

# **Sobrietà sessuale e Internet**



Maggio 2007

**Testo Approvato dalla Conferenza**

Organizzazione Servizi Mondiali di SAA

## Introduzione

Per molti di noi in SAA internet ha rappresentato un luogo dove agire i nostri comportamenti compulsivi, come parte dei nostri schemi di dipendenza sessuale.

Isolati davanti allo schermo del computer trascorrevamo ore guardando la pornografia, cercando contatti per fare sesso anonimo, masturbandoci, o cercando nuovi modi per agire la nostra dipendenza.

Incapaci di fermarci, stavamo al computer alla ricerca di una nuova scossa di eccitamento. Alcuni di noi si sono coinvolti azioni illegali, quali adescare minori o scaricare contenuti pedopornografici. Altri di noi si sono persi in scambi di “romantiche” email, spesso con totali estranei.

Abbiamo cercato modi per intensificare le esperienze, dimenticandoci che maggiori altezze possono portare ad ancora più grandi sofferenze e incontrollabilità. A volte vi sono state serie ripercussioni nelle nostre relazioni, e altrettante volte la perdita di controllo e la sofferenza stavano tutte dentro di noi. Solitamente mantenevamo segreti i nostri comportamenti, sperando che i nostri partner, le persone con noi conviventi o i datori di lavoro non venissero mai a sapere la verità. Chi di noi ha agito le proprie compulsioni in questo modo, sa che le conseguenze dello stare seduti da soli al computer possono essere gravi come quelle che si possono riscontrare nel mondo della prostituzione, delle librerie per adulti, o degli incontri anonimi. Abbiamo messo a rischio e talvolta perduto le nostre relazioni, i nostri lavori, la nostra salute e anche il nostro “senso del sé”.

Abbiamo cercato di razionalizzare il problema. Abbiamo raccontato a noi stessi che questi comportamenti non erano niente di che, che dopotutto eravamo liberi di fare ciò che ci gratificava. Ma nei momenti di disperazione successivi, ci chiedevamo spesso come fosse possibile esser caduti ancora una volta nel circolo. Nonostante i nostri tentativi ripetuti di controllare e gestire questo comportamento, non riuscivamo lasciarlo andare. Tornavamo sempre a volere di più.

Molti di noi hanno raggiunto un punto di tale disperazione da aver trovato il desiderio di cercare un differente approccio. Entrando in SAA, abbiamo iniziato ad ascoltare le storie di persone che hanno trovato una soluzione alla propria dipendenza da internet. Abbiamo iniziato a guardare alle modalità in cui usavamo il computer per il sesso e ad esaminare il danno che il nostro comportamento ha causato. Facendo ciò, abbiamo realizzato che, da qualche parte lungo il percorso, abbiamo perso la nostra libertà di scelta. Abbiamo realizzato che eravamo senza controllo. Non potevamo fermare questi comportamenti di dipendenza da soli.

## **Fare Azione**

Alcune persone possono semplicemente prendere la decisione di smettere di agire i propri comportamenti compulsivi con il computer e seguire questa scelta. Ma spesso troviamo che avere una buona e logica ragione per smettere non basta. Molti di noi sono entrati nella Fratellanza dopo aver provato e fallito vari metodi di trattamento della dipendenza sessuale, compresi il counseling spirituale, la psicoterapia e i farmaci per comportamenti compulsivi.

Per guarire dalla dipendenza sessuale, prima di tutto dobbiamo trovare un modo per smettere di agire i comportamenti compulsivi mentre si è online. Ancor più importante, dobbiamo trovare un modo per smettere di tornare ripetutamente ai soliti comportamenti incomprensibili e demoralizzanti. Fortunatamente, abbiamo trovato una soluzione nei Dodici Passi e in SAA. Ciò ha funzionato dove altri metodi hanno invece fallito.

Attraverso le esperienze amare, abbiamo scoperto di dover mettere in azione i principi del programma. Sotto, descriveremo alcuni dei passi concreti che son stati fatti. Andare agli incontri ed essere sinceri erano un buon inizio, ma si doveva fare qualcosa in più. Cose diverse han funzionato per persone diverse. Questi sono solo alcuni dei metodi pratici che abbiamo usato per aiutarci ad astenerci dai comportamenti sessualmente-dipendenti un giorno alla volta. Ci è stato consigliato di cercare membri che abbiano un lungo periodo di sobrietà: abbiamo chiesto loro come hanno fatto. Seguendo i suggerimenti degli altri e lasciando andare i comportamenti, siamo stati in grado di dar inizio al recupero.

## **Accesso limitato**

Abbiamo cancellato tutte le immagini pornografiche, le email o la cronologia che usavamo per agire il nostro comportamento compulsivo? Le abbiamo rimosse dal computer e da dovunque fossero salvate. Non c'era ragione per rimandare.

Rendere tutto meno raggiungibile ci permette di avere del tempo prezioso per fare scelte migliori quando ci si sente costretti dalla nostra dipendenza. All'inizio del recupero, abbiamo fatto tutto il possibile per allontanare ciò che ci scatena la compulsione e rendere meno accessibile l'agire i nostri comportamenti.

Per alcuni di noi, una soluzione radicale ma “semplice” è stata quella di smettere di usare del tutto Internet per un periodo di tempo. Sebbene sia una misura estrema siamo stati incoraggiati e sostenuti dai nostri compagni. Alcuni di noi credevano di non poter stare senza Internet, sentendo che le proprie vite non sarebbero state più altrettanto felici e piene. E invece, in genere si è rivelato vero l'opposto. Abbiamo sperimentato sollievo stando del tutto lontani da Internet, dato che anche innocenti attività online portavano molti di noi ad avere problemi.

Vivere senza internet non deve necessariamente diventare un obbligo o una soluzione permanente. Una volta che abbiamo messo assieme un significativa e continuativa sobrietà da questo genere di comportamento dipendente e abbiamo acquisito maggiore esperienza nel lavorare sui Dodici Passi

di SAA, molti di noi si sono resi conto di essere di nuovo in grado di usare internet in modo sicuro.

## **Diventare responsabile**

A volte l'esposizione ad internet è inevitabile. Per esempio, il lavoro potrebbe richiedere che un dipendente usi internet, o un membro SAA, potrebbe vivere con altre persone che hanno un abbonamento. Se avevamo un legittimo bisogno di un accesso ad internet, abbiamo trovato utile fare riferimento ad un membro sessualmente sobrio della Fratellanza. Chi ha un significativo tempo di astinenza dai comportamenti dipendenti vede spesso le cose in modo diverso, e può essere in grado di offrire utili pareri.

Un modo per divenire più responsabili è prendere piccoli accordi con altri dipendenti in recupero. Alcune persone si sono prese l'impegno, magari con uno sponsor, di andare online solo per questioni prettamente lavorative. In altri termini, abbiamo accettato di non passare il tempo online, navigando tra i siti o chattando con altre persone. Abbiamo trovato come a volte il navigare senza meta, anche su siti che non hanno nulla a che fare col sesso, possa portare ad 'agire comportamenti compulsivi. Parte di questo patto di responsabilità dovrebbe includere l'assoluta onestà riguardo ogni comportamento che violi l'accordo.

Altri hanno usato una tecnica chiamata "reggilibro", che prevede che si parli con un altro dipendente sessuale prima e dopo un attività online che potrebbe risultare pericolosa se affrontata da soli. Un dipendente potrebbe chiamare e dire, per esempio: "sono nervoso riguardo all'essere su internet. Quindi prevedo di andare online, prendere velocemente le informazioni che mi servono, e poi mi disconnettermi. Dopo ciò, ti chiamerò per dirti che ho finito. Prevedo ci vorranno 10 minuti". Questo tipo di impegno può già bastare ad aiutare un dipendente che si trova su un terreno traballante.

## **Meno Segretezza**

Nella nostra dipendenza tendiamo ad avere segreti anche verso le persone vicine a noi. Se dobbiamo usare internet, possiamo considerare di mettere il computer in un posto che garantisca una minor privacy. Potremmo metterlo in un'area molto trafficata della casa. A lavoro, alcuni di noi hanno reso gli schermi dei computer più visibili ai colleghi o hanno deciso di lasciare la porta dell'ufficio aperta.

Abbiamo smesso di creare diversi indirizzi email e pseudonimi. Dove possibile, abbiamo deciso di usare il nome vero come parte dell'indirizzo email, come un promemoria del fatto che non siamo anonimi online. Una volta raggiunta la sobrietà sessuale, ci siamo sentiti meglio con noi stessi, perché non abbiamo dovuto tentare continuamente di celare le nostre identità o nascondere i nostri comportamenti.

## **Altre idee**

Ecco altri suggerimenti che i membri hanno trovato efficaci:

- Chiedere ad un amico di impostare una password che impedisca l'accesso a chat online o a siti sessualmente espliciti.
- Impegnarsi a non collegarsi quando siamo da soli.
- Registrare una preghiera, un aforisma o una frase sullo schermo del proprio computer e usarla.
- Abituarsi ad affidarsi al proprio Potere Superiore prima di ogni connessione ad internet
- Usare il computer per comunicare con dipendenti sessuali in recupero.
- Usare browser, email e filtri di ricerca che limitino le immagini e i contenuti che potrebbero risultare suggestivi o innescanti.
- Installare programmi che blocchino siti con contenuti sessuali
- Permettere ad un amico o allo sponsor di avere accesso alla cronologia di internet

SAA ha un sito web con una descrizione della Fratellanza, una lista degli incontri SAA delle diverse zone, una libreria online, e altre informazioni rilevanti. (<https://saa-recovery.org/>) Si tengono inoltre incontri online che possono essere utili, specialmente quando non si può presenziare agli incontri di gruppo. Se però continuiamo a ricadere in comportamenti di dipendenza al computer, si dovranno intraprendere azioni drastiche e smettere del tutto di usare internet fino a quando non si avrà in un significativo periodo di astinenza.

## **Conclusione**

La dipendenza sessuale è un problema serio e ingravescente. Abbiamo trovato utile chiedere a noi stessi “Sono disposto a fare tutto il possibile per stare sessualmente sobrio e trovare recupero?”. La nostra esperienza mostra che mettere prima di tutto l'astinenza dai comportamenti sessualmente dipendenti è un elemento chiave nel prevenire le ricadute. Se internet è un problema per te, ti raccomandiamo di provare alcuni di questi suggerimenti. Sono stati utili a tanti di noi per disinnescare il circuito della dipendenza che ci fa ritornare ad agire i comportamenti compulsivi online.

Queste idee sono alcune delle misure temporanee che si sono dimostrate utili nelle prime fasi del processo di recupero. A lungo termine, la soluzione al problema della dipendenza sessuale e la chiave per una sessualità più sana risiede nel praticare una rigorosa onestà e nell'affidarsi ai principi spirituali che si trovano nei Dodici Passi di SAA.