Ho imparato che devo stare molto attento nel rapporto con le donne. E' molto difficile per me vederle come persone, le vedo al contrario come oggetti che possono darmi sollievo. Poiché solo stare intorno ad una donna altera le mie sensazioni corporee, di recente la mia attenzione compulsiva si è centrata sull'attività sessuale. Riguardo alle donne ho i seguenti confini:

- Niente giochi sessuali
- Non fermarmi a parlare di cose che hanno a che fare con il sesso
- Non parlare di questioni sessuali
- Non pronunciare frasi del tipo: “ Sono veramente attratto da te; ti trovo eccitante, e mi fa paura starti accanto. “
- Non parlare di quanto si lei senta sola, persa, piena di dolore, abusata ecc.
- Non parlare di quanto abusanti sono stati altri uomini nei suoi confronti

Alla mia dipendenza piace infilarsi in questo genere di conversazioni con le donne, a prescindere dal fatto che siano o meno sposate, sperando che anche lei non abbia alcun confine. E' una vera novità per me l'idea di mettere dei confini con le donne: ho sempre lasciato questo compito a loro.

Mi sono spaventato ed anche vergognato quando ho capito che la mia dipendenza desiderava fare sesso con adolescenti o giovani donne.

Ora posso accettarlo come facente parte della mia compulsione.

Una parte della mia impotenza vorrebbe avere una vicinanza sessuale con qualsiasi femmina di qualsiasi dall'età.

Quando venne fuori questo problema, ne parlai al gruppo per tenermi lontano dalla possibilità di avere dei segreti che la mia compulsione potesse nutrire.

Ho capito che fissare confini precisi aiuta il mio recupero. Non importa cosa provo, so che non posso permettermi di fare certe cose. I miei confini diventano sempre più limpidi mano a mano che imparo di più sulla mia dipendenza.

Questi confini sono fissati per farmi stare meglio con me stesso. Lascio che emergano al loro ritmo e nella loro sequenza, e mantengo i membri del gruppo informati riguardo a ciò che costituisce un confine per me.

Sono grato per il supporto che ho ricevuto nel lavorare la programma nel modo individualizzato che sento più giusto per me.

Astinenza attraverso la dolcezza

Donna, membro di SAA da due anni e mezzo

Ancor prima di unirmi a SAA, avevo cercato di modificare il mio comportamento quando realizzai che andavo dietro a partner uomini come forma di negazione della mia omosessualità.

Ho fatto coming out credendo che le mie difficoltà sarebbero calate, per dovermi accorgere invece che il mio comportamento compulsivo continuava a rimanere fuori controllo.

Avevo bisogno di un programma spirituale e del sostegno di altre persone per cambiare le mie azioni.

La ricerca della mia astinenza iniziò cercando di identificare le azioni più immediate e pericolose per la mia vita, che mettevo in atto quando entravo in programma.

Rincorrevo partner violenti, mettevo in atto comportamenti sessuali con i miei animali domestici, compivo atti sessuali violenti nei confronti di me stessa, tra cui tagliarmi, bruciarmi, frustarmi e masturbarmi violentemente. Quando iniziai a rendermi conto di cosa facevo a me stessa, capii anche che questo mi teneva in isolamento.

Trovare uno sponsor in SAA e partecipare alle riunioni ruppe l'isolamento. Dovetti anche gettare via tutti gli oggetti che usavo per ferirmi.

Per un periodo fu necessario per me entrare in totale castità.

Mi astenni dall'uscire con qualcuno, masturbarmi, isolarmi, ed andare nei luoghi che frequentavo per cercare dei partner.

Quando iniziai a occuparmi della mia vita sociale, parlai con le donne in programma e iniziai a stare solo con le persone con le quali mi sentivo al sicuro.

A quel tempo non avevo ancora posto alcun confine riguardo alle altre persone, la mia prospettiva era limitata, e non avevo alcuna percezione del mio valore.

Ebbi la necessità di interrogarmi su ogni mio movimento e azione.

Imparai che la violenza e la gentilezza sono incompatibili, ed iniziai praticando la gentilezza verso me stessa.

Dopo aver smesso di agire i miei comportamenti sessuali compulsivi, vidi che c'erano due tematiche sottostanti: 1) ero estremamente critica nei confronti di me stessa; e 2) pensavo che avrei trovato sicurezza nella totale astinenza.

Ho capito che entrambe queste cose erano una violenza nei miei confronti. Praticai la gentilezza con ogni persona che incontravo.

Esplorai quei modi in cui potevo darmi piacere con la masturbazione, senza diventare violenta con me stessa. In certi periodi compresi di dover tornare alla castità perché avevo nuovamente desiderio di essere violenta con me stessa.

La mia astinenza è farmi coinvolgere solo in relazioni sane e essere gentile con me stessa.

Evito quelle persone che sono violente verbalmente, emotivamente, o sessualmente abusanti.

Uso la regola di non avere rapporti sessuali con una partner fino a quando non mi fido abbastanza da condividere le informazioni sulla mia dipendenza sessuale con lei. Pratico la masturbazione solo quando posso coscientemente scegliere di darmi piacere con gentilezza. Se ho qualche dubbio, scelgo di astenermi.

La mia astinenza è una sfida quotidiana. Pratico la gentilezza con il mio linguaggio interiore. Uso il programma, specialmente i Passi sulla preghiera e la meditazione, e condivido con gli altri per aiutarmi a mantenere l'astinenza che ho scelto per me stessa.

Alla ricerca della sanità di mente Uomo, membro di SAA da due anni

Entrai in SAA su consiglio del mio terapeuta, nella primavera del 1982. Lasciai dopo un breve periodo, per ritornare nel Luglio del 1983, rinforzato da un forte desiderio di fermare il mio comportamento compulsivo e di riguadagnare l'orgoglio e la sanità di mente.

Capii che ero molto arrabbiato con le donne, e che esprimevo questo stato d'animo in diversi modi.

Ero impotente nei confronti della mia rabbia verso di loro.

Seguivo le donne che camminavano per strada, e gridavo loro oscenità.

Le intimidivo e per due volte compii un'aggressione nei confronti di donne diverse in un dormitorio.

Ero dipendente dalla lettura di materiale pornografico e dal recarmi a vedere film porno. Soffrivo per gli effetti di una grave depressione e della vergogna.

Passai dall'essere uno studente modello ad essere un emarginato. Non potevo mantenere un lavoro a lungo, ne resistere in una relazione.

Mi misi in disparte dalla famiglia e dagli amici, e tentai persino il suicidio.

Oggi ho una lunga lista di confini ai quali cerco di aderire ogni giorno, un giorno alla volta.

Non perseguito le donne né le molesto, non faccio telefonate oscene, non leggo nè guardo pornografia, e neppure film in TV che possano suggestionarmi.

Cerco di spostare la mia mente dal mio mondo di preoccupazione ed ossessione.

Non ho rapporti sessuali con donne al di fuori di quelli in una relazione consolidata.

Ascoltare la voce interiore

Donna, membro di SAA da un anno e mezzo

La mia astinenza ebbe inizio quando l'ultimo mio amante lasciò la città. Quella relazione era stata fisicamente, emotivamente e sessualmente abusante e l'orrore che mi provocò fu sufficiente a condurmi ad un centro di aiuto per donne maltrattate. La realtà della mia malattia mi buttò talmente giù sessualmente e per lungo tempo, che l'astinenza divenne facile. Mi colpivano pensieri sessuali ossessivi e attacchi periodici di masturbazione compulsiva, ma poi scomparivano. Non mi masturbavo più compulsivamente e gli “attacchi” non duravano a lungo.

Vedevo la mia dipendenza come una cosa del tutto separata da me, e quando era sotto controllo, pensavo di dover agire su ogni impulso sessuale. Iniziai a capire che le emozioni sessuali non sono altro che questo – emozioni. Non devo fare azione su ognuna di esse. Sto iniziando a porre la mia attenzione su quando ho emozioni sessuali, e posso semplicemente lasciarle andare.

Ho usato il desiderio di masturbarmi o fare sesso con qualcuno per mascherare altri sentimenti come la rabbia, la tristezza, la delusione e la solitudine. Quando ho dei sentimenti che vogliono trasformarsi in desiderio sessuale, specialmente se in un modo dannoso per me, mi pongo questa domanda: “Cosa sta accadendo nel resto della mia vita?” Quando riesco ad identificare il mio vero bisogno, posso chiedere a me stessa: “cosa posso fare per prendermi cura di questo bisogno?” E' veramente semplice. Troppo semplice.

Più passa il tempo da quando sono in SAA, più capisco il valore che ha definire la mia personale astinenza. All'inizio è stato difficile. Come la perfezionista assoluta che sono, ho iniziato il programma cercando chi poteva dirmi tutte le regole, così che potessi fare tutto giusto. Sono terribile nel memorizzare le regole e usare un sacco di controllo ed una volontà di ferro quando mi metto a percorrere la strada nel “modo giusto”. Con mia grande meraviglia, non ci sono regole: solo una volontà a

termine, e qualcosa chiamato “Capitolo Cinque” che dice che abbiamo bisogno di “essere volenterosi nell'andare a qualsiasi velocità”. Ho pensato tra me: “Anche se ciò volesse dire farmi le mie regole?” Indovinate un po'? Significa proprio farmi le mie regole.

E' stato importante definire precisamente la mia astinenza, perché essa si è modificata progressivamente insieme al mio recupero. In quanto dipendente sessuale, avevo una vita e un mondo estremamente rigidi. Grazie al recupero, sono diventata molto più flessibile.

In principio la mia astinenza consisteva dell'astensione totale da ogni tipo di situazione sessuale – persino le conversazioni che scivolavano su allusioni sessuali mi mettevano il panico. Mi sentivo come se i programmi TV, le soap, i film, i cartelloni pubblicitari e le canzoni alla radio fossero fatti apposta per agganciarmi, perseguitarmi e ricacciarmi nella mia dipendenza.

Stavo il più lontano possibile dalla Tv, spegnevo la radio, e non interagivo o mi mettevo in condizione di non essere coinvolta in conversazioni dove pensavo che il sesso sarebbe poi venuto fuori come argomento o come scherzo.

Adesso invece non sento più il bisogno di scappare o di nascondermi da queste cose. Prima sentivo di non avere una scelta, e l'astinenza (salute mentale) significava che dovevo starne lontana. Adesso queste situazioni non mi feriscono; vedo piuttosto ciò che di sgradevole portano al mio recupero. Non mi interessa più prender parte ad una situazione sessualmente abusante, e scelgo di non partecipare.

Dato che tutti noi abbiamo storie diverse, penso che dovremmo avere differenti astinenze. Altrettanto credo che nelle nostre storie siamo tutti uniti in quella comunanza di dolore, paura, solitudine, e lotta e siamo alla ricerca di recupero e serenità. Ho notato che i dettagli che costituiscono la nostra dipendenza sessuale sono tutti diversi, ma i fili del dolore si intrecciano.

E' stato utile per me, mentre cercavo la definizione di astinenza, fare attenzione agli “ami” – le cose cioè che innescano il mio circuito della dipendenza. Ho imparato che molti dei modi attraverso i quali rientro inconsciamente nella mia compulsione, sono tramite i miei sensi.

Lavorando sul Primo passo, ho capito che la vista è il mio più forte punto d'ingresso della mia dipendenza. Ho posto un confine intorno alla visione in Tv delle partite di basket maschile perché mi scatenavano l'ossessione. Ho posto anche dei confini nei confronti delle conversazioni, del tipo di musica da ascoltare e delle persone da cui lasciarmi toccare.

Il recupero di una donna comprende l'astensione da tutti quei pensieri che possano risultare abusanti. Altre donne hanno stabilito di non fare sesso e non masturbarsi per un determinato periodo di tempo. La maggior parte delle donne si tengono in contatto con qualcuno e chiamano quando hanno bisogno d'aiuto per mantenere l'astinenza. Ricordarmi del mio Primo Passo è un modo per far fronte ai desideri sessuali compulsivi. Fare esperienza ancora della ingovernabilità e della follia della compulsione, mi aiuta a riconoscere dove sono arrivata e scegliere di rivendicare il mio recupero. Quando mi lascio andare alla disperazione più completa, mi dimentico di tutta la strada fatta nel recupero, e penso di essere tornata al punto zero. Questo è il momento in cui poi stendo le mani verso qualcuno nel programma, il quale mi ricorda che mi sto recuperando. Per la maggior parte del tempo, devo ricordarmi che se mi sto recuperando è un dono del mio Potere Superiore.

Il mio lavoro nel mantenere l'astinenza è prendermi cura di me al meglio che posso. Questo prevede l'essere gentile nei confronti di me stessa, e il prendermi cura dei miei bisogni fisici, in particolare mentre sto combattendo con la compulsione. Per molti anni, mentre ero nella dipendenza, mi sono sentita una superdonna lanciando me stessa contro i miei limiti ed oltre. Adesso, nel recupero, mi stanco prima e più facilmente. Mi concedo di riposarmi e rilassarmi. Mangio quando ho fame, vado in bagno quando ne ho bisogno, e mi fermo a prendere una tazza di tè quando mi sento infastidita o sopraffatta, o vado a letto quando il mio corpo me lo chiede. Quando inizio a sentire il mio corpo come un peso, significa che sono entrata in lotta con la mia dipendenza. Ho imparato che devo ascoltare la voce interiore che dice che ho bisogno di una pausa, o di riposare, o di avere un abbraccio. Tutte queste semplici, basilari azioni, sono modi per mantenere la salute della mente, stare sul recupero, e mantenere la mia astinenza.

La mia Definizione di Sobrietà **Uomo, membro di SAA**

La mia dipendenza sessuale comprende fantasie nei confronti delle donne, spingendomi fino a comportamenti sadomasochistici, e alla masturbazione compulsiva. Quindi sobrietà significa per me non lasciarmi andare a fantasie sessuali e non masturbarmi. Dopo aver riflettuto e pregato, ho compreso che per me non è possibile masturbarmi in modo sano e affermativo, quindi ho deciso che qualsiasi modo di masturbarmi viola la mia sobrietà.

Sobrietà per me significa cercare mia moglie sessualmente, quando ho desiderio di sentirla vicina emotivamente e rimanere presente ed onesto con lei durante il rapporto. Desiderare mia moglie sessualmente, quando mi sento “arrapato” ma non mi sento in grado di essere emotivamente vicino, o quando mi sento come se agissi la mia compulsione, sono violazioni della mia sobrietà.

I Confini Chiari Conducono al Rispetto di Sé **Uomo, Membro di SAA**

Come dipendente sessuale, i miei confini erano troppo diffusi e confusi, dando come risultato interazioni invischianti. Mi sentivo degradato e mortificato, e prevaleva in me un’identità basata sulla vergogna. Io stesso alienavo il mio corpo. Non mi sentivo sicuro di quello che provavo e di come apparivo. Né conoscevo l’oggetto del mio desiderio sessuale. Volevo controllare l’origine dell’accettazione incondizionata nei miei confronti, senza impegnarmi a ricambiarla, e quindi essere libero da ogni rischio.

Divenni un prigioniero senza diritti, senza nulla che potesse danneggiare la fonte e causarne il ritiro.

Mi ritrovai senza potere ed inadeguato, spendendo compulsivamente in prostituzione e mettendo a rischio la mia carriera e la mia sopravvivenza economica.

Agire il comportamento compulsivo induceva un'esperienza di alterazione dell'umore. L'eccitamento genitale e la ricerca disattesa di una dose di sicurezza, coprivano il dolore della mia solitudine e i fallimentari sforzi di stare in contatto con altri.

Era più facile rinunciare e dire "al diavolo!", che farsi carico ed agire responsabilmente.

Mi sono arreso alla dipendenza per controllare il dolore, anziché controllare la dipendenza ed arrendermi al dolore.

Avrei ammesso di essere senza speranza, ma mai di essere senza potere.

Il ritorno alla sanità mentale, o forse meglio lo sviluppo per la prima volta di una sanità mentale, ha compreso la chiarificazione dei confini.

Ha significato definire criteri per prendere le decisioni su cosa fosse per me un comportamento compulsivo.

Stabilii il confine ove il comportamento era segreto, degradante, alienante, o in grado di alterare il mio stato d'animo. Il mio obiettivo di un confine sano, sta nel fissare un limite in cui poter sviluppare indipendenza, rispetto di sé, integrità di corpo e anima.

Ciò spinge il mio obiettivo ad orientarsi e sviluppare connessioni con persone all'interno di una comunità di supporto.

La mia speranza è di allontanarmi dall'isolamento, dalla vergogna, dalla rabbia, e dall'eccitamento dato dalle mie compulsioni.

Al contrario, voglio avvicinarmi ad un comportamento sessuale agito nel contesto di una relazione amorevole ed impegnata, che si sviluppi nel tempo ed in cui il rispetto per l'identità dell'altro esista al di fuori della confusione con il mio volere ed i miei desideri.

Spero anche di vivere in modi finanziariamente responsabili, affidandomi a Dio, e a me stesso per la forza di portare a termine un lavoro produttivo e di contabilizzare le mie spese.

Con confini chiari, c'è lo spazio per fare una scelta senza auto inganno.

Voglio perseverare nel nuovo stile di vita che ho trovato, seguendo questi confini:

- Nessun rapporto sessuale, sesso orale o masturbazione con prostitute.
- Niente spettacoli di spogliarello
- Niente pornografia, incluso riviste e film vietati ai minori di 18 anni.
- Niente masturbazione.
- Niente spettacoli televisivi, trasmissioni radiofoniche libri, o registrazioni che suscitino fantasie sessuali che possano alterare il mio stato d'animo. Se fantastico più di tre minuti in privato e più di tre secondi in pubblico, interrompo quell'attività.

Fissare Confini per sentirsi al Sicuro **Donna, Membro di SAA da un anno**

La mia astinenza si è evoluta, è cambiata e si è espansa man mano che crescevo nel programma, ed è diventata sempre più onesta nei confronti di me stessa.

All'inizio, quando entrai nel programma, non avevo alcun confine personale. Ciò che descrive al meglio la mia astinenza, è spiegare come posi questi confini, per sentirmi ed essere sicura con gli altri.

Quando entrai nel programma, scelsi la castità per un periodo, perché stavo agendo i miei comportamenti compulsivi avendo rapporti sessuali indiscriminati e mettendo a rischio la mia vita.

Successivamente divenni conscia di quanto ambigui fossero i messaggi che lanciavo agli uomini, riguardo le mie intenzioni sessuali. Ho avuto bisogno di smettere di flirtare, per potermi mettere al sicuro e per comunicare con chiarezza.

Nella mia dipendenza, parlavo di qualsiasi dettaglio intimo di me stessa con chiunque (incluso esplicite informazioni sessuali), senza alcun rispetto del contesto nel quale incontravo le persone. Questo era uno dei principali modi con il quale mi esponevo ad essere una vittima.

Nel recupero ho disegnato un confine con il quale mi sono impegnata a parlare prudentemente, fino a quando non abbia imparato a distinguere l'appropriatezza delle mie parole. Tale confine è basato su quanto mi sento al sicuro e sulla mia intenzione di rendere maggiormente intimo il rapporto con qualcuno, o mantenerlo più superficiale.

Da ultimo ho capito che anche il modo in cui mi rivolgevo a me stessa era offensivo. Il maltrattamento di me stessa mi ha portato a sentirmi squallida e a credere di meritare di essere abusata anche dagli altri. Per contrastare questo atteggiamento, ho messo in atto lo sforzo cosciente di parlare a me stessa con rispetto e gentilezza.

Un altro importante costo della mia dipendenza era l'ossessione per le relazioni sessuali e romantiche.

Come dipendente, è difficile "controllare" questo comportamento, per me diventava più facile affidarlo alla cura di Dio, se evitavo quei comportamenti che nutrivano la mia ossessione.

Ho limitato il tempo che trascorro ad ascoltare canzoni d'amore, se talvolta mi sento bisognosa o vulnerabile. Evito film, libri, o immagini sessualmente esplicite o violente.

Mi masturbo come espressione di un sostegno a me stessa, e lo evito se mi sento in ossessione. Evito anche battute ed umorismo sessualmente esplicito. Entro in contatto fisico con gli altri, e lascio che loro lo facciano con me, solo in seguito ad un reciproco consenso.

Poiché sto facendo i passi per recuperare ed integrare la mia sessualità in me stessa, considero le mie pulsioni sessuali come l'espressione dei miei sentimenti di affetto ed intimità nei confronti del mio partner.

Con la guida del mio Potere Superiore, sto imparando a entrare con la mia interezza – fisica, emotiva, spirituale ed intellettuale – nelle scelte che faccio.

Un Risveglio di Gratitudine **Uomo, Membro di SAA da Quattro Mesi e Mezzo**

Quando sono entrato in SAA, avevo chiari i miei confini iniziali. Ho smesso di avere rapporti sessuali, eccetto che con il mio compagno, un uomo che per quest'anno vive a 750 miglia da me. Poteva andar bene per me masturbarmi da solo a casa, ma ho smesso di recarmi in quei luoghi dove agivo la mia vita segreta e promiscua.

Questi posti includevano bar e centri benessere gay, bagni e parchi pubblici frequentati dagli omosessuali, negozi di pornografia, e spiagge per nudisti gay. Grazie ad SAA e ad un risveglio al mio Potere Superiore, ho rispettato tali confini, e sono cresciuto sia emotivamente che spiritualmente.

Come risultato di alcune esperienze, ho aggiunto due ulteriori confini, e ne sto valutando un terzo. Il mese scorso durante un viaggio di lavoro, ho visto per caso una copia di una rivista pornografica gay nello scaffale dei giornali. Mi sono accorto che continuavo a guardare l'immagine sulla copertina attraverso il supermercato, e che mi ero bloccato sul mio turno alla cassa. Ho provato ogni tipo di desiderio promiscuo, e lì ho capito quanto la pornografia sia in grado di stimolare in me un comportamento compulsivo. Devo astenermene.

Nello stesso viaggio, sono rimasto alzato fino a tardi, parlando con un gruppo di persone – così a lungo che poi ho avuto ripercussioni negative sul mio rendimento lavorativo dei due giorni successivi. L'unico motivo per cui l'ho fatto, è che il gruppo includeva un bel uomo giovane e seducente, che io credevo volesse far sesso con me. Il mio obiettivo era di ricevere le sue avance, anche se non avevo alcuna intenzione di andarci a letto. Ora capisco che questo è un comportamento compulsivo. Devo evitare di comportarmi in modo particolarmente amichevole con un uomo, sulla base del suo aspetto fisico.

Attualmente, mi sto ponendo queste domande: sto usando la masturbazione come comportamento compulsivo sostitutivo del sesso

promiscuo? Posso limitarmi nella masturbazione? Capita che io mi senta colpevole rispetto al fatto di essermi masturbato, solo perchè la maggioranza degli uomini in SAA scelgono di astenersene? Entro pochi mesi capirò di più, ma per ora questo è quello che so: da quando sono entrato in SAA e ho iniziato a cercare di introdurre il programma dei Dodici Passi in ogni mia attività, mi sono sentito molto più sano di mente, in salute fisica e di avere un valore, come mai mi era accaduto.

Cosa Significa Per Me Sobrietà Sessuale **Uomo, Membro di SAA da Tre Anni**

La sobrietà sessuale (che comprende scegliere di non coinvolgermi in comportamenti sessuali compulsivi) è l'ancora di salvezza che il mio Potere Superiore mi ha lanciato. Tale connessione con il mio Potere Superiore, mi permette di sfuggire alla stretta della vergogna e del disprezzo di me stesso che sono state così presenti nella mia vita. Senza sobrietà, non ho pace, rispetto di me stesso e degli altri.

La mia dipendenza era incentrata su un eccitamento sulla biancheria intima femminile che potevo scorgere, come sul poter guardare le donne urinare. Ho scelto di porre un confine su queste attività perché: 1) sono invasioni del diritto alla privacy di una donna... 2) conducono solamente al disprezzo e all'abuso di sé come altri modelli distruttivi della mia vita, 3) mi tengono fuori dalle relazioni emotive ed intime sia con gli uomini che con le donne a causa del senso di profonda vergogna al quale si accompagnano, e 4) profanano la bellezza della normale sessualità come espressione di amore e di intimità emotiva.

I miei confini includono:

- Non leggere né guardare libri o articoli di giornale che abbiano qualcosa a che fare con le funzioni urinarie o la biancheria intima. Per un periodo di alcuni mesi, ciò ha significato scegliere di non abbonarsi al quotidiano fino a quando non mi sono sentito al sicuro nel leggerlo ogni giorno. Mantengo ancora confini rispetto alla lettura di certi articoli come quelli nelle rubriche di consigli.
- Non leggere libri, riviste o quotidiani quando mi sento in compulsione, e quindi sono in cerca delle parti sessualmente eccitanti di libri, riviste e quotidiani.
- Evitare l'area delle librerie e delle edicole dove si può trovare materiale sulla sessualità e su vari argomenti inerenti ad essa. Questo include evitare librerie pornografiche, una forma di comportamento compulsivo nel quale non mi sono mai coinvolto, ma che può aver dato origine al successivo passo degenerativo.
- Non rimanere, né seduto né in piedi, vicino a bagni pubblici femminili.
- Evitare di fissare certe parti del corpo femminile, particolarmente se le donne sono sedute ed indossano un vestito.
- Allontanarmi da conversazioni in pubblico o che si svolgano alla televisione o alla radio, che riguardino problemi urinari femminili o la biancheria intima.
- Evitare fantasie, incluso ricordi eccitanti, relativi alla biancheria intima femminile e alle funzioni urinarie delle donne.

La mia prima linea di difesa, nel tentativo di rimanere all'interno dei miei confini, è quella di fare una telefonata a qualcuno che sia in programma. Se ciò non mi è possibile, mi è utile recitare e meditare sulla Preghiera della Serenità, o su altre Preghiere e frasi del programma.

Solitamente devo essere molto risoluto con me stesso riguardo queste tentazioni, ma in un modo gentile ed amorevole. In più devo riconoscere la mia compulsione, come parte di me stesso.

Piuttosto che cercare di combatterli, è più d'aiuto riconoscere quanto siano folli e distruttivi i comportamenti seduttivi.

Di fronte alla tentazione, cerco di parlare con il mio Potere Superiore attraverso la mia unica e spontanea preghiera, chiedendo con insistenza il suo aiuto, sostegno e conforto.

Talvolta è anche necessario fare qualche preparativo in anticipo. Se sto per entrare in contatto con una situazione compulsiva ma inevitabile, è importante per me farne cenno ai membri del gruppo.

Finalmente ho una forte motivazione a rimanere sobrio sessualmente. Seguendo le suddette linee guida e i Dodici Passi, sto diventando giorno dopo giorno la persona che sono capace di essere, secondo la volontà del mio Potere Superiore.

Astinenza: Un Impegno Quotidiano con Me Stessa **Donna, Membro di SAA da un anno**

Dopo più di un anno nei programmi, sto ancora cercando di comprendere cosa sia per me l'astinenza. Mentre imparo di più su me stessa, e sulla mia dipendenza, sto continuando a cambiare i miei iniziali confini esterni di ciò che io chiamo "essere nella compulsione", per includervi altri atteggiamenti e comportamenti.

In questo momento definisco la mia astinenza come un impegno quotidiano per stare in contatto con me stessa: cioè percepire il mio corpo, le emozioni, i pensieri, la volontà e la spiritualità che operano insieme.

So che la mia dipendenza ha due facce: agire i miei comportamenti compulsivi, e controllare la mia sessualità.

Agire il comportamento compulsivo significava per me avere rapporti sessuali con un partner, quando non sono connessa con me stessa, trattando come un oggetto me stessa e il mio partner. Dopo molti anni nella compulsione, cominciai a cercare di tenere sotto controllo la mia dipendenza (sebbene non sapessi definire così precisamente ciò che facevo), cercando di controllare la mia sessualità.

Per fare ciò utilizzavo la vergogna e un abuso psicologico su me stessa. Spesso agire il comportamento compulsivo quindi, non era più un problema perché la vergogna e la pressione psicologica su me stessa mi immobilizzavano prima che potessi agire.

Adesso so che quando mi lascio catturare dalla compulsione, c'è un momento in cui scelgo di abbandonare la realtà di essere una persona integra e meritevole di rispetto.

Pensare ciò mi concede uno "spazio" tra il dolore di controllare e lasciarmi andare alla compulsione. Durante il lungo periodo in cui abusavo di me stessa, iniziai ad avere tendenze suicide, fino ad arrivare anche a tentare il suicidio. In passato la mia impotenza sulla dipendenza, mi faceva sentire indifesa. La mia astinenza mi ha reso conscia di avere una scelta.

Quando entrai in SAA, ho definito la mia astinenza mentre lavoravo e davo vita quotidianamente al programma. Questo include rimanere nel presente, agire in modo appropriato con le persone, porre dei confini, definire ciò che scatena la mia dipendenza, vivere un giorno alla volta e non mettere in atto comportamenti compulsivi quando ho rapporti sessuali con il mio fidanzato. Ho imparato a rimanere dove sono, e lasciare che sia il programma a determinare le mie azioni. Su qualsiasi Passo mi trovi (solitamente uno dei primi tre!) al meglio delle mie possibilità, imparando a perdonare me stessa e gli altri.

Dopo nove mesi, aggiunsi un altro importante elemento: non compiere su me stessa abusi fisici o psicologici. Successivamente aggiunsi ancora: rimanere lontana dalla solitudine e dall'isolamento, mantenendomi in contatto con gli altri in modo autentico. Adesso ho in corso un lavoro sulla mia co-dipendenza, le questioni inerenti il cibo ed il danaro, aggiungendo questi elementi alla mia astinenza.

Perciò, considero la mia astinenza in evoluzione. Cambia come cambio io. Non è una lista rigida basata su alcuni comportamenti proibiti, ma l'assertiva conferma del mio programma. E' radicata nel mio rapporto con il mio Potere Superiore, che include l'umiltà ma anche la gioia di sapere che non sono più sola. Quando mi centro sul mio Potere Superiore e lascio andare, ottengo una vera illuminazione.

Quando ricado – come accade – cerco di essere amorevole con me stessa, riconoscendo la mia impotenza nei confronti della malattia e condividendo con gli altri il mio dolore. Quindi riprendo, con l’amore e il sostegno del mio gruppo, di me stessa, e soprattutto del mio Potere Superiore che mi ha concesso il meraviglioso dono del recupero.

Imparare ad Amare Entro dei Limiti **Uomo, Membro di SAA da 15 mesi**

Quando sono entrato in SAA, circa 15 mesi fa, la mia vita era in grande subbuglio. Ero fuori controllo sessualmente, e con questo ferivo le persone che mi erano più vicine. Sceglievo i miei partner senza alcun discrimine. Il mio comportamento includeva condotte sessuali criminali. Com’era doloroso!

Da quando sono entrato in SAA, ho avuto la possibilità di chiarire i miei valori sessuali. Sebbene abbia ancora molto da imparare, sto cercando quale sia per me la definizione di sobrietà come uomo single dichiaratamente gay. Sobrietà significa guardare alla realtà abbastanza chiaramente da poter fissare l’obiettivo di imparare ad amare – me stesso e gli altri – entro dei limiti. Ciò significa comprendere la differenza tra ferire ed essere di aiuto, ed agire coerentemente a tale comprensione.

Questa è la volontà più profonda di Dio nei miei confronti.

L’astinenza è lo strumento attraverso il quale mantengo la mia sobrietà. Senza quella, non posso recuperare la mia sanità mentale da una nebbia di valori distorti ed azioni dannose. Al momento, le seguenti azioni sono limitate perché nei confronti di tali comportamenti compulsivi ero impotente e hanno causato dolore a me stesso e ad altri:

Non avrò contatti sessuali con persone per un periodo non definito. Valuterò con il mio sponsor e con altri in SAA, prima di fare cambiamenti

Poiché uno dei modi per punire me stesso, era utilizzare la masturbazione, me ne asterrò per un periodo di alcuni mesi. Valuterò con lo sponsor e con i membri del gruppo prima di fare cambiamenti.

Non entrerà in nessun luogo dove ci sia una possibilità significativa di avere incontri sessuali anonimi con altri uomini, o luoghi dove abbia agito in passato i miei comportamenti sessuali compulsivi. Librerie per adulti e certi bagni pubblici sono per me accesso vietato.

Questa astinenza mi sta aiutando a chiarire chi sono e a sentire il dolore che ho sempre evitato attraverso la mia dipendenza. Quando annullo la mia sensibilità agendo senza alcun limite i miei comportamenti sessuali compulsivi, non sono in grado di distinguere tra piacere e dolore, gentilezza e crudeltà, amore e odio, tra far del male o essere di sostegno. Tramite i limiti mi concedo la possibilità di crescere.

Ho la speranza di poter sviluppare una sana e amorevole relazione con un altro uomo. Il contenuto della mia astinenza si modificherà all'interno di tale relazione.

Per il momento so che sto recuperando la mia salute mentale avendo rapporti sani, amichevoli e non sessuali con uomini e donne. Per oggi, imparo a prendermi cura del mio corpo e della mia salute e ad amarmi un pochino più di ieri, attraverso questi sforzi. Imparo a rinunciare alla lotta per controllare la mia dipendenza e affidarla alle mani del mio Potere Superiore. Questa è gentilezza. E nel mio gruppo SAA, imparo a coltivare i sentimenti per gli altri e ad essere presente per coloro che combattono contro le proprie vite (come opporsi alla propria dipendenza). Questo è amore.

Le promesse del Programma

Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questa fase del nostro lavoro, ci meraviglieremo scoprendo di aver completato la metà della nostra opera. conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai. Capiremo cosa significhi la parola serenità, e conosceremo la pace.

Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vitae così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi.

Perdremo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri. L'egoismo scomparirà. Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte. La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano. Ci renderemo conto, tutto ad un tratto, che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli.

Noi non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente. Ma siamo certi che si attuano se ci impegniamo alla loro realizzazione.

(Da "Alcolisti Anonimi" Servizi Generali Italiani, terza edizione italiana pagg 82-83.)

I Dodici Passi di Sex Addicts Anonymous

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla nostra dipendenza sessuale – e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto restituirci la salute della mente.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita a Dio, così come noi possiamo concepire Dio.
4. Abbiamo fatto un inventario profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, davanti a noi stessi e davanti ad un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo totalmente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di eliminare tutti questi difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone dove possibile, tranne nei casi in cui questo avrebbe potuto recar danno a loro o ad altri.
10. abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e ogni volta che ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato con la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepire Dio, chiedendogli di farci conoscere la sua volontà e darci la forza per compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi passi, un risveglio spirituale abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai dipendenti sessuale, e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

I Dodici Passi di Alcolisti Anonimi

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite a Dio, così come noi potremmo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano l'esatta natura dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recar danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale, come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti, e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Le Dodici Tradizioni di Sex Addicts Anonymous

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il nostro recupero dipende dall'unità di SAA.
2. Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità - un Dio amorevole, così come egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di SAA è il desiderio di interrompere i nostri comportamenti sessuali compulsivi.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure SAA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al dipendente sessuale che ancora soffre.
6. Un gruppo SAA non dovrebbe mai avvallare, finanziare o prestare il nome di SAA ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo SAA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Sex Addicts Anonymous dovrebbe rimanere sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. SAA in quanto tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma possiamo costituire consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Sex Addicts Anonymous non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di SAA non dovrebbe essere mai coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi abbiamo sempre bisogno di mantenere l'anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, della televisione e del cinema.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

Le Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie .
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.