

Recupero dall'Evitamento Compulsivo della Sessualità

Ritorno ai Rapporti Intimi



**Testo Originale Approvato dal
Comitato per la Letteratura**

Ottobre 2011

Traduzione in corso di approvazione
da parte del Comitato per la Letteratura

©Organizzazione Servizi Mondiali di SAA 2011

Al di sotto della Linea di Galleggiamento

Molti di noi, sono arrivati alla prima riunione di Sex Addicts Anonymous quando non potevano più negare di avere un problema. Forse mantenevamo l'illusione che la nostra dipendenza non fosse visibile agli altri, ma in realtà era tutto fin troppo evidente. Per questo motivo, i comportamenti sessuali compulsivi (quali promiscuità, infedeltà, masturbazione compulsiva, prostituzione, stupro, molestie, ed esibizionismo) si definiscono “acting-out” sessuale. Tali comportamenti facilmente identificabili, possono potenzialmente portare ad uccidere, a contrarre infezioni, o a condurci alla detenzione, e colpiscono gravemente coloro che amiamo. Questi pericoli erano come la parte dell'iceberg che emerge, e meritavano la nostra attenzione urgente. Il principio del recupero “Prima ciò che è più importante”, ci suggeriva di concentrarci al più presto su quei comportamenti sessuali compulsivi che erano letali.

Con il tempo, altre forme più sottili di dipendenza sessuale, conosciute come comportamenti di “acting-in”, che stavano al di sotto in agguato, possono salire alla superficie. L'acting-in è ogni comportamento sessuale compulsivo che serva per evitare o bloccare la sessualità, le emozioni o l'intimità spirituale nei confronti degli altri, di sé stessi, e del proprio Potere Superiore.

Per alcuni di noi dipendenti sessuali, un particolare atteggiamento di evitamento della sessualità, ha sempre dominato dolorosamente la propria vita. Per altri, i comportamenti di evitamento diventano manifesti solo quando iniziamo ad astenerci dall'acting-out. Alcuni di noi infine, hanno messo in atto entrambi simultaneamente. Per esempio, alcuni hanno usato i comportamenti sessuali compulsivi per evitare il sesso nei rapporti con un vincolo, trovandosi poi coinvolti in ulteriori specifici comportamenti finalizzati ad evitare l'intimità ed il sesso in queste relazioni.

Alcuni dipendenti sessuali che hanno il desiderio di fermare l'acting-in, ci hanno detto che prendere coscienza dei modi in cui evitavano il sesso, è stato come entrare in collisione con la parte dell'iceberg, molto più grande, che si trova al di sotto della linea di galleggiamento.

Qui sotto una lista di comportamenti evitanti con i quali alcuni di noi hanno dovuto combattere:

1. Praticare l'evitamento di pensieri, sentimenti e comportamenti sessuali.
2. Pensieri sessuali ossessivi (riguardo il fare sesso o/e l'evitare di farlo):
3. La sensazione che la nostra sessualità sia per natura cattiva o qualcosa di cui vergognarsi e sentirsi in colpa.
4. Fingere che flirtare e fare avance sessuali non ci accada in realtà, e manifestare un disinteresse basato unicamente sulla paura di assumersi il rischio.
5. Uno schema sessuale o di relazioni sessuali con dipendenti sessuali attivi e/o con persone indisponibili
6. Uno schema di comportamenti sessuali compulsivi (acting-out), seguito da uno schema di comportamenti compulsivi di evitamento della sessualità (acting-in)
7. Una estrema paura di associare l'intimità emotiva con la sessualità.
8. Provare senso di colpa, o ingaggiare un litigio con il proprio coniuge o compagno/a per evitare i rapporti sessuali.
9. Essere emotivamente non disponibili – nelle relazioni sessuali e nelle altre.
10. Socializzare solo in gruppo per evitare le relazioni uno a uno.
11. Evitare le situazioni sociali a causa di un estremo imbarazzo.
12. Avere rapporti sessuali solo in situazioni che non prevedano l'intimità.
13. Una incapacità ad accettare la cura e l'attenzione da sé stessi, dal proprio Potere Superiore e dagli altri.

14. Una incapacità di aver fiducia e di poter contare sugli altri, credendo che le persone ci deluderanno prima o poi e che è più sicuro far tutto contando solo su sé stessi.
15. L'uso compulsivo della masturbazione, con l'utilizzo di fantasie e/o della pornografia, come modalità per evitare l'intimità con gli altri, e impedire di abbandonarsi sessualmente.
16. Confondere l'evitamento compulsivo dei rapporti sessuali, con il recupero e/o la sessualità sana.
17. Preferire le fantasie piuttosto che l'interazione con le persone della nostra vita; fino al punto che tali fantasie creino un muro tra noi stessi e il mondo reale.
18. Nascondere gioie e dolori della nostra vita alle persone che conosciamo e di cui ci fidiamo, a causa dell'autocommiserazione, di un falso orgoglio e/o della paura.

Sia che abbiamo trascorso la vita combattendo con l'evitamento, o che abbiamo “cambiato tutto per non cambiare niente” sostituendo l'acting-in all'acting-out, una paura viscerale della vicinanza personale è lì in agguato. La dolorosa e crescente consapevolezza della vera profondità della nostra impotenza nei confronti dei comportamenti sessuali compulsivi, rende urgente trovare un modo per abbandonare la nave che affonda della nostra vita. Con l'ammissione che l'impotenza si estenda al comportamento evitante, ci è possibile cambiare una specie di superficiale astinenza in una forma più profonda di sobrietà.

Anche se abbiamo già lavorato i Dodici passi di SAA in passato, riprendiamo il Primo Passo descrivendo accuratamente e nei dettagli i modi in cui la nostra impotenza nei confronti dell'acting-in ha reso le nostre vite ingovernabili.

Inizia il Nostro Viaggio

Anche se l'acting-in è costituito, per assurdo, più da ciò che è assente dalla nostra vita, che da ciò che è presente, condividendo gli uni con gli altri il nostro Primo Passo, prendiamo gradualmente consapevolezza di una serie di comportamenti, sottili ma manifesti, che ci hanno messo in grado di evitare una vera vicinanza ed intimità. Per esempio, per evitare la vicinanza sessuale, alcuni di noi hanno scelto partner anonimi, hanno fatto sesso con le luci spente, o si sono anestetizzati con droghe o con l'alcol. Alcuni di noi hanno preso peso, per interporre un muro di grasso tra noi e gli altri, o hanno indossato vestiti larghi e non attraenti per distrarre l'attenzione sessuale. Ancora, altri hanno creato una nebbia di caos e drammaticità, di litigi o di lavoro per oscurare la realtà di non poter sopportare la vicinanza con l'altro.

Per alcuni di noi, il voyeurismo o sbirciare di nascosto è stato un modo per imporre un filtro di segretezza, di distanza o uno schermo tra noi e coloro dai quali ci sentivamo attratti. Lo schermo del computer può essere definito come una nuova e più sofisticata "finestra" che stabilisce qualcosa di simile ad una barriera tra gli altri e la loro possibilità di conoscerci.

Possiamo aver provato una tale vergogna per un difetto fisico o di altra natura personale, reale o immaginato, che non possiamo sopportare l'idea di mostrarlo. Al contrario, possiamo esserci reclusi in una dura religiosità o in una rigida regola di fede che non ha più alcuna somiglianza con un'autentica spiritualità. Possiamo esserci coperti dietro ai "se solo" o ai "un giorno, quando" per ritardare, posporre o deferire la connessione con gli altri fino a quando saremo finalmente perfetti.

Alcuni di noi intuitivamente sanno di avere una tendenza a diventare emotivamente dipendenti dagli altri, e non vogliono rischiare di perdersi nei bisogni e nelle richieste di una relazione intima. Altri rimangono in relazioni

senza amore per la paura di sentirsi soli, o di affezionarsi a qualcuno peggiore. Alcuni mantengono una relazione senza sessualità con partner di un genere, per celare una più autentica attrazione per le persone di un altro genere.

Alcuni di noi sono stati ossessionati da fantasie romantiche o da intrighi sessuali, avendo spesso più relazioni nella propria mente che nella realtà dei fatti. Alcuni riportano di vergognarsi di quanto sia esiguo il numero delle persone con le quali sono stati, sentendosi eppure impotenti di iniziare anche il più semplice approccio per una ansia sociale o per imbarazzo. Molti di noi non hanno potuto spingersi fino a fidarsi di un partner, credendo che saremmo stati feriti o abbandonati, se ci fossimo concessi di essere vulnerabili. Altri coltivano una beata ignoranza dell'interesse sentimentale o sessuale che suscitano, mentre molti di più sono fin troppo ansiosamente consci e spesso si sentono spaventati, travolti, o soffocati dalle attenzioni personali o dagli approcci.

Superficialmente, potrebbe apparire che le conseguenze dell'acting-in scompaiano se confrontate con quelle dell'acting-out. Potevamo sapere di essere soli, in isolamento o tristi, ma razionalizzavamo di essere relativamente al sicuro dalla minaccia della malattia, della violenza o del carcere. Eppure, mentre poco alla volta dividevamo la nostra "quieta disperazione" con il gruppo SAA, con lo sponsor o con gli amici, ci siamo resi conto del potere che l'acting-in ha di erodere noi stessi e le nostre relazioni dall'interno. Un dipendente ha sottolineato: "Mi sembrava così strano poter fare sesso con persone totalmente sconosciute, spesso in situazioni molto a rischio, e poi non poter neppure sfiorare mia moglie, la persona che amavo". I nostri partner manifestavano il loro comprensibile senso di abbandono, di rifiuto derivante dalla nostra apparente mancanza di interesse. Avremmo voluto poter rispondere, ma non sapevamo come farlo senza mettere a repentaglio la percezione di sé, la nostra sicurezza, o un nuovo avvio di comportamenti distruttivi in acting-out.

"Nello stesso modo in cui l'affamarsi compulsivamente, o l'anoressia, sono considerati disturbi dell'alimentazione, così l'evitamento della sessualità

può essere visto come un comportamento sessuale compulsivo. Alcuni di noi nel recupero, si sono ritrovati chiusi sessualmente, impauriti dal sesso per l'associazione che la nostra mente produceva con la dipendenza, con i traumi del passato, o per una paura dell'intimità e di sentirsi vulnerabili. Il tentativo di controllare la nostra sessualità in questo modo, è in realtà un altro sintomo della nostra malattia. La soluzione si trova nell'affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura del proprio Potere Superiore, avendo fiducia che per quanto ci possiamo sentire inesperti nelle sfide di una sessualità sana, possiamo riporre fiducia in Dio come noi possiamo concepirlo.”

Sex Addicts Anonymous – pag 72

Anche quando ci definiamo “evitatori sessuali compulsivi”, “ESC” o “anoressici sessuali” l'inevitabile verità, registrata nelle storie del nostro Primo Passo, è semplicemente che non possiamo fermarci da soli. Stare astinenti dall'acting-in potrebbe somigliare al tentativo di astenersi dall'astensione; eppure lasciar andare il controllo, anche solo un poco, suscita il terrore in molti dei nostri cuori.

“Se qualcuno o qualcosa mi ricorda i miei comportamenti di acting-out, me ne disfo immediatamente.” Ha detto un membro: “Mi è stato consigliato di cambiare ‘persone, luoghi e cose’, e così ho fatto, alla grande! Quello che non sono riuscito a capire, è che ero ancora il centro del mio universo. Stavo gestendo la mia vita e la mia dipendenza, non affidandomi a Dio, ma continuando a resistere a denti stretti”

Mantenere i nostri tre cerchi

C'è voluto tempo ed attenzione prima che potessimo identificare quei comportamenti, spesso molto sottili, che sostenevano l'evitamento e l'isolamento. Come la punta di un iceberg, i pochi comportamenti che siamo

riusciti a riconoscere, facevano solo presupporre ciò che in realtà c'era al di sotto della superficie della nostra consapevolezza. Ma una volta compiuto lo sforzo cosciente di affrontare qualsiasi cosa fosse vera e reale rispetto al nostro passato, il Potere Superiore ci ha fatto comprendere sempre più a fondo quali fossero i nostri comportamenti di evitamento. Abbiamo fiducia che Dio non ci consegna niente più di ciò che siamo in grado di affrontare.

Abbiamo scritto nei Tre Cerchi ogni comportamento che abbiamo scoperto, usando gli indizi all'interno della nostra storia del Primo Passo (Sex Addicts Anonymous, pag 14). Non abbiamo permesso che la poca conoscenza costituisse un ostacolo, e abbiamo conservato la fiducia che ci sarebbe stato rivelato di più, quando fosse venuto il momento. Abbiamo annotato tutti i comportamenti che desideriamo interrompere nel nostro Cerchio Interno, ma abbiamo contemporaneamente avuto cura di non utilizzare i nostri atteggiamenti evitanti per dar seguito ai comportamenti di acting-out. Molti di noi hanno trovato utile elencare in positivo nel Cerchio Esterno i comportamenti opposti a quelli elencati nei Cerchi Interno e Intermedio. Per esempio, se vogliamo interrompere le discussioni artefatte allo scopo di evitare i rapporti sessuali con il partner, annotiamo tale comportamento nel Cerchio Interno o Intermedio; poi, nel Cerchio Esterno, scriviamo qualcosa tipo "Trattare con rispetto il mio partner" oppure "Essere rigorosamente onesto nell'esprimere i miei stati d'animo". Questo ci aiuta a promuovere nuovi modi di vivere, mentre lasciamo andare i vecchi.

La sottile, confusiva ed indiretta natura dell'evitamento compulsivo della sessualità, rende ancor più fondamentale la ricerca di confronto con lo sponsor, il gruppo, e altre persone di fiducia, per scegliere la posizione più giusta in cui porre i nostri comportamenti all'interno dei cerchi. Sebbene in recupero ci siano molte persone che manifestano forza e speranza, molti di noi hanno, in questo caso, cercato qualcuno che avesse esperienza di recupero dall'acting-in. Abbiamo ascoltato attentamente la speranza offerta da altri, e poi ci siamo fatti carico pienamente della responsabilità delle scelte spirituali intraprese.

Secondo Passo: Aver fiducia nell'Acqua

Molti di noi, scrivendo e scoprendo man mano i comportamenti di evitamento compulsivo della sessualità, si sono resi conto che la propria prevalente quieta esteriorità, nascondeva in realtà una tendenza ad un rigida iper vigilanza, all'autocontrollo e all'auto determinazione. Come i nuovi venuti che dichiarano "Spero veramente di poter conservare la resa che ho oggi", lasciar andare e lasciar fare a Dio non è ancora parte naturale del nostro vivere. Per recuperarci, dobbiamo essere sempre più disposti a lasciar andare la stretta mortale che manteniamo su ogni cosa che pensiamo di conoscere. Se stiamo cercando una particolare definizione di Potere Superiore, o se stiamo facendo una lista di ciò che possiamo e non possiamo accettare in Dio e nella religione, abbiamo buone ragioni per sospettare che stiamo ancora "mettendo in attesa la resa". Per giungere a credere, molti di noi hanno dovuto lasciar andare tutto ciò che si rifiutavano di credere.

Il nostro atto di fede negli aspetti ignoti del Secondo Passo, può apparirci come saltare dal ponte di una scialuppa che è familiare, ma che sta affondando. Facendo questo, molti di noi devono lasciare l'unica cosa stabile che abbiano mai conosciuto. Il primo gelido tuffo necessario per giungere a credere, è stato per molti di noi terrificante, ma una volta fatto, siamo stati rinfrancati da qualcosa al di fuori di noi. Anche se possiamo non esserci riusciti subito, il panico è passato quando ci siamo resi conto di galleggiare in compagnia di altri che come noi si erano tuffati. Non possiamo sapere con certezza cosa ci abbia impedito di annegare, ma sappiamo che c'è stato, perché siamo ancora vivi, Abbiamo iniziato a comprendere che non siamo soli e che c'è speranza.

Terzo Passo: Lasciarsi Andare nella Corrente

Il lavoro sul Terzo Passo sull'evitamento compulsivo della sessualità, ci conduce in una specie di viaggio interiore. Ci richiama alla sensibilità dell'autentico sé che abbiamo a lungo evitato. Facciamo esperienza di una nuova capacità di distinguere la voce interiore della nostra malattia, dalla voce del Potere Superiore che ci parla dalla nostra pancia o dal nostro cuore.

E' giunto il mondo di affidarsi ad un nuovo e più profondo livello spirituale, e di permettere a noi stessi di farci guidare da qualcosa di molto più potente della nostra volontà e della nostra capacità di darci da fare.

Lavorando al Terzo Passo, molti raccontano di essersi presi il tempo di lasciare che Dio ci cambiasse, in un modo non legato alla sessualità, imparando a parlare apertamente, a prendersi meglio cura di sé, o a stabilire confini più accurati nei confronti di sé stessi e degli altri. Ci siamo accorti che questo lento ma sostanziale cambiamento, ci ha procurato fondamenta più stabili per la costruzione dei nostri rapporti intimi. Con il tempo, l'intimità nei confronti degli altri è stata resa possibile da quel primo impegno nel ricercare una conoscenza intima di noi stessi.

Dall'esterno può apparire come se nulla sia cambiato, ma questa volta la saggezza del recupero è spesso rappresentata da una dinamica spirituale. Un dipendente sessuale in recupero descrive così questo nuovo grado di sottigliezza nella consapevolezza di sé:

“Ho iniziato ad accorgermi dei pensieri, dei sentimenti, ad accorgermi dei comportamenti, ad accorgermi di chi mi era accanto, ad accorgermi della paura dell'intimità nei rapporti sessuali, dell'irritabilità, ad accorgermi delle ricadute emotive o del raffreddamento (dei sentimenti), ad accorgermi del disagio, ad accorgermi degli schemi compulsivi di acting-out come reazione

alla paura, ad accorgermi delle fantasie, della paura dell'indecisione nel condividere i sentimenti con gli altri.”

Nell'affidare la nostra volontà e le nostre vite, possono esserci lunghi periodi in cui i dipendenti in recupero single decidono di non uscire con nessuno, o le coppie sposate decidono di dormire o vivere separatamente. Alcuni possono decidere di proseguire un impegno di castità. Nel recupero tutte le scelte possono essere valide, e possono rappresentare o no un evitamento compulsivo della sessualità. Nel terzo Passo ci mettiamo in un ascolto più profondo della quieta e silenziosa voce del Potere Superiore, e impariamo a distinguerla dal frastuono del nostro ego o dalla voce del nostro giudice interiore. Seguiamo la strada che ci viene mostrata, anche se siamo confusi o spaventati. Scegliamo con attenzione gli amici in recupero che possono sostenere la nostra crescita spirituale, e pratichiamo il distacco con amore da coloro che non possono farlo.

Nella pratica del Terso Passo, possiamo essere richiamati dal Potere Superiore a cercare un aiuto professionale da sacerdoti, terapeuti o medici, o ad impegnarci nel recupero in altre fratellanze dei Dodici Passi. Pensiamo che il segreto sia essere disposti a seguire il Potere Superiore ovunque ci condurrà.

Quando i Cambiamenti Arrivano

Mentre ci recuperiamo gradualmente dall'evitamento della sessualità, alcuni di noi si ritrovano colpiti da nuove ondate di tristezza, ansia o rabbia. Possiamo aver problemi a dormire di notte o attacchi di ansia di giorno. Possono emergere ricordi da lungo tempo dimenticati, che ci disturbano o ci confondono. I dipendenti sobri, raccontano di aver imparato ad osservare

anche i più fastidiosi pensieri o sentimenti, come nuvole che passano nel cielo o come foglie che galleggiano sulla corrente. Condividere queste esperienze con i nostri amici, lo sponsor ed il gruppo SAA, ci rassicura e approfondisce le nostre intuizioni. Gradualmente il potere che queste immagini mentali ed emotive hanno su di noi sbiadisce, e il nostro comportamento evitante diventa meno coinvolgente.

Il sesso non domina più i nostri pensieri. Dio sta veramente facendo per noi quello che noi non avremmo potuto fare da soli.

Andiamo avanti nel lavoro sui Passi dal Quarto al Nono, mentre aspettiamo e osserviamo i miracoli del Potere Superiore realizzarsi dentro di noi. Poi nei Passi dal Decimo al Dodicesimo, manteniamo ed approfondiamo il risveglio spirituale reso possibile dai Passi precedenti. Donare agli altri attraverso il servizio, diventa una gioia, più che un costo personale o un peso.

Infine scopriamo che il progresso spirituale non ha mai fine: in recupero non c'è alcun momento in cui poter dire "Ho finito". La sessualità sana che abbiamo ritrovato, è un effetto secondario del progresso spirituale, non il traguardo o la soluzione di per sé. Mettendo in pratica i Dodici Passi di Sex Addicts Anonymous con la guida dello sponsor, del gruppo e del Potere superiore, la sessualità e le relazioni prendono lentamente il loro giusto posto nella nostra vita.

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 sessuali, e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

