

# **Strumenti di recupero**

**Una guida pratica per i nuovi membri di SAA**



Maggio 2005

**Testo Approvato dalla Conferenza**

Organizzazione Servizi Mondiali di SAA

### ***Il processo di approvazione della Letteratura di SAA***

*“Approvato dal Comitato per la Letteratura” significa che gli opuscoli della letteratura vengono stampati ed approvati dal Comitato per la Letteratura dell’Organizzazione dei Servizi Internazionali (ISO). Dopo l’approvazione, per un periodo di due anni il materiale viene reso disponibile per l’acquisto attraverso l’ISO. Durante tale periodo la fratellanza lo può rivedere e ha la possibilità di dare rimandi al Comitato per la Letteratura.*

*“Approvato dalla Conferenza” significa che l’opuscolo è stato in circolazione per quei due anni di valutazione e che è stato approvato dai delegati alla Conferenza Internazionale.*

## **Introduzione**

Non è facile raggiungere e mantenere l'astinenza dai comportamenti sessuali compulsivi. Quando entriamo a far parte di Sex Addicts Anonymous molti di noi si sentono demoralizzati e sopraffatti. A prescindere dalla nostra impotenza e dalla incontrollabilità delle nostre vite, la nostra presenza in queste stanze significa avere un desiderio di guarire. Dalle storie degli altri ascoltiamo che il recupero dalla dipendenza è possibile. Un giorno alla volta, impariamo ad accettare il passato e ad accorgerci delle sfide e dei doni del presente. Abbiamo infine raggiunto la volontà di adottare la sobrietà come stile di vita.

L'astinenza dai comportamenti sessuali compulsivi però, non arriva sempre in fretta. Molti di noi hanno la necessità di prendere le distanze dai propri comportamenti, per avere una immagine più chiara della gravità e della serietà della nostra condizione. Lo scopo di questo opuscolo è descrivere alcuni strumenti che ci hanno sostenuto nello sforzo per raggiungere l'astinenza e ci hanno aiutato nei momenti più duri, in cui avremmo voluto agire i nostri comportamenti sessuali. La nostra definizione di "strumento" è semplice e ampia: si tratta di ogni risorsa, azione o atteggiamento che sostiene il nostro recupero – possiamo qualsiasi cosa usare per mantenerci sobri.

Abbiamo capito che rimanendo aperti all'uso degli strumenti di SAA, siamo indotti quotidianamente ad uno stile di vita che è molto più soddisfacente e sereno di quello che avevamo prima. Ci auguriamo che troverete molto in queste pagine, che vi aiuti a salvaguardare la vostra sobrietà e la forza nel recupero.

## **I Dodici Passi**

Il recupero nel vero senso della parola, arriva attraverso la pratica dei principi delineati nei Dodici Passi. Questi passi, elencati nell'Appendice A, sono lo strumento fondamentale di SAA. La maggior parte dei membri lavorano sui passi con uno sponsor. Farlo da soli può essere difficile, perché come dipendenti possiamo non essere in grado di osservare noi stessi con chiarezza.

Potete comunque iniziare da soli leggendo la letteratura. Non vi preoccupate se non tutto vi piace, o se alcune cose non sembrano adattarsi a voi. Cercate di mantenere la mente aperta e prendere familiarità con i concetti. E' anche utile frequentare regolarmente una riunione in cui focalizzarsi sui passi.

Attraverso i passi, ci apriamo ad una trasformazione spirituale che ci condurrà ad un miglioramento del nostro modo di vivere. In SAA è spesso descritto un passaggio dalla vergogna alla grazia. Ma più importante, impariamo a condurre vite sessualmente sobrie e a portare il messaggio a quelli che ancora soffrono.

## **Sponsorizzazione**

La sponsorizzazione trasforma in azione il nostro recupero. Lo sponsor ci guida e ci supporta mentre sperimentiamo l'astinenza e lavoriamo sui passi. Vi incoraggiamo ad iniziare una relazione di sponsorizzazione, chiedendo a qualcuno con il quale vi sentite di poter lavorare bene. Non vi scoraggiate se ricevete qualche "no". Al tempo giusto riceverete il "si" che è previsto per voi. Quando scegliete, cercate qualcuno che abbia le qualità che vi suscitano rispetto, che lavori sui passi, e che abbia una sobrietà continuativa dai comportamenti del Cerchio Interno – da quei comportamenti cioè da cui ha deciso di astenersi.

Non chiedete a qualcuno da cui vi sentite sessualmente attratti, perché questo non sarebbe un buon connubio. Se vivete in una zona dove non si tengono riunioni, fate una telefonata all'Organizzazione dei Servizi di SAA, o ad un intergruppo nelle vicinanze per chiedere come trovare uno sponsor a distanza. Ci vorrà forse tempo per trovare qualcuno. Qualche membro ha trovato utile iniziare uno sponsor temporaneo, fino a quando non ne avesse trovato uno più stabile.

Onestà, impegno, apertura e buona volontà sono l'atteggiamento giusto per essere sponsorizzati. Come dipendenti, abbiamo spesso condotto una vita segreta. Ci confrontiamo regolarmente con il nostro sponsor. Uno dei primi compiti di questa relazione sarà quello di fissare i vostri Tre Cerchi. Potete anche discutere delle vostre aspettative su come lavorare insieme.

Gli sponsor non sono professionisti. Sono dei dipendenti sessuali che hanno trovato un modo per rimanere sobri, e che vogliono aiutarne altri. Forse non capirete o non vi piaceranno tutti i suggerimenti che vi darà, quindi vi incoraggiamo a porre domande. Cercate di mantenervi aperti; loro hanno viaggiato sulla vostra stessa strada e le loro parole vengono dall'esperienza. Gli sponsor hanno una vita privata; non siate sorpresi se non sono sempre disponibili. Quello sarà il momento di tendere le braccia agli altri nella fratellanza.

## **Frequentare le Riunioni**

Nelle riunioni impariamo a vivere la nostra nuova vita. Gli incontri mantengono la nostra attenzione sul recupero e sull'importanza di rimanere astinenti. Soprattutto all'inizio del recupero, ci danno la possibilità di stare in un luogo astinente, piuttosto che coinvolgerci nei comportamenti compulsivi. Nelle riunioni condividiamo ciò che sta accadendo nella nostra vita quotidiana, parliamo delle nostre lotte e dei nostri trionfi, e ascoltiamo la nostra reciproca esperienza, forza e speranza. Parlare alle riunioni può aiutarci a rompere l'isolamento e la vergogna. Vedremo, con nostra grande meraviglia, che le persone si identificano con

le nostre storie, molto più che vederci come sbagliati o diversi. La Dodicesima Tradizione recita che “L’Anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni...” la rivelazione di se stessi diventa più semplice quando ci fidiamo del fatto che la nostra presenza e ciò che condivideremo sarà mantenuto in confidenza. Lasciamo che le persone raccontino la loro storia, ed evitiamo il pettegolezzo.

Vi suggeriamo di frequentare varie e diverse riunioni prima di decidere se SAA fa per voi. Frequentarne diverse è utile perché ognuno ha il proprio formato e una diversa atmosfera. Se avete difficoltà a mantenere la sobrietà, considerate la possibilità di impegnarvi a frequentare una riunione al giorno per un periodo di tempo. Se nella vostra fratellanza non sono disponibili riunioni quotidiane, potete impegnarvi a fare una telefonata al giorno a qualche dipendente sessuale in sobrietà.

Le riunioni danno anche la possibilità di dare il benvenuto ai nuovi membri e di esprimere la nostra gratitudine. Noi ci siamo fatti molte amicizie in SAA e siamo certi che accadrà anche a voi. Ci sono molti modi di rimanere attivi durante le riunioni facendo servizio. Spesso è proprio occupandoci di questi compiti, come mettere a posto le sedie o sistemare la letteratura, che abbiamo l’occasione di salutare e iniziare a conoscerci.

Potrebbe accadervi di sentirvi sessualmente attratti da qualcuno in una riunione. Anche qualcuno di noi c’è passato. La nostra esperienza è che questi sentimenti solitamente passano. Dobbiamo semplicemente non agirli. Vi raccomandiamo di discutere di questa attrazione con qualcuno che non sia direttamente coinvolto. Questa persona potrebbe essere il tuo sponsor o un altro membro del gruppo con cui vi sentite in stretta confidenza. Parlate con i membri di più lunga esperienza.

Potrebbero non piacervi tutte le persone che incontrerete alle riunioni. Non ve ne preoccupate. La cosa importante è ricordare il perché siamo lì. Con il tempo impariamo a rispettarci l’un l’altro e a tollerare le nostre differenze. Nel quotidiano abbiamo tutti avuto a che fare con vita da dipendenti sessuali. Un giorno forse accadrà che sarete d’aiuto alle persone a cui vi pare di avere poco da offrire.

## **Letteratura**

La letteratura è il programma portatile. Viene con noi dovunque, e rinforza in noi i concetti ascoltati durante le riunioni. Ci sono vari libri ed opuscoli di SAA. Se non li trovate alla vostra riunione di zona, potete rivolgervi all'organizzazione dei Servizi Internazionali (<https://saa-recovery.org/SAALiterature/>). Tenetevi della letteratura disponibile e portatela sempre con voi. E' utile specialmente quando siete in viaggio, perché potreste non trovare una riunione così facilmente. All'inizio del vostro periodo di sobrietà, leggete la letteratura anche quando non ve la sentite. E' veramente di aiuto! Potreste valutare di stabilire un spazio quotidiano da dedicare a leggere la letteratura del programma. Anche pochi minuti al giorno fanno la differenza.

## **I Tre Cerchi**

I Tre Cerchi è uno strumento che usiamo per definire la nostra sobrietà sessuale. Accordiamo il nostro comportamento a seconda che certi comportamenti siano compulsivi, salutari, o qualcosa di intermedio. Spesso capita che un membro chieda: "Cosa devo mettere nei miei cerchi? Come faccio a capire quali comportamenti sono compulsivi per me?" All'inizio può essere difficile comprendere se un particolare comportamento è incontrollabile. Possiamo anche essere insicuri di quale sia il cerchio a cui appartiene, o se un comportamento debba essere inserito nei cerchi. Di solito il nostro sponsor ci aiuta in questo compito. Se non vi sentite pronti per il passo di scegliere uno sponsor, chiedete aiuto ad un membro in sobrietà per una preliminare scelta dei comportamenti da mettere nei cerchi interno, medio ed esterno.

Ciascuna delle seguenti caratteristiche può essere un indicatore di sessualità compulsiva

1. Non siete in grado di fermare il comportamento quando volete;
2. Si tratta di un comportamento che tenete segreto
3. Rivelare questo comportamento potrebbe avere conseguenze negative sulla vostra vita
4. Usate questo comportamento per rendervi insensibili rispetto a sentimenti difficili o per aggirare le responsabilità
5. Il vostro comportamento è privo di rispetto per voi stessi o per gli altri.

Non dovete avere Cerchi che funzionino alla perfezione. E' più importante che li mettiate giù sulla carta il più presto possibile. Diventando responsabile del programma di recupero, diventerete più coscienti di cosa significa essere impotenti nei confronti della propria dipendenza. Molti di noi non sapevano quanto fosse dannoso fino a quando non hanno posto dei limiti concreti al nostro comportamento. Probabilmente sarà ovvio considerare certi comportamenti sessuali come appartenenti al vostro cerchio interno. Man mano che imparerete di più sul programma ed inizierete a condividere la vostra storia, altri dettagli diventeranno più chiari. Per una spiegazione più in profondità dei cerchi, fate riferimento al volantino I Tre Cerchi. Quella che segue è solo una breve descrizione:

**CERCHIO INTERNO:** questi sono i comportamenti sessuali compulsivi dai quali abbiamo scelto di astenerci completamente.

**CERCHIO INTERMEDIO:** questi sono comportamenti che sono meno distruttivi e di minor intensità. Alcuni membri utilizzano il cerchio intermedio per porre quei comportamenti sui quali sono incerti.

**CERCHIO ESTERNO:** qui ci sono gli strumenti del programma e le attività alternative salutari che sostengono le nostre vite, il nostro recupero e la nostro contatto spirituale. Mentre il Cerchio Interno riguarda quei comportamenti che ci mantengono in isolamento e nelle fantasie, il Cerchio Esterno si riferisce a quei comportamenti che ci aiutano a mantenerci impegnati con le altre persone e con la realtà.

Molti trovano che stabilire i propri tre cerchi conceda un sollievo. E' come una mappa che ci aiuta ad essere chiari nei confronti di dove siamo stati, e dove stiamo andando.

Alcuni di noi trovano utile scriverlo su un biglietto che possa essere tenuto nel portafoglio per portarselo dietro tutto il giorno e leggerlo ogni mattina. Condividere i nostri trionfi e le nostre battaglie riguardo i nostri cerchi, con lo sponsor e nelle riunioni ci aiuta a mantenerci astinenti.

## **Essere onesti sul Cerchio Intermedio**

Una delle cose che sentiamo alle riunioni è che le persone talvolta ricadono nella loro dipendenza. Sentiamo che la ricaduta è inevitabilmente preceduta da comportamenti del Cerchio Intermedio.

Possiamo pensare di lasciarci andare con i comportamenti del Cerchio Intermedio, perché non essendo nel nostro Cerchio Interno, non sembrano così dannosi. Siamo in errore.

Con il tempo questi comportamenti aumentano gradualmente in intensità e durata fino a quando la ricaduta diventa inevitabile. Condividiamo questo con voi, nella speranza che non dobbiate compiere gli stessi errori che alcuni di noi hanno fatto.

Il Cerchio Intermedio non è un luogo verso cui bisogna sporgersi.

Rimanendo in contatto con il nostro sponsor riguardo ai comportamenti e le ossessioni del Cerchio Intermedio, e condividendo alle riunioni con onestà, può aiutarci a fermare questo tipo di escalation.

Cercate di diventare sempre più chiari riguardo a dove la tentazione può sorgere. Dobbiamo accordarci di non andare nei luoghi scatenanti dove è probabile che ci ritroveremo.

Scegliere di non fare telefonate provocatorie che siamo tentati di fare. Stiamo alla larga da certe pubblicazioni o le teniamo a distanza da noi.

Di fronte a situazioni sfidanti, vi incoraggiamo a compiere qualsiasi azione di cui avete bisogno per non sentirvi a rischio.

Se non avete ancora uno sponsor e state combattendo per mantenervi astinenti, vi suggeriamo di impegnarvi a stare in contatto con una specifica persona riguardo ai vostri comportamenti del Cerchio Intermedio.

Questo è meglio che confrontarsi con persone diverse. Prendersi l'impegno di rimanere in contatto con un membro specifico del gruppo, vi aiuterà a guardare dentro di voi con maggiore chiarezza. Vi aiuterà a fare i passi necessari per passare oltre le attività a rischio di ricaduta.

## **Usare il telefono**

Il telefono è un fondamentale strumento di recupero per molti dipendenti. Se ascoltate una condivisione in cui vi identificate particolarmente, o vi trovate in una conversazione che sentite utile, sentitevi liberi di chiedere il numero di telefono allo scopo di fare una telefonata sul programma.

Vi incoraggiamo a mantenervi in contatto. Non prendetela come un fatto personale se vi accade che qualcuno preferisca non darvi il suo numero. Né sentitevi obbligati a dare il vostro. E' suggerito che su questo tema ognuno rispetti i propri bisogni. E' anche raccomandato non scambiare il proprio numero di telefono con chi vi suscita attrazione sessuale.

E' vantaggioso portare con sé una lista di numeri di telefono, perché non sappiamo mai quando ci troveremo a dover fronteggiare una situazione provocatoria. Qualche volta abbiamo bisogno di parlare con qualcuno per poter iniziare la nostra giornata. Altre volte abbiamo bisogno di confrontarci sui pensieri e i comportamenti del quotidiano. Qualcuno suggerisce di chiamare tre persone al giorno per poter costruire e mantenere una rete di supporto. L'abitudine di fare una telefonata, anche quando non avete una particolare ragione, renderà più semplice farla quando avete bisogno di sostegno. Se avete una giornata difficile, valutate di usare il telefono per fare servizio. Mantenersi in contatto in contatto con altri nuovi nel programma di SAA o che stanno avendo un periodo difficile, può fare meraviglie per il vostro umore e la vostra sobrietà.

## **Presentazione del Primo Passo**

Ci sono molti modi di fare il Primo Passo. In alcune riunioni, viene tenuto un tempo a parte per le presentazioni.

Sostanzialmente consiste nello scrivere delle risposte ad alcune domande e condividerle al livello di gruppo. Queste domande, che si trovano nell'opuscolo

Il Primo Passo del Recupero, variano da quelle specifiche riguardante la nostra storia di comportamenti compulsivi, a quelle sulle conseguenze della nostra dipendenza. Se nella vostra Fratellanza sono disponibili riunioni formali sul Primo Passo, potete frequentarne alcune per vedere come le altre persone lo fanno.

Per un nuovo venuto, l'idea di mettersi a nudo fino a questo punto può sembrare impensabile. Questo è prevedibile.

Di solito, prima condividiamo questo tipo di Primo Passo scritto leggendolo al nostro Sponsor o ad un altro membro di fiducia. Fare questo ci dà la possibilità di avere qualche rimando iniziale sulle varie questioni, quali per esempio la quantità di dettagli scritti e se ci siamo sufficientemente focalizzati sull'impotenza e l'ingovernabilità.

Quando ci sentiamo pronti, condividiamo poi il nostro primo passo a livello di gruppo, per usufruire dell'accettazione delle persone che hanno sofferto come noi. Permettendo agli altri di ascoltare il modo in cui agivamo compulsivamente, accendiamo una luce nel buio. Creiamo un vincolo sostenendoci e ascoltandoci l'uno con l'altro. Troviamo la libertà dal segreto e dalla vergogna.

## **Un giorno alla volta**

Il recupero dalla dipendenza sessuale non avviene di solito da un giorno all'altro. Ci vuole pazienza – una qualità che in noi scarseggia. Immaginare che dovremo trovare il coraggio di far fronte all'astinenza dai nostri comportamenti sessuali compulsivi per una quantità indefinita di tempo, può farci sentire sopraffatti.

Di solito, dopo aver messo in atto un comportamento compulsivo, diciamo a noi stessi: “Non lo farò mai più”. Non è che non siamo sinceri. E' che raramente va a finire in quel modo. Prima o poi ritorniamo indietro. Nel recupero evitiamo di fare grandi proclami riguardo a smettere per sempre.

Invece, lo facciamo solo per oggi. Non importa quanto siamo tentati, oggi non ci comportiamo compulsivamente.

Troviamo che questo approccio sia più attuabile. Guardando solamente al giorno che abbiamo davanti, con l'aiuto degli altri e del nostro Potere Superiore, la sfida del recupero diventa più gestibile.

In particolare nei momenti impegnativi, impegnarci nella nostra sobrietà solo un'ora alla volta, può essere ciò che ci serve per non ricadere negli impulsi. Spesso si dice che la persona che ha l'astinenza più lunga, è quella che si è alzata più presto quel giorno.

## **Fratellanza**

La nostra Fratellanza è un insieme di uomini e donne sulla strada del recupero. Noi abbiamo bisogno l'uno dell'altro per mantenerci sobri. Le persone che incontriamo alle riunioni sono per noi un'ancora di salvezza. Loro ci capisco in modi che fuori da SAA raramente ci capita.

La fratellanza con le persone in programma ci aiuta a mitigare l'isolamento di cui facciamo esperienza nella nostra dipendenza.

Ricordate che parlare con qualcuno dopo la riunione, può essere di aiuto a lei/lui quanto a noi stessi.

Spesso dopo la riunione le persone si incontrano per mangiare insieme o prendere un caffè. In particolare i nuovi membri sono incoraggiati a partecipare. Singoli membri, o gruppi di membri, talvolta organizzano incontri come picnic, camminate, partite o altre attività che ci danno l'occasione di relazionarci in modo sano.

## **Amicizia**

Mentre affrontiamo le sfide del recupero, ci sostiene farci amicizie in SAA. L'iniziale periodo di astinenza può essere inquietante e spaventoso, se cerchiamo di farlo da soli. Alcune persone sono istintivamente socievoli, ma molti di noi hanno condotto vite solitarie ed hanno evitato le persone ad esclusione di quelle con le quali agire i comportamenti sessuali compulsivi. Qualsiasi sia la fattispecie che ci riguarda, abbiamo molto da imparare riguardo alle relazioni con gli altri.

Molti di noi trattano gli altri come oggetti; vedevamo le persone da cui eravamo attratti, solo come partner sessuali; altri erano per noi semplici ostacoli sulla strada dei nostri exploit. Al di là dei nostri bisogni egoistici e manipolativo, non provavamo interesse per le altre persone. Alcuni di noi erano così completamente assorbiti dalla dipendenza, che rimaneva ben poco spazio per qualsiasi altra cosa. Nel recupero iniziamo a capire che siamo più di ciò che possiamo offrire sessualmente.

Nessuno di noi è perfetto. Cerchiamo di lasciarci un reciproco spazio per fare errori. Impariamo a fidarci, rispettarci e sostenerci l'un l'altro. Impariamo a rapportarci con il conflitto e a rimanere onesti. Assaporiamo il piacere di coinvolgerci in attività più sane, con persone la cui compagnia ci fa piacere. I dipendenti sessuali con una sobrietà a lungo termine riferiscono che la qualità delle loro amicizie si è approfondita e sviluppata man mano che non sono più stati distratti dalla compulsione sessuale

## **Cambiare le vecchie abitudini**

La maggior parte dei nostri comportamenti compulsivi, sono intrecciati nel tessuto delle nostre vite. Certe ore del giorno, persone e attività fanno parte dei nostri schemi di comportamento dipendente. Un importante strumento per rimanere sobri sta nel cambiare le vecchie abitudini associate alla nostra dipendenza. Alcuni di noi possono voler cambiare il percorso per raggiungere il lavoro, così da non dover passare nei luoghi dove agivamo le nostre compulsioni. Possiamo voler cambiare il mezzo di trasporto: dall'auto al treno, da camminare ad andare in bicicletta, o possiamo decidere di cambiare le persone con cui andiamo al lavoro. Alcune ore del giorno sono ad alto rischio per certi dipendenti, e possiamo decidere di organizzare nuove attività o chiedere del sostegno per quelle ore in cui siamo più vulnerabili. Decidiamo, almeno per un certo periodo, di evitare la compagnia di quelle persone che facevano parte del nostro schema compulsivo. Togliamo dal nostro stretto contesto ogni oggetto o strumento di comunicazione direttamente associato alla nostra compulsione, in modo da non essere tentati dalle vecchie abitudini nella nostra quotidianità.

La volontà nel cambiare le abitudini che minacciano la nostra sobrietà ci aiuta a sta fuori dal nostro Cerchio Interno. La distanza che l'astinenza ci fornisce, ci permette di avere una prospettiva più chiara sull'impotenza e l'incontrollabilità della nostra dipendenza. Spesso i nostri difetti di carattere, che erano rimasti nascosti dietro la dipendenza, diventano più visibili man mano che ci allontaniamo da certi comportamenti.

L'astinenza ci da anche la possibilità di rimanere più centrati, sereni e connessi con il nostro Potere Superiore. Ci fornisce anche tempi e spazi per recuperare o sviluppare interessi che possiamo aver messo da parte per anni, mentre eravamo nell'altalena della nostra dipendenza.

Ricordate che il recupero non avviene da un giorno all'altro. Ci vuole tempo pazienza e la guida degli altri, per scoprire ciò che abbiamo bisogno di fare per rimanere astinenti.

## **Vivere il disagio dell'astinenza**

Astenendovi dai comportamenti sessuali compulsivi, potreste fare esperienza di sintomi fisici o emotivi dati dall'astinenza, proprio come a chi si allontana dall'alcol o dalle droghe. Il termine Astinenza non è una metafora. E' un fenomeno fisiologico che ha componenti emotive e mentali. Potreste provare dolore fisico, depressione, ansietà, spossatezza, pensieri irrazionali o altalene emotive.

Vi potreste sentire attratti da nuovi modalità di comportamento sessuale compulsivo o di comportamenti problematici che precedentemente non vi avevano mai attratto. Nessuno può prevedere quale sarà la vostra esperienza. Provate e siate pazienti con voi stessi.

C'è voluto molto tempo per sviluppare le compulsioni sessuali che sono divenute per noi una regola di vita. E quindi ci vuole tempo anche perché il potere di queste compulsioni defluisca.

L'Astinenza è uno stadio del recupero che non dura per sempre. Bisogna ricordarsi che indipendentemente da quanto spiacevoli diventino i vostri sentimenti, più rimarrete sobri e più passeranno.

Come dipendenti sviluppiamo inconsapevolmente strategie per ,medicare i nostri stati d'animo. Stare in astinenza è spesso per noi il nostro primo tentativo di lasciare andare i nostri stati d'animo, senza cercare di cambiarli.

Mentre questo stadio del recupero può essere affrontato, ogni volta che torniamo alla nostra dipendenza e ai nostri vecchi modi di vivere, interrompiamo il processo di sobrietà invece di superarlo.

Pochi di noi comunque, sono in grado di attraversare da soli l'astinenza. Molti di noi hanno bisogno di tutti gli strumenti del recupero per superare questa fase.

Partecipare alle riunioni, mantenersi in contatto con gli altri membri in programma, fare telefonate e continuare a condividere la propria esperienza con altri.

Potrete alleviare i sintomi dell'astinenza con un'attenzione speciale a voi stessi. Non sottovalutate anche il potere di guarigione che potreste ricevere dal fare servizio ed essere di aiuto agli altri. Il sostegno del programma ci da modo di sopportare il disagio dell'astinenza. Noi siamo sopravvissuti ad essa, e potrete farlo anche voi.

Rimanendo attivi in SAA, potremo trarre ispirazione e sostegno dai nuovi venuti e da coloro che hanno sobrietà più lunghe della nostra. La buona volontà che mettiamo nel vivere attraverso al periodo di astinenza, è la pietra miliare del recupero. La nostra astinenza continua è il fondamento su cui poggeranno la nostra conseguente crescita personale.

## **Preghiera**

La preghiera ci da uno spazio di comunicazione con il nostro Potere Superiore. Le preghiere possono provenire da qualsiasi tradizione, essere create da noi oppure consiste di una conversazione spontanea con Dio, così come noi possiamo concepirlo. Si suggerisce fortemente di aggiungere la preghiera alle nostre azioni quotidiane. Ci vuole tempo per sviluppare una relazione con il nostro Potere Superiore. All'inizio molti di noi hanno, nella migliore delle ipotesi, una fragile fede in Dio; altri sono fortemente contrari all'idea di un Potere Superiore. La proposta di introdurre la preghiera nella pratica quotidiana, può sembrare difficile. Se questo per voi corrisponde alla realtà, potreste iniziare pregando per la volontà di far entrare un Potere Superiore nella vostra vita.

Non esiste alcun modo giusto o sbagliato di pregare. Ognuno di noi sceglie quello che ha per sé più significato. E' l'azione di pregare ad essere importante. Possiamo scegliere, non solo come pregare, ma anche il contenuto delle nostre preghiere. Oltre a chiedere aiuto per il nostro recupero, possiamo recitare una preghiera di gratitudine per ciò che abbiamo e per il benessere degli altri. Spesso è sufficiente pregare per avere una guida. Non è sempre necessario avere chiarezza su ciò per cui

stiamo pregando. Anche solo pregare per avere un rapporto con il Potere Superiore, può funzionare a meraviglia.

Alcuni trovano che stabilire un luogo specifico e un tempo in cui pregare aiuti a rendere la nostra pratica più vera e personale. Alcuni di noi scelgono un luogo tradizionale di devozione, o un posto speciale nella propria casa, separato dalle preoccupazioni e dalle attività della vita. Stabilire un tempo quotidiano da dedicare alla preghiera, che sia al mattino o alla sera prima di dormire, ci aiuta a portare questo principio nella vita di tutti i giorni.

La preghiera della Serenità (Appendice C) è largamente usata, e la recitiamo alla maggior parte delle nostre riunioni. Ci da un conforto immediato ed è l'espressione del nostro desiderio di creare un'alleanza con il nostro Potere Superiore. Quando siamo presi nella morsa della tensione e dell'ansia, o da un insistente desiderio sessuale alcuni di noi trovano d'aiuto recitarla ripetutamente. Qualche volta è l'unica cosa che funziona per allentare la tensione.

La speranza contenuta in questa preghiera ci può fare anche da guida quando cerchiamo di raffigurarci quale sarà la cosa giusta da fare per noi stessi. Ci domandiamo, in questa situazione cos'è che non posso cambiare? Quando abbiamo identificato ciò che va oltre il nostro controllo, ci rivolgiamo al nostro Potere Superiore. Poi ci chiediamo: cosa posso cambiare? La domanda ci spinge all'azione. Si tratta di un cambiamento di atteggiamento che ci induce a chiederci se questo sia un buon momento per usare uno dei molti strumenti di SAA. Chiedendo a Dio, come noi possiamo concepirlo, di aiutarci a capire la differenza tra ciò che possiamo e non possiamo cambiare, ci sentiamo spesso molto più in pace. Nell'appendice C si trovano numerose preghiere spesso usate in SAA.

## **Definire Dio come Noi possiamo Concepirlo**

Alcuni di noi hanno osservato che l'atto di pregare diventa più potente, se prima ci prendiamo il tempo di definire chi sia Dio per noi. Questo strumento è particolarmente importante per coloro che non hanno trovato casa in una religione organizzata. Se stiamo per trasformare le nostre vite e vogliamo rivolgerci ad un qualcosa, può essere d'aiuto definire cosa sia quel Qualcosa.

In SAA Dio è definito semplicemente come un potere più grande di noi. Siamo liberi di scegliere sia di trovare quel potere in una forma tradizionale, che per esempio nella presenza di una fratellanza sobria o nella magnificenza della natura.

Cercate di non scoraggiarvi; di solito è necessario del tempo per sfare esperienza di un Potere Superiore. Abbiamo visto che anche solo la buona volontà di credere è un buon inizio che ci mette sulla strada giusta. E' meno importante il concetto preciso di chi sia Dio per voi, che non la decisione di lavorare per costruire questa relazione. Una mente aperta è la chiave. Se avete difficoltà con questa idea, parlate alle riunioni con chi è in sobrietà e sembra avere una relazione positiva con il proprio Potere Superiore.

## **Lascia Andare e Lascia Fare a Dio**

Quando la vita sembra più di quanto riusciamo a gestire, o quando ci sentiamo attratti dalla nostra dipendenza, può essere una buona linea d'azione riconnetterci con il nostro Potere Superiore. Chiedete aiuto, lasciate andare e date a Dio la vostra preoccupazione. Molti usano la preghiera del Terzo Passo, che troverete nell'Appendice C.

Alcuni invece usano una preghiera della propria fede, altri scrivono la propria preghiera speciale.

Indipendentemente dalle parole che usiamo o da come semplicemente ricordiamo a noi stessi di “Lasciar andare e lasciar fare a Dio”, l’idea è di riconoscere che siamo impotenti di fronte alla nostra dipendenza e che la maggior parte della nostra vita è fuori dal nostro controllo. Abbiamo bisogno dell’aiuto di un Potere più grande di noi. Questo potere è a nostra disposizione se riusciamo a smettere di voler condurre lo spettacolo.

Abbiamo imparato passo dopo passo, che mettendo i nostri problemi grandi e piccoli nelle mani di Dio possiamo trovare una forma di serenità e possiamo mantenere la sobrietà. Il messaggio è di non rimanere passivi e attendere che le cose accadano; si tratta piuttosto di uno spostamento dalle nostre abitudini, in cui ammettiamo che non sappiamo sempre dove dobbiamo dirigerci, o quale sia il miglior modo per arrivarci.

## **Meditazione**

Molti dipendenti sessuali che sono da lungo tempo astinenti, riferiscono che il loro recupero è stato rafforzato dalla meditazione quotidiana. Essa può avere forme diverse. Se non sapete come meditare, parlate con altri membri SAA del loro modo di praticarla, o fate un salto in libreria e guardate nella sezione sulla spiritualità. Come per la preghiera, abbiamo la possibilità di scegliere una pratica di meditazione tra quelle di tradizione riconosciuta o crearne una solo per noi. Può essere incluso muoversi o rimanere seduti. Una pratica di meditazione è un modo per tenere fuori per un po’ le responsabilità e le attività della nostra vita quotidiana. Può anche non essere complicata e consistere semplicemente di alcuni minuti di quiete per sedersi in disparte. All’inizio può essere disagiata.

Prendetevela con calma.

La buona volontà di provare è già un buon inizio.

Ogni sforzo che farete nella direzione di uno spazio di meditazione, sosterrà comunque il vostro recupero.

Stabilire uno specifico orario del giorno, che sia al mattino appena svegli o la sera prima di andare a dormire, può aiutarvi ad includere la pratica spirituale nella nostra vita quotidiana. Come per la preghiera può essere dedicarvi un luogo specifico della propria casa. Una pratica regolare ci aiuta a mantenerci in equilibrio attraverso gli alti e bassi della vita.

## **Scrittura**

Fra noi alcuni dipendenti in recupero utilizzano quotidianamente lo strumento della scrittura. Spesso ci aiuta a chiarire quello che sentiamo e pensiamo. E' un'opportunità di comunicare con le parti più profonde di noi. La scrittura può essere utile in particolare quando ci sentiamo sopraffatti da forti emozioni, pensieri ossessivi, o impulsi ad agire la nostra dipendenza. Si può scrivere regolarmente oppure di tanto in tanto. Ci sono vari modi di utilizzare la scrittura per migliorare e sostenere il recupero, ma i quattro seguenti esercizi risultano particolarmente utili.

### **1. Impotenza**

Venire a patti con l'impotenza è centrale per il ricovero ed è un compito del Primo Passo. Anche se non state ancora lavorando sui passi, potreste iniziare a indagare cosa significa essere impotenti. Quando vi sentite sopraffatti dal desiderio di agire i vostri comportamenti compulsivi, scrivete come vi sentite e cosa state pensando. Scrivere dell'impotenza è un mezzo per rompere la negazione, e può anche aiutare ad attenuare il potere che tali impulsi hanno su di voi.

Quando ammettiamo la nostra impotenza e cerchiamo aiuto da chi è intorno a noi, attingiamo alla nostra volontà di cercare un Potere Superiore. L'ammissione che non possiamo farcela da soli, è il principio di un nuovo stile di vita.

## **2. Paure**

Le paure che non conosciamo sono spesso un aspetto pervasivo del pensiero e comportamento dipendente. La nostra compulsione sessuale maschera la consapevolezza del potere che queste emozioni hanno su di noi. Prendendoci il tempo di mettere per iscritto le nostre paure, ne diventiamo maggiormente consci e iniziamo a comprendere come ci influenzano. Alcune paure sembrano peggiorare per il solo fatto di essere state esposte alla luce della ragione.

Sia che arriviamo a prendere decisioni concrete, che se decidiamo di consegnare questi sentimenti al nostro Potere Superiore, abbiamo preso una posizione attiva e non saremo più vittime di tali emozioni. Fare questo esercizio può aiutarci a recuperare le energie impegnate nelle nostre paure per sostenere soluzioni maggiormente salutari per i problemi della nostra vita. Scrivere dettagliatamente le nostre paure può anche essere un completamento del Quarto Passo.

## **3. Risentimenti**

Come le paure, anche i risentimenti distorcono i nostri pensieri e le nostre emozioni. Essi minano la nostra serenità, ci distaccano da Dio e ci conducono ad essere più inclini ad agire i nostri comportamenti sessuali compulsivi.

Nell'esercizio di scrittura noi mettiamo su carta ciò che ci causa del risentimento; cerchiamo di essere onesti per la parte che abbiamo giocato

nella situazione; chiediamo a noi stessi in che modo abbiamo partecipato a mettere in moto il risentimento o a mantenerlo. Sebbene sia un dato di fatto che le persone possano compiere azioni che ci spaventano o ci feriscono, non abbiamo alcun potere su ciò che essi fanno. Lo scopo di questo esercizio è di aiutarci a comprendere che scelte abbiamo riguardo al nostro comportamento e alla reazione che abbiamo nei confronti degli altri.

Spesso sono i nostri difetti di carattere a tenerci bloccati nel risentimento. Esporre tutto ciò per scritto, è l'inizio di un processo spirituale che ci mette in grado di lasciar andare questi stati d'animo dannosi. Molti membri trovano che pregare per coloro per i quali proviamo risentimento, incoraggi la compassione nei loro confronti e per noi stessi. Scrivere del risentimento che proviamo, con la guida dello sponsor, sarà anche parte del Quarto Passo.

#### **4. Lista delle Gratitudini**

Il processo di recupero può essere difficile ed impegnativo. Soprattutto all'inizio, i nostri istinti compulsivi possono presentarsi fuori controllo e schiaccianti. Potremmo aver perso la visione di ciò che nelle nostre vite sta funzionando e di tutte le cose che ci rafforzano e ci sostengono. Fare una lista di tutto ciò di cui siamo grati, ci aiuta a mantenerci più equilibrati. C'è sempre qualcosa per cui provare gratitudine, come per esempio una bella notte di sonno, la salute, gli amici, la sobrietà. Nei momenti duri, possiamo tornare alla nostra lista delle gratitudini per dare una spinta istantanea al nostro morale. Qualche volta il solo fatto di proferire a voce alta la gratitudine per questo giorno di sobrietà ci aiuta a rinforzarci nel nostro impegno a rimanere astinenti. La gratitudine è un atteggiamento che scegliamo per vivere meglio.

## I “Reggilibro”

Quando un imminente situazione vi sembra particolarmente scatenante, è utile contattare in anticipo qualcuno di SAA, sia prima che dopo.

Queste sono alcune delle occasioni per cui potremmo voler usare lo strumento del “Reggilibro”: incontri familiari, feste, impegni di affari, appuntamenti o viaggi.

Spesso la chiamata “prima” è un’occasione per noi per divenire più consapevoli di ciò che proviamo, e a sentirci meno soli entrando nella situazione impegnativa che ci attende. Creiamo in noi una situazione di responsabilità che sostiene la nostra sobrietà. Possiamo prendere un impegno con l’altra persona rispetto al quale possa essere il modo migliore per affrontarla.

La telefonata “dopo” ci dà spesso un’opportunità per esaminare l’accaduto, per osservare come ci siamo comportati e per riconoscere i modi in cui ci siamo presentati. Possiamo anche riflettere su cosa avremmo potuto fare diverso, per metterlo in pratica la volta successiva.

Alcuni di noi trovano utile applicare lo strumento del “Reggilibro” agli impegni e alla cura del programma: soprattutto per coloro che tendono a procrastinare, può essere utile utilizzare questo sistema per stabilire dei tempi per scrivere o per dedicarsi al lavoro sui passi.

Quando ci mettiamo in contatto con altri per avere questo genere di sostegno, sia che chiediamo aiuto per una situazione difficile che sta per accadere, sia che ci troviamo già nel suo svolgersi, è importante che teniamo a mente che potremo essere di aiuto a loro quanto loro lo sono in questo momento per noi.

## A.A.S.S. (H.A.L.T.)

A.A.S.S. (In Inglese H.A.L.T.) è un acronimo che ci ricorda di non essere mai troppo Arrabbiati, Affamati, Soli o Stanchi. Ognuna di queste condizioni ci rende maggiormente vulnerabili alla nostra dipendenza. Tutti insieme possono creare un vero problema. Abbiamo notato che accade continuamente che le persone ricadano, quando questi semplici bisogni non vengono presi in considerazione. Prendendosi cura di queste necessità basilari, possiamo preservare il nostro sistema dall'entrare in emergenza, dove i nostri pensieri diventano nebulosi, e noi immaginiamo che la nostra dipendenza soddisferà ogni nostro bisogno.

Come dipendenti sessuali attivi, attraversiamo la vita con l'adrenalina in corpo, e abbiamo perso il contatto con il significato di essere stanchi o affamati in un modo naturale. Molti di noi non si concedono il tempo per riposarsi o per nutrirsi decorosamente. La nostra situazione è ulteriormente complicata dall'agitazione che può intervenire nella ricaduta.

Ci può sembrare che quell'energia nervosa non possa fermarsi. Potreste avere problemi a dormire la notte, o all'estremo opposto, dormire più del necessario. Si tratta di reazioni normali. Sebbene ognuno sia diverso, siamo tutti arrivati in SAA dopo esserci stressati oltre il limite. Vi incoraggiamo a rallentare, riposare e prendervi cura di voi.

Nella nostra dipendenza attiva, spesso sembrava che il sesso fosse la soluzione di ogni problema. Ricordare lo strumento dell'AASS può essere l'occasione per fermarsi e riflettere a cos'ha contribuito a farci agire compulsivamente. Stiamo evitando una situazione o uno stato d'animo spiacevole? Abbiamo dormito abbastanza? Abbiamo dimenticato di mangiare? Stiamo troppo da soli? Prendere coscienza di ciò che accade al di sotto della nostra compulsione, ci permette di prendere le distanze dai nostri impulsi sessuali.

Diventiamo più capaci di attuare misure preventive, per diminuire la possibilità di una scivolata e proteggere la nostra serenità.

Creiamo lo spazio in cui possiamo con compassione ridirigere la nostra attenzione verso la soddisfazione dei nostri bisogni autentici.

Spesso un buon pasto, una onesta chiacchierata sui nostri sentimenti, la compagnia degli altri membri dopo la riunione o una bella notte di sonno, sono tutto ciò di cui abbiamo necessità per ritrovare il benessere ed il nostro impegno di sobrietà

## **La Regola dei Tre Secondi**

Questo strumento viene usato quando abbiamo a che fare con stimolazioni visive o con fantasie. Nel corso della nostra giornata, non possiamo avere il controllo dei pensieri che improvvisamente possono manifestarsi nella nostra mente.

Possiamo comunque fare una differenza tra questa esperienza e l'abitudine di indulgere in fantasie tossiche. La regola dei tre secondi ci aiuta a rimanere dalla parte giusta.

Allo stesso modo, pur con le migliori intenzioni, accade che prendiamo la strada sbagliata con persone o immagini che potremmo usare in modo compulsivo. Questo è parte della vita.

Tuttavia, cercare ossessivamente con lo sguardo corpi attraenti, focalizzare la nostra attenzione su parti del corpo che ci attraggono, o lasciarci andare ad immagini che sono per noi stimolanti, butta benzina sul fuoco della compulsione. Queste attività ci rendono vulnerabili a comportamenti più gravi.

La regola funziona concedendoci tre secondi al massimo prima di distogliere la nostra attenzione da pensieri o immagini attivanti.

Non è una licenza a lasciarsi ostinatamente coinvolgere in ossessioni o comportamenti sessuali, seppur per pochi secondi.

Lo spirito di questo strumento, è che appena diventiamo consapevoli, affidiamo il nostro atteggiamento al nostro Potere Superiore e chiediamo

aiuto, al più presto possibile. Facendo questo riconosciamo la nostra impotenza, ed anche la nostra libertà di scegliere una soluzione.

Nei momenti difficili, possiamo usare questo strumento più volte durante la giornata. Fare pratica nel distogliere la nostra attenzione e nel affidare al nostro Potere Superiore, è un importante aspetto del nostro recupero. Abbiamo osservato che rimanendo sobri e crescendo nel programma, facciamo sempre più esperienza di cosa significhi essere liberi dal richiamo della nostra dipendenza.

### **Guardare alle Conseguenze**

Una delle caratteristiche della personalità dipendente, è la negazione persino di fronte ad eventi schiacciati. Nessuno di noi è giunto in SAA senza qualche grado di incontrollabilità nella nostra vita. Non riuscivamo ad vedere oltre i nostri pensieri e i nostri comportamenti sessuali compulsivi neppure quando minacciavano la nostra salute il nostro benessere e mettevano in corto circuito i sogni e le aspirazioni di tutta una vita.

Alcuni di noi hanno trovato utile buttare giù un inventario delle conseguenze e portarselo sempre dietro.

Esso può includere molti diversi aspetti della vita: emotivo, fisico, spirituale, familiare, sociale, educativo, e professionale. Quando ci accorgiamo che ci stiamo nascondendo nei comportamenti del Cerchio Interno o Intermedio, tiriamo fuori la lista e la rileggiamo come un immediato promemoria di sobrietà e per ricordarci dove ci conducono i nostri impulsi.

Rileggendo la lista possiamo prenderci un momento per riconsiderare i nostri propositi. Ci prendiamo l'occasione di fermarci fare una telefonata da un SAA e recarci ad una riunione. In alcuni periodi potrebbe essere utile rileggerla oggiigiorno inserendola della nostra pratica quotidiana. Rimanere consapevoli delle conseguenze della nostra dipendenza, ci motiva ad abbracciare la sobrietà quale fondamento di una vita sana.

### **Attraversare una Scivolata**

Nel momento in cui siamo alle prese con l'impulso verso i comportamenti del cerchio interno, i nostri pensieri si indeboliscono. L'unica cosa a cui possiamo pensare è di essere liberati dal nostro desiderio insistente. In quei momenti, raramente abbiamo la presenza mentale per considerare le conseguenze della nostra compulsione.

Quando vi trovate a volerla agire, fermatevi e ripensate ai vostri propositi. E' importante che consideriate tutti i dettagli del comportamento nel quale state per coinvolgervi; e ugualmente importante è il seguito.

Quando arriverete a pensare al momento dopo la scivolata, è probabile che possiate prevedere di essere demoralizzati nell'affrontare certe conseguenze sulla vostra salute e sul vostro benessere, e di dover nuovamente fronteggiare lo sforzo della ricaduta.

Qualche volta questo breve esercizio è sufficiente per farci rientrare in noi stessi e ricordare che la dipendenza sessuale è una malattia pericolosa e mortale. In questo modo ritroviamo la volontà per prendere i molti strumenti del programma che ci aiutano a rimanere sobri e a scegliere modi più sani di affrontare le sfide della nostra vita.

## Lasciare andare le Vecchie Idee

I pensieri distorti sono comuni tra i dipendenti sessuali. Razionalizziamo e giustifichiamo i nostri comportamenti compulsivi. Possiamo trovarci a considerare il nostro comportamento come un gioco o come un nostro diritto di nascita, senza alcuna considerazione dei danni che stiamo facendo a noi stessi e agli altri. Possiamo avere una resistenza all'idea di essere dipendenti sessuali.

*Ne ho bisogno per alleviare la tensione...Non faccio del male a nessuno con quello che faccio... Ho bisogno di avere esperienze prima di sistemarmi...il sesso è una forma di liberazione... questa volta sarà diverso...di questi tempi tutti usano la pornografia...solo perché mi piace un sacco il sesso, ciò non fa di me un dipendente...*

Non siate sgomenti se resistete dal lasciar andare certe vostre vecchie idee, questo atteggiamento è normale nei cambiamenti di vecchi comportamenti ed abitudini. Andando alle riunioni e ascoltando le storie degli altri, ammettiamo l'irrazionalità del nostro modo di pensare. In realtà questa dipendenza distorce la nostra naturale sessualità.

Con il tempo, arriveremo a capire che non siamo moralmente cattivi, ma che abbiamo una malattia che colpisce senza alcun riguardo di genere, età, razza, orientamento sessuale, classe sociale o posizione economica. Abbiamo un problema nei confronti del quale le nostre migliori intenzioni e i nostri più validi sforzi solitari, sono inefficaci. Le nostre storie personali sono la prova che la forza di volontà da sola non è sufficiente. Se manteniamo la mente aperta a ciò che ascoltiamo e siamo volenterosi nel chiedere aiuto ai membri SAA sobri, riusciremo infine a capire quanto i nostri vecchi modi di pensare siano una limitazione.

## **Rigorosa Onestà**

Mantenere una rigorosa onestà ci richiede più di quanto noi stessi vorremmo credere e di quanto crediamo gli altri possano ascoltare. Richiede fede e il coraggio di dire la verità, soprattutto quando l'inganno e la negazione erano una parte significativa dei nostri schemi di comportamento compulsivo.

La rigorosa onestà è un elemento di tutti gli aspetti del nostro programma. Include:

1. la volontà di essere onesto con il nostro sponsor nello stabilire i Cerchi, e nei regolari check-in;
2. volontà di mantenersi onesti rispetto a ciò che è necessario per mantenere la sobrietà, come per esempio stabilire confini sani, in particolare riguardo a certe persone e luoghi;
3. volontà di modificare, con il tempo, quegli aspetti della nostra vita che ancora sostengono il nostro comportamento compulsivo;
4. volontà di mantenersi ininterrottamente onesti riguardo il nostro comportamento nelle relazioni con gli altri; e
5. volontà di continuare a condividere la nostra lotta per imparare a mantenere una vita sobria.

Alle riunioni abbiamo l'opportunità di chiamare a raccolta tutta l'onestà di cui siamo capaci, e di dire la verità sul punto in cui ci troviamo nel programma e su ciò che in quel momento stiamo affrontando o sentendo. Quando condividiamo alle riunioni, non dobbiamo avere timore di trattare nello specifico i comportamenti del nostro Cerchio Intermedio ed Interno, nonostante la nostra resistenza ad usare questo schema grafico. Parlandone, evitiamo di nominare particolari luoghi o locali e il nome dei vari media di cui abbiamo usufruito. (riviste siti, canali TV, film).

## **Identificarsi - Non Paragonarsi**

Quando all'inizio entriamo in SAA, siamo qualche volta tentati di paragonare il nostro comportamento a quello degli altri. Quando ci concentriamo sulle differenze, immaginando che la loro condotta sessuale sia molto più (o molto meno) seria della nostra, emettiamo giudizi che inconsapevolmente sostengono la nostra negazione.

Il sottile messaggio che vi sta sotto, può essere che probabilmente non siamo malati come loro, e che forse i nostri problemi non sono chissà che. Talvolta può accadere il contrario, e crediamo di essere il peggio e che nessuno sia malato quanto noi.

Questo tipo di paragoni, sono solo distrazioni dalla fondamentale realtà che tutte le dipendenze sessuali sono potenzialmente pericolose e distruttive.

Per noi, si tratta di una malattia progressiva, che non può che peggiorare fino a che non fermeremo la nostra compulsione.

Molti di noi sono entrati nella Fratellanza sentendosi abbastanza tagliati fuori. Ci sentivamo incatenati alla segretezza e alla vergogna. Sentivamo che il nostro era un caso unico e che non avremmo trovato un posto adatto a noi.

Anche questa è una forma di focalizzazione sulle differenze e rinforza solo la nostra esperienza di separatezza. Sì, è vero che le nostre storie sono tutte diverse, ma se rimaniamo con la mente aperta, potremo sempre metterci in relazione con parti dell'esperienza di ognuno.

Perlomeno condividiamo un legame di impotenza e incontrollabilità.

Rimanendo disponibili ad identificarsi invece che paragonarsi, non solo rompiamo le catene del nostro isolamento, ma aiutiamo anche gli altri. Insieme, possiamo sostenerci l'un l'altro nel tentativo di mantenerci sobri e di vivere il programma.

## **Progresso non Perfezione**

Il recupero può farci sentire come sulle Montagne Russe: talvolta ci sembra di fare un passo avanti e due indietro. I nostri progressi possono sembrarci provvisori. Possiamo fare esperienza di lunghe pause in cui sembra che nulla stia cambiando. Se siamo in ricaduta, possiamo sentire una terribile angoscia e disperazione.

Possiamo credere di aver fallito. Un'importante strumento di recupero sta nel coltivare lungo tutto il percorso l'accettazione di sé.

Molti di noi hanno notato che, nei periodi difficili, se osserviamo cosa accade e come ci stiamo comportando, solitamente riusciamo ad identificare una crescita positiva. Impariamo a cercare il progresso, non la perfezione.

Con il sostegno della Fratellanza, ci osserviamo con onestà ma cerchiamo altresì di evitare inutili giudizi. Nessuno può crescere in un'atmosfera di critica. L'astinenza dai nostri comportamenti sessuali compulsivi talvolta arriva velocemente, ma può anche aver bisogno di tempo e segnare false partenze. Cerchiamo di essere gentili nei confronti delle nostre imperfezioni e di quelli di coloro che abbiamo intorno.

## **Falla semplice**

Molti di noi hanno vissuto come se il sesso fosse la risposta ad ogni cosa e come se nulla fosse mai abbastanza. Quando entriamo in SAA, alcuni di noi hanno la tendenza a rivolgere l'intensità che sperimentavano nella loro dipendenza, verso il proprio recupero. Ci gettiamo in SAA, e facciamo grandi dichiarazioni riguardo a ciò che siamo disposti a fare per il nostro programma e nei confronti di tutti i vecchi comportamenti che non metteremo mai più in atto. La combinazione tra la nostra demoralizzazione

e le nostre speranze per un futuro migliore creano spesso un fervore che può esporci a passi indietro. Questo non significa che l'intenzione, l'impegno, la dedizione e lo sforzo non ci servano, ma solamente che anche la moderazione è ugualmente importante.

Affidare la nostra volontà ad un Potere più grande di noi, include anche lasciar andare il tentativo di fare delle pressioni al nostro recupero. La dipendenza ci viene tolta con i tempi di Dio. Mentre ascoltiamo la storia delle persone che sono uscite dalla compulsione, capiamo che possiamo credere che il programma funziona. Possiamo iniziare a rilassarci e rallentare. Il recupero è un processo che dura tutta la vita, nel quale è improbabile che potremo mai sentirci del tutto arrivati.

Questo ragionamento può applicarsi a tutti i problemi, grandi e piccoli, che incontriamo durante la nostra giornata. Quando le cose non vanno come vorremmo, e quando sembra che i problemi si ammassino uno sull'altro, possiamo "farla semplice". Invece di insistere a fare di più, possiamo fare una pausa e dare a noi stessi la possibilità di riconsiderare la situazione. Possiamo scoprire che gli strumenti che usiamo per esserci di aiuto nei confronti della dipendenza, possono essere proprio ciò di cui abbiamo bisogno per molti aspetti della nostra vita. Spesso, in poche ore o giorni, possiamo recuperare la prospettiva e le cose possono sembrare più gestibili.

## **Vivi e Lascia Vivere**

Possiamo aspettarci che di tanto in tanto nasca in noi l'irritazione, sia con persone al di fuori che all'interno di SAA. Possiamo non essere d'accordo con il modo su cui fanno il programma, o sul modo in cui si svolgono le riunioni. Qualcuno può dire o fare cose che non ci piacciono. Possiamo non essere d'accordo con i valori degli altri o con il modo che qualcuno ha di relazionarsi. Quando ci accorgiamo di reagire con la condanna, il

pettegolezze, o il giudizio ricordiamo che questo può compromettere il nostro benessere e che lasciarci mettere in tumulto minaccia la nostra sobrietà.

Vive e lascia vivere ci ricorda che la tolleranza è un'importante qualità da sviluppare. Ci libera dall'essere in balia del comportamento altrui. Impariamo a trasformare i sentimenti sgradevoli nei confronti degli altri in occasioni di fare pratica nel mantenerci concentrati sulla nostra vita; impariamo a non distrarci dal nostro obiettivo primario – recuperarci dalla dipendenza sessuale.

La dodicesima Tradizioni ci ricorda di mantenere i principi al di sopra delle personalità. Troviamo sostegno nel parlare con il nostro sponsor e con i gli amici fidati. Mettiamo in pratica il Terzo Passo, che ci ricorda di affidare i dissidi con gli altri al nostro Potere Superiore. Il quarto Passo ci invita a farci carico della responsabilità dei nostri stati d'animo e di osservare la parte che noi abbiamo nelle situazioni. Preghiamo per avere la serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare. Mentre impariamo a vivere una vita sobria, sviluppiamo interessi che ci completano e che ci portano gioia, ciò rende più improbabile la possibilità di essere preda di ciò che ognuno dice e fa. Vivi e lascia vivere è uno strumento per la nostra serenità.

## **Fate Domande**

Entrare a far parte di SAA può essere un'esperienza che ci intimorisce. Nel mondo esterno e nel pieno della nostra compulsione, abbiamo sofferto in solitudine; nel recupero ci curiamo insieme. E' naturale che un nuovo membro di SAA abbia un sacco di domande, questo infatti è indice di una mente aperta. Nessuna questione è stupida o poco importante. Fare domande è un modo per mantenere e costruire il contatto con gli altri. Le domande fatte dai nuovi arrivati, ci danno la possibilità di ricordarci i fondamenti di SAA. Le vostre domande danno l'opportunità ad altri di fare servizio.

## **Opinioni**

Un rimando da parte dei membri che sono sobri, è una parte vitale del programma. Da soli è difficile mantenere la prospettiva su come stiamo conducendo la nostra vita sessuale. Un compagno di recupero ci può dare una visione più oggettiva di dove eravamo e di dove siamo ora; può anche offrirci suggerimenti concreti per il nostro recupero. Come ogni consiglio, siamo sempre liberi di prenderlo o lasciarlo. In più vi ricordiamo che tra le opinioni è inclusa l'osservazione dei progressi di forza e recupero, che possiamo avere guardando gli altri.

## **Risorse Esterne**

In momenti diversi, molti di noi hanno fatto uso di risorse professionali esterne ad SAA. Abbiamo visto terapeuti, medici, avvocati, consulenti finanziari, consiglieri spirituali ed altro ancora.

Senza il loro prezioso aiuto molti di noi non potrebbero vivere la vita sana ed equilibrata che ora hanno. Potete ascoltare l'opinione di altri nella Fratellanza, riguardo al valore di queste risorse esterne. Siamo un gruppo eterogeneo, e ci possono essere punti di vista differenti.

SAA non incoraggia, ma neppure scoraggia dal chiedere un aiuto professionale esterno.

Ognuno di noi è responsabile delle proprie scelte; potreste scoprire che questo tipo di servizi esterni vi sostengono nello sforzo di mantenervi astinenti.

Una volta raggiunta la sobrietà, alcuni problemi scompaiono; allo stesso tempo possono sorgere di nuovi. Questo non è infrequente. La dipendenza poteva essere un meccanismo di adattamento che serviva a coprire ricordi o sentimenti difficili.

Durante le fasi conclamate della nostra malattia, alcuni di noi possono aver fatto esperienza di eventi traumatici o particolarmente degradanti.

La nostra preoccupazione per la vita sessuale, può averci reso incapaci di occuparci della nostra salute e del nostro benessere. I sentimenti e le conseguenze nascoste della nostra dipendenza non si evidenziano completamente fino a quando non siamo astinenti. Se sentite il bisogno di un aiuto ulteriore, vi incoraggiamo a cercarlo. Rispettiamo il personale diritto di ogni persona di decidere.

### **Tre Cose al Giorno**

Prendersi l'impegno di usare gli strumenti del recupero di SAA per mantenerci sobri, radica le nostre giornate ai principi del programma.

Al partecipazione alle riunioni, il contatto con lo Sponsor, la preghiera e la meditazione, la letteratura e le telefonate agli altri membri sono alcuni degli strumenti più utilizzati e sono considerati fondamentali. In momenti differenti del vostro recupero, potreste sentirvi attratti da strumenti diversi. L'importante è rimanere flessibili ma anche onesti riguardo a ciò che vi è necessario per mantenervi sobri.

Ci sono molti strumenti, e tutti possono esservi di aiuto. All'inizio della sobrietà, può essere utile impegnarsi per iscritto su almeno tre cose da fare nella giornata, al termine della quale è bene sentirsi con lo sponsor o con un altro membro per confermare di averle portate a termine.

Tale approccio ci rende responsabili e ad alcuni da un senso di sicurezza. Valutate la possibilità di aggiungere altri strumenti lungo la giornata, quando l'attrazione verso la dipendenza si fa sentire più forte. Dopo anni in cui avete agito la vostra compulsione, è bello sapere che possiamo compiere azioni positive.

## Gestione dei Viaggi

Quando un viaggio ci richiede di lasciare la tranquillità della nostra casa, degli amici e delle nostre riunioni, seppur per un breve tempo, è utile crearsi un piano per il recupero.

Possiamo spesso prevedere le difficoltà che potrebbe accaderci di dover affrontare. Preparatevi per il viaggio quando siete ancora in uno stato di sobrietà mentale.

Alcuni suggerimenti possono includere:

1. Frequentate le riunioni di SAA. Per localizzarle nel luogo dove sarete contattate ISO (International Service Organization). Se non trovate alcuna riunione, potreste trovare altre riunioni dei Dodici Passi, dove sarete senz'altro i benvenuti.
2. Decidete in anticipo che eviterete parti della città o persone che potrebbero minacciare la vostra sobrietà.
3. Se la televisione costituisce un problema per voi, chiedete che l'apparecchio sia rimosso o staccato prima del vostro arrivo.
4. Discutete del vostro piano di viaggio con il vostro sponsor. Potete anche mettervi d'accordo in anticipo per i contatti che vi saranno necessari per sostenere il vostro recupero.
5. Programmate le telefonate. Possono essere ancor più importanti quando siete lontano da casa.
6. Programmate telefonate "Reggilibro" per gli eventi più rischiosi.
7. Prima di partire scrivete un piano giornaliero di recupero, che può contenere impegni riguardo la preghiera, la meditazione, il lavoro sulla letteratura o l'utilizzo di altri strumenti di SAA.
- 8.

E' meglio programmare in anticipo nei momenti di difficoltà, e poi rendersi conto che l'impegno di mantenere la sobrietà è affrontabile, piuttosto che buttarsi incautamente in una situazione che non conosciamo senza una rete di sicurezza.

Talvolta, alcuni membri SAA hanno interrotto il loro viaggio perché l'impegno di mantenersi sobri era diventato troppo difficile. Anticipare il rientro non è un fallimento ma un atto di coraggio e di cura di sé. Infine, voi e la vostra astinenza siete più importanti di qualsiasi altra cosa avreste dovuto compiere durante il vostro viaggio. La sobrietà è il fondamento su cui è costruita la nostra vita.

## **Essere Positivi**

Nei primi tempi della nostra sobrietà, la maggior parte dell'attenzione è rivolta ad ammettere tutti quei comportamenti carichi di vergogna e le compulsione dalle quali ci impegniamo ad astenerci.

Ci concentriamo così intensamente sulle difficoltà, che rischiamo di lasciarci sfuggire i successi che otteniamo ogni giorno.

La tendenza a naufragare nel disprezzo di sé e nell'autocommiserazione, può essere riequilibrata osservando regolarmente quando ci mettiamo in evidenza per la nostra sobrietà. Essere consci dei risultati positivi ci aiuta a costruire un atteggiamento compassionevole e amorevole nei confronti di noi stessi.

Alcuni Sponsors suggeriscono che la lista quotidiana contenga un aggiornamento su ciò che sta andando bene nel nostro programma di recupero. Valutate la possibilità di condividere i cambiamenti positivi di cui state facendo esperienza nella vostra vita.

Nessun successo è troppo modesto per essere condiviso. Ogni passo positivo ci avvicina ad una vita migliore.

Questo esercizio ci incoraggia a mantenere la consapevolezza sulle soluzioni. Quando parliamo con gli altri, al telefono o dopo le riunioni, manteniamo le orecchie aperte ai successi. E' un grande dono far notare agli altri i loro sforzi e i loro progressi.

## Attività del Cerchio Esterno

In sostanza, lo scopo di SAA è quello di avere una vita buona. Questo è proprio ciò di cui tratta il Cerchio Esterno. Il suo scopo è ampio e tocca ogni aspetto delle nostre vite. Qui vogliamo focalizzarci su un aspetto del Cerchio Esterno, che è quello di sviluppare attività sane.

La nostra compulsione ci ha spesso espropriato dei semplici piaceri della vita. Alcuni di noi erano così impantanati nell'oscurità e nel tragico destino di una vita da dipendente che rischiamo di portare con noi quell'atteggiamento anche nel recupero. Non sappiamo fare niente altro. Sviluppare le attività del Cerchio Esterno, può aiutarci ad attenuare il nostro impulso verso i nostri comportamenti compulsivi.

Esse dunque possono includere:

1. Coltivare un hobby, come l'arte, la musica, cucinare o le escursioni;
2. Occuparsi in attività sobrie come il cinema, il gioco o altri eventi sociali;
3. Iniziare un corso o imparare qualcosa di nuovo;
4. Riunirsi con gli amici per praticare uno sport o qualche gioco, all'aperto o meno; e infine
5. Trovare una/o compagna/o e praticare una sessualità sana.

Tutte le attività del Cerchio Esterno rinforzano il nostro recupero. Fate le cose che vi sembrano divertenti ed interessanti.

Abbiamo speso anni della nostra vita catturati dalla follia della nostra dipendenza sessuale, ed ora possiamo iniziare a goderci davvero la vita. Se non ci si sente troppo bene, non c'è nessun bisogno di affrettarsi.

Anche un po' di riposo è importante. In altre parole, manteniamo un equilibrio tra nuove attività, nuovi interessi e tempo per curarsi.

## **Fare un po' di Esercizio**

Sebbene l'attività fisica sia chiaramente una delle attività del Cerchio Esterno, sentiamo che essa merita una speciale attenzione perché molti di noi l'hanno trovata un valido supporto per mantenere la sobrietà.

Quando siamo entrati in SAA e abbiamo iniziato ad astenerci dai nostri comportamenti compulsivi, abbiamo eliminato il modo che conoscevamo per sopportare e per scaricare le energie. Abbiamo uno sbocco alternativo per mitigare gli effetti dell'astinenza. Qui la moderazione, come con tutti gli altri strumenti di recupero, è la chiave. Fatela semplice.

Quello che funziona per uno, può non andar bene per un altro. Anche quello che di solito va bene per voi, può non andare sempre bene. Siate onesti rispetto al luogo dove decidete di fare esercizio. Ovviamente, decidere di allenarsi in un posto dove precedentemente avete agito i vostri comportamenti compulsivi, o in qualsiasi luogo che possa innescare la vostra dipendenza, non è una buona idea.

## **Servizio**

Quando si cerca di interrompere un'abitudine, è utile sostituirla con un nuovo comportamento. Come dipendenti sessuali sobri, spesso non sappiamo cosa fare di noi stessi.

Ci muoviamo su un territorio sconosciuto, e partecipare ad una riunione in cui non conosciamo nessuno può metterci a disagio. Fare un po' di Servizio, anche qualcosa di molto piccolo, può aiutarci a rompere il ghiaccio, e farci sentire accolti. Possiamo dare una mano a sistemare la stanza per la riunione, mettendo a posto le sedie o preparando la letteratura, o semplicemente arrivare un po' prima per salutare gli altri. Questo ci aiuta a tirar fuori la testa dai nostri problemi.

Il servizio più importante che possiamo fare, è quello di mantenerci sobri. Grazie a ciò riusciamo ogni cosa può essere affrontata. Essere un membro sobrio che partecipa regolarmente alle riunioni, rende le soluzioni più facilmente disponibili.

Ogni riunione ha cariche di servizio scoperte, alcune delle quali sono particolarmente adatte ai nuovi membri. Prendete in considerazione la possibilità di occuparvi di dare il benvenuto a chi arriva in riunione: questo servizio è un modo eccellente di fare conoscenza.

Il semplice rimanere un po' più a lungo dopo la riunione dando una mano a rimettere a posto la stanza, può fare meraviglie, specialmente all'inizio del periodo di astinenza, quando la maggior parte di noi si sente un po' giù.

Il Servizio da profondità al nostro programma, in qualsiasi stadio del recupero. Non importa quanto siate nuovi: aprire un dialogo , ha un effetto positivo su di voi prima ancora che sugli altri.

In breve tempo, farete senza dubbio l'esperienza di vedere qualcuno entrare ad una riunione per la prima volta con quella inequivocabile espressione che dice in cento modi: "Aiuto! Sono nuovo!".

Questa è una possibilità per tutti noi di entrare in contatto e dare il benvenuto ad un nuovo arrivato, per aiutarlo, come noi siamo giunti a capire, che fa parte di noi e che può recuperarsi.

## Appendice A:

### I Dodici Passi

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.

## Appendice B:

### Le Dodici Tradizioni

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.

## **Appendice C:**

### **Preghiere**

*Le seguenti sono alcune preghiere che sono state utili ad altri membri. Storicamente provengono da varie fonti. Vi preghiamo di prendere ciò che vi serve, e lasciare il resto.*

#### **Preghiera della Serenità**

Signore, concedimi la serenità  
Di accettare le cose che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare quelle che posso,  
e la saggezza di conoscerne la differenza.

#### **Preghiera dell'Unità**

Metto le mani nelle tue, e insieme possiamo fare  
Quello che non avremmo mai potuto fare da soli.  
Non proveremo più la disperazione.  
Non dovremo più dipendere dalla  
Nostra instabile forza di volontà.  
Ora siamo insieme, stendiamo le nostre braccia  
Verso un potere e una forza più grandi di noi,  
e unendo le nostre mani,  
troviamo un amore e una comprensione  
che vanno oltre i nostri sogni più arditi.

### **Preghiera del Terzo Passo**

*(Adattata da una preghiera del Grande Libro di Alcolisti Anonimi)*

Mio Dio,  
ti offro tutto ciò che io sono e tutto ciò che voglio essere  
perché tu lo risani e lo indirizzi nella direzione giusta.  
Rendi nuovo questo giorno  
A partire dal momento in cui  
affido a te tutte le mie preoccupazioni e le mie paure,  
sapendo che tu sei al mio fianco.  
Ti prego, aiutami ad aprirmi al tuo amore,  
a lasciare che il tuo amore risani le mie ferite  
e a permettere che il tuo amore fluisca attraverso di me  
verso tutti quelli che mi sono intorno.  
Sia fatta la tua volontà oggi e sempre.  
Amen

### **Preghiera dell'Undicesimo Passo**

*(Adattata da una preghiera nel libro "I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni")*

Dio, fa di me uno strumento della tua pace,  
Dov'è odio fa che io porti amore.  
Dov'è offesa, che io porti il perdono.  
Dov'è errore che io porti la verità.  
Dove è dubbio, ch'io porti la fede.  
Dove è disperazione, ch'io porti la speranza.  
Dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.  
Dov'è tristezza ch'io porti la gioia.  
Dio, fa che io non cerchi tanto  
Di essere confortato, quanto di confortare  
Di essere compreso, quanto di comprendere,  
Di essere amato, quanto di amare.  
Perché è dimenticandosi di se, che si trova  
Perdonando che si è perdonati,  
Morendo che ci si risveglia alla vita eterna.